

ARTIGO

A postura do Gestalt-Terapeuta

The posture of the Gestalt-Therapist

Márcio Antonio Giansante Martins
Liliane Moreira

RESUMO

Este artigo foi produzido por alunos do Instituto de Gestalt-Terapia e atendimento familiar. Este tema tem sua relevância levando-se em conta que a Gestalt-Terapia é uma abordagem relacional - portanto, a postura do Gestalt Terapeuta poderá interferir na relação com o seu cliente, positiva ou negativamente. Para produzir este artigo foram realizadas pesquisas bibliográficas baseadas nesta perspectiva. Ser Gestalt-terapeuta é olhar para o cliente como um todo. É também suspender o julgamento sobre os fenômenos que ele enxerga no cliente. O Gestalt-terapeuta acredita que todas as pessoas têm em si potencialidades, que permitem que elas façam a melhor escolha possível naquele momento. Quem sabe o que é melhor para a pessoa é ela própria e não o Gestalt-terapeuta. Ele irá apenas ajudar o cliente a se perceber e a ficar aware do que ele sente e pensa; aware do que faz consigo mesmo e de como é sua relação com o mundo.

Palavras-chave: gestalt-terapia; postura; relação

ABSTRACT

This article was produced by students of the Institute of Gestalt-therapy and familiar care. This topic has its relevance explained taking into account that Gestalt-therapy is relational - so the posture of the Gestalt-therapist may interfere in the relationship with his client, either positively or negatively. To produce this article were conducted literature researches that based its production. Being Gestalt-therapist is to look at the client as a whole. It is also to suspend the judgment about the phenomena he sees in the client. The Gestalt therapist believes that everyone has within himself the potential to allow him to make the best possible choice for him at that moment. Who knows what is best for the person is herself and not the Gestalt-therapist. He will only help the client to perceive and to be aware of what he feels and thinks; aware of what he does with himself and how is his relationship with the world.

Keywords: gestalt-therapy; posture; relationship.

Tendo em vista que a Gestalt-terapia é uma terapia existencial-fenomenológica (YONTEF, p. 16, 1998), depreende-se que é mais do que uma forma de atuar em quaisquer áreas da psicologia. Visando mostrar a terapeutas e clientes uma forma diferenciada de perceber e sentir o mundo, esta abordagem pode e deve ser estendida para uma maneira de viver, como uma postura diante de todas as relações.

Percebemos que o que os coloca diante do cliente numa relação autêntica, é a fé na capacidade de auto-realização em seu crescimento.

Pode-se dizer que a Gestalt-terapia se baseia na crença de que a lei responsável por governar o funcionamento do ser humano é a da busca da auto-atualização; uma tendência para atualizar-se.

Para Fritz Perls, os indivíduos se atualizam dando prioridade para a execução de ações que visem satisfazer necessidades emergentes. Quando uma necessidade é satisfeita, deixa de ser figura e outra necessidade emerge. As complicações surgem, neste processo de auto-atualização, quando não há como satisfazer uma destas necessidades básicas.

Ao desenvolver este pensamento, Perls se baseou na teoria da auto-regulação orgânica, proposta por Kurt Goldstein.

Goldstein propõe a auto-regulação como uma forma de atualização do organismo, através da interação com o mundo, procurando encontrar o equilíbrio para o sistema. E o equilíbrio acontece quando o organismo consegue corresponder, satisfatoriamente, às demandas do meio em que está inserido. Para Goldstein, o organismo é composto por subsistemas, formando um sistema maior, que funciona como uma unidade. Algum estímulo que atinja este organismo, em qualquer de seus subsistemas, vai promover mudanças na unidade total.

Esta mesma lógica pode ser notada quando um Gