

Escuta psicológica em Gestalt-Terapia: uma proposta de atuação clínica com um grupo de mulheres

Listening in psychology gestalt therapy: a proposal for clinical practice with a group of women

Pedro Leite Machado

Elaine Martins Lima

Andréia da Silva Ferreira

Não tomo consciência de mim mesmo senão por meio dos outros.
Deles recebo as palavras, as formas, a tonalidade que formam a primeira
imagem de mim mesmo. Só me torno consciente de mim mesmo,
revelando-me para o outro, por meio do outro e com a ajuda do outro.

(Bakhtin)

RESUMO

A Gestalt-terapia é uma modalidade terapêutica, que, dentre outros objetivos, busca devolver ao homem a capacidade de se autogerir e buscar novas diretrizes para sua vida. Assim, este artigo consiste em um relato da experiência realizada com um grupo de nove mulheres, com idades variando entre 20 e 56 anos, em sua maioria, com queixa de depressão e ansiedade. Os encontros foram semanais, com duração de aproximadamente noventa minutos, e aconteceram do período de agosto a novembro de 2009, em uma sala cedida por uma instituição religiosa, no município de Cariacica/ES. Por meio de encontros vivenciais, o grupo caracterizou-se pela reflexão sobre conceitos fundamentais da Gestalt-terapia, tais como Existencialismo, Fenomenologia, Contato e Autorregulação orgânica, como instrumentos mobilizadores de mudanças e para a melhoria da qualidade de vida das integrantes. Neste relato de experiência, pretende-se destacar a contribuição do trabalho em grupo na perspectiva gestáltica, como alternativa psicoterapêutica. Por intermédio do grupo, houve abertura de canais de escuta e acolhimento das necessidades das pessoas, suas vontades e desejos, buscando a superação dos modelos em vigor e a invenção de novas formas de ser, agir e estar no mundo.

Palavras-chave: Gestalt-Terapia; Psicoterapia de grupo; Mulheres.

ABSTRACT

Gestalt therapy is a therapeutic modality, which, among other objectives, seeks to return to man's ability to self-manage and seek new directions for your life. Thus, this Article is an account of an experience with a group of nine women, aged between 20 and 56 years, mostly with complaints of depression and anxiety. The meetings were weekly, lasting approximately ninety minutes, and occurred in the period from August to November 2009 in a room courtesy of a religious institution in Cariacica / ES. Through experiential meetings, the group was characterized by reflection on the fundamental concepts of Gestalt therapy, such as Existentialism, Phenomenology, Contact and organismic self-regulation as instruments of change and mobilizing to improve the quality of life of members. In this experience report is intended to highlight the contribution of group work in the Gestalt perspective, as an alternative to psychotherapy. Through the group, was opening channels for listening and

MACHADO, Pedro Leite, LIMA, Elaine Martins, FERREIRA, Andréia da Silva – *A Escuta Psicológica em Gestalt-Terapia: Uma proposta de atuação clínica com um grupo de mulheres*

acceptance of people's needs, their wants and desires, trying to overcome the existing formats and invention of new ways of being, acting and being in the world.

Keywords: Gestalt Therapy; Group psychotherapy; Women.

1. Introdução

O viver em grupo tem se configurado para o ser humano como um espaço produtor de vida, pois é no grupo que ele nasce, cresce e constitui sua rede de relações sociais e afetivas. É a partir das relações em grupo que o homem se desenvolve num constante aprendizado, desempenhando papéis em sua rede social, tornando-se capaz de lidar com variadas situações que vivenciará ao longo de sua vida. É nesta rede de relações que o indivíduo vai convivendo e aprendendo, sendo afetado e afetando outros ao seu redor, formando seus conceitos e seus valores, elaborando, assim, diferentes formas de colocar-se no mundo e estabelecendo padrões de contato com outras pessoas e com ele mesmo.

Sobre o desenvolvimento humano, sabemos que também é nas relações com outras pessoas que esse desenvolvimento pode acontecer de forma saudável ou adoecida. Se a pessoa encontra-se num estado “adoecido”, resultante das relações com outras pessoas, ela pode fazer o caminho rumo ao restabelecimento da sua saúde, desenvolver novas maneiras saudáveis de fazer contato, consigo mesma e com o mundo. E nisso a psicoterapia pode ajudar, especialmente na modalidade de grupo.

Neste estudo, visamos refletir sobre o atendimento psicológico em grupo, focando principalmente algumas das propriedades desenvolvidas pelas relações estabelecidas entre os seus membros, as quais conferem o caráter terapêutico a esse tipo de atendimento.

O interesse pelo tema surgiu durante a realização da especialização em Gestalt-terapia clínica, constituindo uma oportunidade de desenvolver novas habilidades no trabalho com grupos, além da possibilidade de podermos contribuir para o bem-estar humano. O que se explora neste trabalho é como se processa a melhoria emocional em pessoas atendidas em grupo, orientado pela abordagem da Gestalt-terapia.

1.1. Psicoterapia de Grupos na Abordagem Gestáltica

A proposta da psicoterapia de grupo configurado a partir dos conceitos da Gestalt-terapia é facilitar o contato dos participantes com as suas demandas, promover o aprofundamento nas relações sociais e levá-los a experienciar de forma mais

autêntica o aqui-e-agora¹. A partir dessas premissas, o que se busca nos encontros de grupo é que cada participante amplie sua *awareness*² e desenvolva suas potencialidades na troca de experiências, permitindo à pessoa se ver como ser-no-mundo, o que resultará numa vida mais autônoma e saudável.

Conforme relata Ribeiro (1994), “O grupo terapêutico é como o rio procurando o mar, como a flor procurando se transformar em fruto, como a criança crescendo à procura de sua maturidade” (p. 10), ou seja, é no exercício da relação de grupo que a pessoa redescobre sua capacidade de movimentar-se na busca de novas reconfigurações para sua vida, partindo de um encontro consigo mesmo para alcançar autonomia para fazer novas escolhas. De acordo com o autor, “O grupo é um treinamento constante de como estar junto, sem perder a própria identidade, e como se separar, sem perder a coesão” (RIBEIRO, 1994, p. 121), pois possibilita exercitar a integração das partes no todo e vice-versa, na busca da totalidade a partir da consciência e do contato.

O grupo é uma realidade maior e diferente da soma dos indivíduos que o compõem. Tem tudo o que eles têm e transforma esse conteúdo em um continente de imensas e vastas possibilidades. O grupo é um fenômeno cuja essência reside no seu poder de transformação, no seu poder de escutar, de sentir, de se posicionar, de se arriscar a compreender o processo de significação do viver e do responsabilizar-se (RIBEIRO, 1994, p. 10).

Nessa perspectiva, entendemos que o processo grupal é um momento de encontro e se constitui num forte aliado para favorecer o processo de mudanças, de apropriação do si mesmo e da tomada de decisões que favoreçam a promoção da saúde e qualidade de vida.

No grupo, cada um de seus membros tem a oportunidade rara de ver o mundo e a si mesmo com os olhos dos outros, de se ouvir com os ouvidos do outro, de se tocar com as mãos do outro, de se descobrir

¹ Segundo Ribeiro (1995), estar no aqui-e-agora significa que este aqui-e-agora contém e explica minha relação com a realidade como um todo, ou seja, o que eu vejo, o que eu percebo agora pode ser explicado pelo agora, sem necessidade de recorrer a experiências passadas de percepção.

² O termo *awareness* é mantido originalmente em inglês por apresentar um sentido mais amplo que o termo consciência. Representa a consciência que apreende a totalidade dos fatos, o ato de ter consciência da própria consciência.

imensamente limitado e potencialmente divino, sagrado, mulher e homem, de carne e osso (RIBEIRO, 1994, p. 11).

Os princípios teóricos da Gestalt-terapia adotados na concepção e realização deste trabalho foram o existencialismo, a fenomenologia, a teoria do contato, a teoria organísmica, as quais possibilitaram trabalhar no sentido de favorecer as pessoas a capacidade de entrar em contato consigo mesmas e adotar novas posturas no mundo do qual fazem parte.

1.2. O Grupo na Perspectiva Existencial

A filosofia de base utilizada pela Gestalt-terapia é o existencialismo, já que coloca sua ênfase no “homem-em-relação, na sua forma de estar no mundo, na radical escolha da sua existência no tempo, sem escamotear a dor, o conflito, a contradição, o impasse, o vazio, a culpa, a angústia, a morte, na incessante busca de se achar e de se transcender” (TELLEGEN, 1984, p. 41). Dessa forma, a perspectiva existencial valoriza o homem em sua relação com o mundo, com as escolhas e as angústias inerentes a esta relação que é a própria vida.

De acordo com Burow & Scherpp (1985), o existencialismo centra-se nos problemas do homem, nas suas angústias e preocupações, emoções interiores e satisfações. Sendo assim, compreende-se o indivíduo a partir de sua singularidade, de seu manifestar-se subjetivo, ou seja, compreender é buscar a existência, a subjetividade. Dessa forma, a compreensão existencialista é dinâmica, ou seja, as pessoas estão sempre se refazendo e descobrindo a si mesmas, uma vez que há sempre novas possibilidades a serem exploradas.

Nesse sentido, a Gestalt-terapia é influenciada pelo movimento existencialista, vendo o homem como um ser particularizado no seu modo de ser e de agir, concebendo-o como único no universo e individualizando-se com o encontro verdadeiro entre sua subjetividade e sua singularidade. O Existencialismo compreende o ser humano como ser concreto, individual e relacional, ou seja, sempre ser-no-mundo e ser-com-os-outros.

Sobre isso, comenta Ribeiro (1985) que outro pressuposto do existencialismo refere-se à consideração de que o homem só poderá ser compreendido por ele mesmo por meio de uma experiência direta do seu ser-no-mundo, mesmo que ele tenha perdido essa aptidão, ele ainda é o mais fiel intérprete de si mesmo. Essa compreensão do modo de existir que evidencia esse ser-no-mundo, colocando-o diretamente em contato com a existência, chama-se fenômeno. Portanto, na relação psicoterapêutica, deve-se buscar um encontro existencial, em que, numa relação de cumplicidade, almeja-se compreender, experienciar, fortalecer e singularizar, ou seja, busca-se existir.

Conforme Ribeiro (ibid), a visão existencialista traz a ideia da intencionalidade para os atos humanos, até mesmo para a consciência. Sendo assim, a consciência sempre está dirigida para alguma coisa. Na prática, essa intencionalidade mobiliza o sujeito da conscientização à ação. Em congruência com o Humanismo, a filosofia existencialista, obedece à crença de que o homem é um ser de autorresponsabilidade, de relação e permanentemente mutante.

A partir dessa compreensão, Tellegen (1984) comenta que se tornar indivíduo significa a realização na plenitude, abandonando o que há de estranho em si mesmo, buscando o eu real. Isso não quer dizer ignorar o mundo, mas conviver com ele na individualidade consciente. O homem passa a encontrar em si, e não nos outros, as razões do seu agir, deixando de lado a superficialidade, os hábitos, as opiniões.

Para Cardella (2002), tanto para a Gestalt-terapia quanto para o existencialismo, o homem é o centro de sua própria liberdade e libertação, detentor do poder sobre si mesmo, ainda que no momento tenha perdido essa aptidão para autogovernar-se. O homem é um ser em projeto, sendo capaz de fazer opções e escolher o que pretende ser, sendo livre e responsável para escolher. Assim, a partir do existencialismo, a Gestalt-terapia norteia a prática do psicólogo, apontando para um encontro existencial, no qual o se autorresponsabilizar e o se autogovernar são guias presentes nesta caminhada rumo à autonomia pessoal.

O grupo facilita à pessoa vivenciar o verdadeiro significado da sua existência. Em grupo, as pessoas se conectam umas às outras, relatam e descobrem novas

histórias, sentem suas dores e as dos outros, experienciam sentimentos, como angústia, raiva, decepção, medo, tristeza, alegria, amor e compaixão, mas também buscam compreender esses sentimentos, procuram explicações que justifiquem seu ajustamento interno.

1.3. A Fenomenologia no Grupo

Segundo Yontef (1998):

Fenomenologia é uma busca de entendimento, baseada no que é óbvio ou revelado pela situação, e não na interpretação do observador. Os fenomenólogos referem-se a isto como “dado”. A fenomenologia trabalha entrando experiencialmente na situação e permitindo que a awareness sensorial descubra o que é óbvio/dado. Isso exige disciplina, especialmente perceber o que é presente, o que É, sem excluir nenhum dado a priori (p. 218).

Bicudo (1999), apud Moreira (2007), refere-se à Fenomenologia como colaboradora na busca do sentido e atribuição dos significados aos fenômenos, tornando-se um excelente modo de captar a realidade do grupo, pela possibilidade de trabalhar o real como ele é vivido no cotidiano.

A Fenomenologia pode ser entendida como uma filosofia, um processo, uma técnica e um modo de ver o mundo, em que é necessária uma leitura, uma descrição e uma explicação da realidade, enquanto fenômeno a ser observado.

O fenômeno, de acordo com Ribeiro (1994),

[...] é aquilo que aparece, é o aparente da coisa. É aquilo com que me encontro, aquilo que vem ao meu encontro, que se oferece ao desvendamento. Do ponto de vista do encontro da pessoa com a realidade em função do pensar e do fazer, o encontro pode ser simples enquanto esbarra na coisa em si, na aparência do aparente. Poderá ir além da aparência tentando colher nela seu mistério, seu lado oculto, o em si das coisas, onde, de fato, a relação ocorre. (RIBEIRO, 1994, p. 47)

Para Ribeiro (1985), o fenômeno não pode ser visto separado da realidade e das experiências do sujeito, o que faz com que seja necessário retornarmos pela intuição, na consciência, a origem do sentido do que é. Para o psicoterapeuta, encontrar o sentido do que está sendo dito, do fenômeno que emerge no processo terapêutico, significa reduzir o fenômeno, encontrando o cliente através dele mesmo, percebendo sua essência e familiarizando-se com ela.

Ainda segundo Ribeiro (ibid), o olhar de um investigador é direcionado pelas suas motivações internas, pois um objeto é sempre um objeto para uma consciência, sendo sempre um objeto a partir da preferência de um observador. É justamente por essa interferência externa do ponto de vista do observador que a fenomenologia propõe que o psicoterapeuta favoreça que o cliente entre em contato com ele mesmo no momento presente, trazendo-o para o aqui-e-agora, propiciando que ele se torne mais “*aware*”, mais consciente de suas sensações e sentimentos para que o próprio cliente possa ser observador de si mesmo.

Sobre esse processo de autoconhecimento, Fahah (2009) relata:

Nesse processo de autoconhecimento, de olhar para si mesmo é que o cliente pode vir a conhecer a sua própria essência, as suas sensações de maneira mais genuína e com clareza das interferências externas. Cada ser humano é único e dessa forma cada um experimenta o mundo de maneira própria e singular. Dessa maneira, o melhor observador de cada um é si mesmo, pois só o próprio indivíduo é quem vai poder saber ao certo o que experimentou, e assim pode descrever, através da fala ou expressão corporal, o que sentiu (p. 9).

Conforme Cardella (2002), o processo psicoterapêutico fará o fenômeno vir à luz, ficar claro. Com isso, pode-se chegar ao modo como só o sujeito está no mundo, percebendo sua essência, fazendo com que ele tome posse do que o define como ser-no-mundo. Ao fazer isso, o psicoterapeuta não apresenta qualquer juízo, voltando-se às coisas como elas são, saindo da aparência e chegando à essência. Assim, é possibilitada uma redução fenomenológica que evidencia o ser-no-mundo, o ser-em-situação, colocando o sujeito em contato com sua existência.

O fenômeno, segundo Ribeiro (1985), é tudo aquilo que chega à consciência, se tornando uma significação. O mundo, então, é um conjunto de significações para a

consciência que nós vemos a partir de nosso horizonte, por isso é intencional. Conceitos e coisas passam a existir mais ou menos fortes no indivíduo, na medida em que sua intenção o afeta. A intencionalidade gera relação entre sujeito e objeto, entre pensamento e ser, entre homem e mundo. Nesse sentido, configura-se o campo fenomenológico, no qual estão as totalidades de experiências das quais as pessoas tomam consciência no momento da ação.

A partir desses conceitos, a experiência com o grupo foi orientada por uma metodologia de natureza qualitativa de base fenomenológica, cuja essência é a descrição da realidade observada e experienciada. Na prática, escutamos, observamos e relatamos os fenômenos produzidos no ambiente de grupo.

1.4. O Contato no Processo Grupal

A Gestalt-terapia concebe o homem como um ser em relação consigo mesmo e com o mundo. O contato é a matéria-prima da relação psicoterapêutica e sua natureza define a qualidade do processo. Ribeiro (1995) diz que “O universo do contato é o universo da totalidade. Na razão em que ocorre totalidade, ocorre o contato pleno. Sendo assim, totalidade, consciência e contato se transformam no tripé da mudança” (p.17). Baseada nessa premissa, a psicoterapia de grupo cada vez tem sido mais utilizada como instrumento pelos profissionais que se orientam teoricamente nessa abordagem.

Para Cardoso (2009), “Quanto mais a pessoa se conecta com sua experiência presente, maior sua possibilidade de estabelecer um contato pleno” (p. 126). Esse conceito é fundamental no trabalho com grupos, pelo fato destes se constituírem num campo em que a pessoa se defronta com a diversidade nos mais variados aspectos, estabelece relações, experimenta o inesperado e revê seu próprio sistema de referências.

De acordo com Polster (2001), o contato é um dos processos fundamentais, além da formação de gestalt e da *awareness*, que serve ao processo de autorregulação orgânica e leva ao ajustamento criativo. A pessoa precisa aproximar-se ou retrair-se na fronteira de contato a fim de satisfazer suas necessidades.

O modo como uma pessoa faz contato consigo e com o mundo expressa igualmente o grau de individuação, maturidade e auto-entrega com que vive, em um dado momento, porque o contato é a expressão experienciada e visível da realidade interna de si mesmo. Tudo na natureza é contato e sem contato tudo perde sentido, agoniza e morre. (RIBEIRO, 1995, p.15)

Perls, Heferline e Goodman (1997) sustentam que todo organismo vive em função da manutenção do diferente, sendo pela assimilação desse diferente que o organismo cresce e se desenvolve. O contato é justamente essa troca com o meio, na chamada fronteira-de-contato³. O contato possibilita e favorece a mudança. Nesse processo de troca, o novo que circunda essa fronteira é introjetado pelo organismo a partir do processo de assimilação, que se dá pelo ajustamento criativo de cada indivíduo.

Segundo Polster (2001), a função que sintetiza a necessidade de união e de separação é o contato. Por meio desse contato as pessoas podem encontrar o mundo externo de uma maneira nutritiva. O contato só pode acontecer quando existem dois seres separados. O contato é o reconhecimento do outro, é lidar com o outro que não é o eu, é lidar com o novo, com o estranho. O contato é todo tipo de relação viva que se estabelece na fronteira, na interação entre o organismo e o ambiente. Ao fazer contato, a pessoa tem a possibilidade de entrar em contato consigo mesma assumindo a condição de observador e observado. Assim, essa situação promove a autoavaliação, que por sua vez pode produzir mudanças que resultarão em um novo modo de ser e estar no mundo.

1.5. A Compreensão do Grupo pela Teoria Organísmica

Podemos compreender o movimento produzido pelo grupo por intermédio da Teoria Organísmica de Kurt Goldstein. Segundo Ribeiro (1994), “A idéia central da obra de

³ Para a Gestalt-terapia, a fronteira de contato é onde se dá, no campo vivencial, a relação entre o indivíduo e o meio externo (o “eu” com o “não-eu”), sendo, portanto, um lugar de troca que não pertence nem ao indivíduo nem ao meio, caracterizando-se justamente pela dinâmica da interação entre eles. Tudo que se passa no organismo, no nível sensorial ou motor, se dá na fronteira de contato e é sempre uma função da interação organismo/meio.

Goldstein é que o organismo deve ser tratado como um todo e não como uma soma de partes e que o organismo deve ser visto como algo que age como um todo” (p. 71).

Nessa perspectiva o organismo é visto como “um todo” integrado. Quando é feita qualquer mudança em uma das suas partes, inevitavelmente ocorrerá alteração nas demais. A partir desta análise, entendemos que processo do grupo deve ser visto como um todo, onde suas partes estão interligadas e relacionadas de tal maneira, que toda alteração realizada em uma das suas partes, resultará em alteração nas demais.

A Gestalt-terapia compara o grupo psicoterapêutico a um organismo. Ribeiro (1994) considera que “[...] transportando esse conceito para o grupo, diremos que, sendo o grupo um corpo, também ele deve ser visto como um todo, como algo que age como um todo e deve ser tratado como um todo” (p.71). Para o autor, por essa possibilidade de ver o grupo como um todo, é possível tratá-lo como um organismo que apresenta as mesmas características de qualquer outro organismo, como já foi mencionado acima. Pode-se dizer que o grupo vai buscar sua totalidade e sua autorregulação.

O organismo é motivado pelo seu impulso de autorregulação e só ele é capaz de saber quais são suas reais necessidades e qual a melhor forma de satisfazer-se. Essa característica é chamada de sabedoria organísmica e é de fundamental importância para a organização do organismo enquanto sistema. Segundo Goldstein (1939), apud Ribeiro (1994), o organismo possui uma sabedoria própria e sua tendência é autorregular-se se baseando em dois princípios básicos: “o de satisfazer suas necessidades por falta e o de crescer, buscando sua nutrição de uma maneira organizada interna e externamente” (p. 72).

Segundo Lima (2009), Kurt Goldstein tratou da autorregulação como uma das características fundamentais do funcionamento de qualquer organismo. Ele definia a autorregulação organísmica como uma forma de o organismo interagir com o mundo, segundo a qual o organismo pode se atualizar, respeitando a sua natureza do melhor modo possível.

Segundo as palavras do próprio Goldstein (1995), apud Lima (2009), “Esta tendência a atualizar sua natureza e a si mesmo é o impulso básico, o único impulso pela qual a vida do organismo é determinada” (p. 86). Para que a autorregulação aconteça, é fundamental que o organismo possa ter respostas novas para as situações pelas quais ele passa na sua permanente interação com o meio ambiente. Nessa perspectiva, acredita-se que os indivíduos se autorregulem dando prioridade para a execução de ações que visem à satisfação das suas necessidades emergentes.

Goldstein definia a autorregulação organísmica como uma forma de o organismo interagir com o mundo, segundo a qual o organismo pode se atualizar, respeitando a sua natureza, do melhor modo possível. Este lidar com o meio pode ocorrer tanto através de reações de aceitação e adaptação a este quanto também por intermédio de ações de rejeição e fuga do mesmo. Quando a continuidade do sistema é ameaçada pelo contato com o meio, a retirada do contato é uma tentativa de adaptação do organismo. Assim, a doença surge quando o organismo não está em equilíbrio, havendo uma necessidade de se autorregular para restabelecer o equilíbrio e conseqüentemente o estado saudável. Esta noção de fuga e de resistência como respostas, também de equilibração, é claramente levada para o campo conceitual da Gestalt- terapia.

Segundo Lima (2009), a Gestalt-terapia compartilha com a Teoria organísmica de Goldstein a ideia da tentativa de repetição de padrões de comportamentos já conhecidos. A não mudança e não exposição a situações novas é uma tentativa dos indivíduos de não lidar com a ansiedade gerada pelo inesperado. Quando há uma cristalização deste padrão, a Gestalt-terapia vai entendê-la como um padrão neurótico de comportamento, padrão este que vai levando ao empobrecimento das experiências do sujeito, a um repertório repetitivo e limitado de comportamentos que não propiciam a mudança.

Ribeiro (1994) define o neurótico como alguém que tem dificuldade de se manter no ponto de sabedoria, que é o estado de pré-confiança criativa (postura consciente, *awareness*). Ou o indivíduo se lança à realidade sem prestar atenção a ela, ou permite que ela o invada como se fizesse parte dele. Esse conceito nos faz entender que o neurótico bloqueia constantemente seu fluxo de conscientização ou de contato

com sua experiência no aqui-e-agora. Ele reluta em se envolver e se entregar completamente à experiência presente, tampouco se desliga das memórias do passado e de expectativas de futuro.

A partir destas reflexões, concebemos um modelo de encontro vivencial em grupo, com a proposta de orientar os participantes sobre suas questões produtoras de adoecimento. Buscamos compreender como os conceitos de Contato e da teoria Organísmica podem se constituir em instrumentos mobilizadores de mudanças existenciais nas pessoas com queixas emocionais.

2. Resultados e Discussão

Esta experiência ocorreu em uma comunidade no município de Cariacica, estado do Espírito Santo, sendo os encontros realizados em sala disponibilizada por uma instituição religiosa.

A realização desta atividade prática faz parte do curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia, na UNIVIX – Faculdade Brasileira em Vitória/ES.

A composição do grupo se fez por adesão espontânea, após terem sido feitos convites aos frequentadores de uma instituição religiosa. Entre as pessoas que buscaram informações sobre a proposta de atendimento, foram selecionadas, a partir de entrevistas preliminares, nove mulheres com idades entre 20 e 56 anos, com histórico de crises de ansiedade, crises depressivas, distúrbios alimentares, transtorno de pânico, apatia, dificuldade no relacionamento conjugal e interpessoal. Nas entrevistas, as candidatas tiveram a oportunidade de relatar suas queixas, preocupações e dúvidas a respeito do trabalho que estava para se iniciar. Nessa oportunidade, observamos uma entrega muito grande, desde o primeiro contato, revelando a necessidade de apoio por parte dessas pessoas que buscavam ajuda.

Com a finalidade de preservar a identidade das participantes, respeitando os preceitos contidos no Código de Ética do Psicólogo (2005), as mesmas são identificadas com nomes fictícios (flores) e alguns dados pessoais.

Nome Fictício	Idade	Estado Civil
---------------	-------	--------------

Copo-de-leite	31	Casada
Girassol	45	Separada
Tulipa	29	Casada
Rosa	38	Casada
Margarida	56	Casada
Orquídea	20	Casada
Violeta	44	Solteira
Lírio	32	Casada
Crisântemo	48	Casada

Foram realizados dez encontros vivenciais em grupo, com duração aproximada de 90 minutos, com frequência semanal, compreendendo o período de agosto a novembro de 2009. Nesses encontros foram utilizados experimentos da Gestalt-terapia, como: expressão gráfica, uso da fantasia, música e metáforas, que possibilitaram o contato com conteúdos emocionais. As reflexões sobre o tema escolhido a cada encontro visavam a que o grupo ampliasse seu nível de consciência e trocasse experiências sobre seus comportamentos, atitudes e sentimentos, possibilitando um maior contato entre seus membros, promovendo um estar no mundo de uma forma mais satisfatória.

Para a realização dos encontros, foi importante a construção de um ambiente acolhedor, onde todos pudessem se expressar, trocar, escutar, sentir, se responsabilizar, aprender a lidar com as diferenças, com suas limitações, a desenvolver a consciência de si, buscar uma lógica interna e conviver da melhor forma possível.

No primeiro encontro do grupo, recebemos as participantes e nos apresentamos como profissionais de psicologia, apresentando também a proposta de atendimento, cujo objetivo era trabalhar em dez encontros temas que possibilitassem às participantes lidarem de forma mais consciente com os sintomas do adoecimento mental e buscassem, a partir de um maior contato consigo mesmas, adotar um estilo de vida mais saudável e uma maior autonomia.

Elaboramos juntamente com as participantes um contrato de funcionamento do grupo, contendo algumas regras, datas de execução, horário de início e a duração de cada encontro. Enfatizamos o compromisso, a pontualidade e a participação como fatores determinantes para o sucesso do trabalho que estava iniciando.

Aproveitamos também para tirar dúvidas a respeito desta modalidade de atendimento psicológico.

Nesse momento inicial, realizamos uma dinâmica de apresentação, na qual cada participante, por meio do desenho de uma flor, à sua escolha, se apresentou, indicando suas características. O propósito dessa apresentação foi fazer com que elas trouxessem relatos de forma indireta, permitindo assim um maior conforto e desprendimento diante do grupo que iniciava. Além disso, as participantes eram incentivadas a discutir suas expectativas e preocupações diante do novo contexto em que estavam inseridas. A apresentação possibilitou uma escuta fenomenológica inicial do grupo, em que observamos como elas estavam se vendo, seus anseios e o aqui-e-agora, os quais podem ser ilustrados pelos relatos a seguir.

“Não sou muito segura do que quero, não gosto muito de aparecer. Não sou muito firme, gosto de conquistar as pessoas e o que quero, gosto de pensar e fazer. Estou plantada num canto, tomando sol, água e tudo para crescer e ficar bonita, mas não estou cuidando disso.”
(Margarida)

“Estou sempre pendente, buscando luz (algo mais). Estou meio pesada (meu interior), gosto de mim, me encanto comigo, mas preciso de luz e afirmação. Preciso de afirmação dentro do meu ser, da minha casa, do meu trabalho. Parece que meu marido é meu sol.” (Girassol)

“Quero chamar atenção, mas não me sinto assim. Me sinto bonita, mas tem hora que me sinto caidinha, feia, como se não estivesse sendo vista. Quero ser cuidada, num local de destaque. Estou meio torta e sem vigor. Quero atenção e zelo dos meus familiares.” (Rosa)

“Sou sensível, tímida, apaixonada pela vida, às vezes triste. É minha filha que me levanta quando estou caída.” (Orquídea)

“Me sinto só, num canto. O canto é ruim, estou sozinha.” (Lírio)

Em cada encontro era feito inicialmente o resgate da semana pelas participantes e colocadas situações da vida de cada uma que as inquietavam. A partir dos relatos do grupo, eram elaborados experimentos, com o devido acordo, para que assim pudessem ser potencializadas algumas questões importantes, permitindo que as participantes elaborassem uma compreensão melhor de si e do seu mundo. Os experimentos utilizados nos encontros surtiram efeito na forma com que elas

passaram a lidar com os seus problemas, pois constantemente relatavam estar se lembrando das lições aprendidas nos encontros, entre eles o tema “presentificar”, desenvolvido com a leitura do livro “O Presente Precioso”, de Spencer Johnson, como observado nas seguintes falas:

“Estou com vergonha de mim, por perder tanto tempo com preocupações futuras e não ter vivido meu presente precioso.”
(Crisântemo)

“Não posso ficar prisioneira do meu passado, senão não vou conseguir viver o meu presente.” (Girassol)

“Eu preciso viver meu presente e ser amada pelas pessoas que convivo.” (Copo-de-leite)

“Não vale a pena ficar no passado, reclamando o que não foi feito, eu tenho que viver o meu presente.” (Margarida)

“Se a vida não tem sido do jeito que sonhei, eu posso ser feliz com que eu tenho no meu presente.” (Tulipa)

Como regra do grupo, os assuntos eram tratados de forma confidencial.

Observamos nos encontros iniciais que as participantes estavam muito dispostas a relatar suas queixas pessoais, mostrando as questões que as levaram a fazer parte do grupo psicoterapêutico. Porém, à medida que as participantes desenvolveram respeito e confiança mútua, começaram a assumir riscos nos temas examinados e na interação estabelecida. Começaram a apresentar-se com mais detalhes, relatando mais informações do seu dia a dia, sobre os relacionamentos com as pessoas em geral e principalmente com a família.

Foram discutidos, naquele espaço, assuntos de relacionamento no casamento, vida afetiva, preocupação com filhos, atitudes pessoais e outros.

“Minha maior dificuldade é esquecer o que passou. Queria tirar isso da minha cabeça. Coisas que me fizeram sofrer.” (Copo-de-leite)

“São 23 anos de uma relação que não é boa, mas dependo de muita coisa. Sou viúva de um marido vivo. Sei que não é bom para mim, mas não tenho como sair disso.” (Girassol)

“Estou levando uma vida de aparência no meu casamento, só pela parte financeira e pela minha filha. Sou o para-raio dele, tudo tem que ficar comigo.” (Orquídea)

“Meu casamento. Sinto-me presa e sinto vontade de me libertar.” (Lírio)

Nas avaliações feitas durante os encontros, a fala das clientes confirma a validade dos mesmos em relação aos objetivos propostos. As pessoas se sentem aliviadas pelo acolhimento que lhes é dado, pela interação e compartilhamento experienciado, o que em geral tem motivado a continuação do tratamento que vieram procurar.

“Cheguei apreensiva e temerosa pelos segredos da minha vida. Depois da entrevista e dos primeiros encontros, ganhei confiança. Fiquei assustada por ver que pessoas no grupo possuem dificuldades maiores que as minhas. Eu não tenho o hábito de compartilhar minhas questões, mas estou entendendo que isso não me faz bem. Aprendi sobre o presente precioso, deixei de me culpar pelas coisas e estou assumindo minhas responsabilidades. Sinto que hoje estou diferente. Amargura é a palavra que me descreve no primeiro encontro. Hoje a palavra que me descreve é harmonia.” (Crisântemo)

“Quando comecei estava muito frágil. À medida que fui participando dos encontros, sinto que estou mantendo meu equilíbrio. Estou conseguindo lidar melhor com minhas questões. Ainda sinto ansiedade e insegurança, mas já me sinto mais tranquila. Não estou tão dependente das outras pessoas. A palavra que me descreve no início é insegurança. Hoje a palavra é confiança [um pouco].” (Girassol)

“Aprendi a deixar a culpa e me ver responsável pela vida.” (Lírio)

Durante todo o processo a escuta fenomenológica foi fundamental, pois encorajou a expressão dos sentimentos, sendo estes claros ou não, positivos ou negativos e, ao mesmo tempo, estimulou a confiança e a espontaneidade, incentivando comentários sobre as sensações relativas que cada uma sentia.

Vale ressaltar que, após os primeiros encontros do grupo, observamos que algumas participantes interromperam o trabalho. Isso se deve, talvez, por não conseguirem lidar adequadamente com determinadas situações, ou mesmo por não se adaptarem a este modelo psicoterápico.

Analisando esse comportamento de resistência, Lima (2009) relata: “[...] a não mudança e não exposição a situações novas é uma tentativa dos indivíduos de não lidar com a ansiedade gerada pelo inesperado” (p. 87). Ribeiro (1994) define como um mecanismo de defesa, no qual o organismo encontra seu equilíbrio provisório, sendo “uma tentativa de um ajustamento criativo para fugir de uma dor maior” (p. 118).

A cada encontro orientávamos as participantes no aqui-e-agora, pedindo que prestassem atenção naquele momento e percebessem como estavam se sentindo, quais sensações estavam presentes e, após isso, compartilhassem com o grupo o que havia sido observado. No início desse aprendizado, observamos que as participantes respondiam sem o devido cuidado, relatando coisas desconexas ou tendo dificuldade em identificar o seu próprio “eu”. Isso talvez por não estarem acostumadas a prestar atenção a seus sentimentos e sensações e muito menos a falar sobre eles, compartilhando-os com outras pessoas.

Na continuidade do processo grupal, investimos nas atividades e experimentos que potencializassem a percepção das sensações, o que possibilitou uma ampliação do nível de consciência e mobilização de ação.

“Desejo sabedoria e dou em troca minha ansiedade. Com sabedoria vou conduzir minha vida pelos caminhos certos. Para isso estou disposta a ter bom humor e dedicação.” (Girassol).

“Desejo alegria, dou em troca cansaço mental, para isso estou disposta a me dedicar.” (Copo-de-leite).

“Desejo adquirir paciência e dou em troca minha tristeza. Para isso estou disposta a saber ouvir.” (Margarida).

“Quero trocar minha incerteza pela convicção. Estou disposta a usá-la com amor e dedicação.” (Crisântemo).

Também observamos a disposição e o investimento de algumas participantes em relação à assiduidade e pontualidade no grupo. Esse dado foi muito importante, pois esse investimento repercutiu no processo, sendo visíveis os progressos, tanto no comportamento como na fala das participantes.

“Como um vaso rachado eu comecei a catar os pedacinhos e colar, hoje sinto que estou mais inteira, que juntei algumas fendas me compondo inteira.” (Girassol).

“Na entrevista inicial estava muito triste, com meu coração cheio de sentimentos ruins, como a culpa, culpa de ter feito uma escolha errada do pai da minha filha. E depois dos primeiros encontros aprendi a diferença de culpa para escolhas, responsabilidade. O tempo que estive aqui foi um tempo para mim e quero manter estes momentos meus.” (Crisântemo).

“Comecei estes encontros em busca de direção, cheguei com mágoas do meu marido, indecisão e depressão, mas a cada semana fui dando direção a minha vida, deixando ela mais colorida. Hoje procuro viver um dia de cada vez, tentando esquecer o que já passou e não ter tanta ansiedade e impaciência com meu dia de amanhã.” (Copo-de-leite).

“Esses encontros trouxeram para mim exemplos para que eu pudesse escolher mudar. Mudar a direção do meu olhar, olhar para cima, mesmo com os pés no chão, olhar para cima.” (Margarida).

A partir dos encontros do grupo, observamos os seguintes avanços: as participantes puderam desenvolver melhor comunicação em grupo, relatam mais suas questões, demonstraram estar se exercitando cognitivamente e despertando o interesse por mudanças; buscavam a superação dos incômodos pessoais e passaram a acreditar na capacidade da ajuda encontrada no grupo.

O trabalho realizado no grupo se constituiu numa experiência nova para essas mulheres, pois oportunizou o aprendizado, o acolhimento, a escuta e a união na busca dos seus objetivos. Com o passar do tempo, notamos que o grupo foi se autorregulando, se ajustando a seu potencial criativo, restabelecendo novas formas de convivência e respeitando a singularidade do outro. Desse modo, as participantes tiveram a oportunidade de exercitar outros modos de olhar o mundo e a si próprias, experimentar novos sentimentos, procurando aprender com os sintomas. Com isso, foram levadas a buscar uma maneira mais funcional de agir no mundo, restabelecendo assim a saúde.

As participantes do grupo puderam perceber a importância do contato com elas mesmas e com o outro, estabelecer prioridades e responsabilidades diante da vida, além de permitir melhor expressão de seus sentimentos. A partir dos novos vínculos,

puderam compartilhar histórias, trocar experiências, resultando num agir com mais autonomia, o que ocorreu devido a um melhor equilíbrio entre o organismo e o meio.

De um modo geral, o processo do grupo possibilitou que estas pessoas fizessem reflexões sobre os temas abordados, conhecessem melhor o trabalho do psicólogo, compreendessem melhor seu funcionamento psicológico, entendessem as psicopatologias que as afetavam e o processo de adoecimento pelos quais passavam, e assim se organizassem melhor diante da vida, elaborando um contato mais pleno consigo mesmas e se adaptando no sentido de alcançar formas mais saudáveis de estar no mundo.

3. Considerações Finais

Esta experiência no grupo permitiu o desenvolvimento e ampliação do nosso olhar diante das pessoas que ali buscaram socorro e acolhimento. Mesmo sendo desafiante, devido à brevidade de tempo para execução deste trabalho, com o passar do tempo e a interação com as pessoas envolvidas, percebemos a possibilidade concreta de explorar outras direções no campo da psicoterapia gestáltica.

Inseridos nesse novo cenário, nos permitimos entrar em contato com outras realidades do campo de atuação da psicologia. Para nós, que somos psicólogos com uma visão de “clínica ampliada”, a experiência de trabalhar com esse grupo de mulheres se constituiu não apenas num processo de aprendizado, mas também em um meio que possibilitou apontar necessidades e novos caminhos a serem trilhados pelos profissionais da psicologia que buscam a inserção em outros espaços de atuação profissional.

Outro ponto importante foi o desenvolvimento de atividades em coterapia no grupo, o que possibilitou a troca de experiências a partir da união de dois profissionais com modos de “manejo” distintos, resultando em novos caminhos, numa visão de complementaridade e de maior abrangência.

Durante estes encontros de grupo, acolhemos, observamos e ouvimos as pessoas desde o contato inicial, no qual cada uma trazia suas mágoas, frustrações e

desesperanças. Acompanhamo-las no percurso dos seus processos, em que experienciaram novas oportunidades e maneiras de administrar e até solucionar suas queixas, até o momento em que com suas “próprias pernas” começaram a ensaiar a retomada dos passos.

No período em que estivemos em contato com as participantes do grupo, nos familiarizamos com alguns quadros, como: transtorno alimentar, transtorno de ansiedade, depressão e crises conjugais. Com isso, percebemos novas demandas, como a mudança de foco nos encontros, necessidade de atendimentos individuais e ampliação da oferta de atendimento em grupo.

Esse processo produziu em nós afetação, compromisso, criatividade e flexibilidade, o que resultou no amadurecimento, crescimento e troca de experiências entre as partes envolvidas. Com erros e acertos, entre desafios e ajudas da nossa supervisora, desenvolvemos nossa proposta, o qual enriqueceu enormemente nossa vida acadêmica. Os aprendizados adquiridos serão levados por todo o nosso percurso profissional, e a cada novo grupo desenvolvido aprenderemos mais com a prática, já que a vida é um enriquecimento de saber constante.

Para nós, Psicólogos, foi uma oportunidade ímpar de poder desenvolver nossas habilidades profissionais, bem como explorar novas possibilidades de cuidado com o ser humano e, assim, afetar e ser afetados pelas experiências vividas. Este foi para nós um espaço de encontros, descobertas e aprendizado, os quais certamente se constituíram em mais um elo na corrente da nossa existência e permitirão um novo olhar sobre o outro e sobre nós mesmos.

REFERÊNCIAS

BUROW, O-A.; SCHERPP, K. **Gestaltpedagogia** – um caminho para a escola e a educação. São Paulo: Summus, 1985.

CARDELLA, B. H. P. **A Construção do Psicoterapeuta: Uma Abordagem Gestáltica**. São Paulo: Summus, 2002.

MACHADO, Pedro Leite, LIMA, Elaine Martins, FERREIRA, Andréia da Silva – *A Escuta Psicológica em Gestalt-Terapia: Uma proposta de atuação clínica com um grupo de mulheres*

CARDOSO, C. L. **Grupos terapêuticos na abordagem Gestáltica**: uma proposta de atuação clínica em comunidades. *Estud. pesqui. psicol.* [online]. abr. 2009, vol. 9, nº. 1 [citado 10 Novembro 2009], p. 0-0. Disponível em: <http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812009000100010&lng=pt&nrm=iso>. ISSN 1808-4281.

CÓDIGO de Ética do Psicólogo. **Conselho Federal de Psicologia**, 2005. Disponível em: http://www.pol.org.br/pol/export/sites/default/pol/legislacao/legislacaoDocumentos/codigo_etica.pdf.

FARAH, A. A. **Psicoterapia de grupo**: reflexões sobre as mudanças no contato entre os membros do grupo durante o processo terapêutico. Universidade do Estado do Rio de Janeiro, (UERJ), Rio de Janeiro, RJ, *Revista IGT na Rede*, v. 6, nº. 11, 2009, Página 327, de 328. Disponível em: <http://www.igt.psc.br/ojs/> ISSN 1807 – 2526.

LIMA, P. A. **Criatividade na Gestalt-terapia**. *Estud. pesqui. psicol.* [online]. abr. 2009, vol. 9, nº.1 [citado 21 Novembro 2009], p.0-0. Disponível em:<http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812009000100008&lng=pt&nrm=iso>. ISSN 1808-4281.

MOREIRA, J. A. de M.; FERREIRA, L. P.; COSTA, V. E. S. M. **Descrição de uma vivência de ensino orientada pela Gestaltpedagogia**. *Rev. abordagem gestalt.* [online]. dez. 2007, vol. 13, nº. 2 [citado 21 Novembro 2009], p.187-194. Disponível em: <http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672007000200002&lng=pt&nrm=iso>. ISSN 1809-6867.

PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. **Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 1997.

POLSTER, E. & M. **Gestalt-terapia Integrada**. São Paulo: Summus, 2001.

RIBEIRO, J. P. **Gestalt-terapia**: O processo Grupal – Uma Abordagem Fenomenológica da Teoria de Campo e Holística. São Paulo: Summus, 1994.

_____. **Gestalt-terapia**: refazendo um caminho. São Paulo: Summus, 1985.

MACHADO, Pedro Leite, LIMA, Elaine Martins, FERREIRA, Andréia da Silva – *A Escuta Psicológica em Gestalt-Terapia: Uma proposta de atuação clínica com um grupo de mulheres*

_____. **O Ciclo do Contato: Gestalt – Temas Básicos.** Brasília: Ser, 1995.

TELLEGEN, T. **Gestalt e grupos.** São Paulo: Summus, 1984.

YONTEF, G. M. **Processo, Diálogo e Awareness.** São Paulo: Summus, 1998.

Endereço para correspondência

Pedro Leite Machado

E-mail: psi.pedroleite@gmail.com

Recebido em: 13/01/2011

Aprovado em: 06/02/2011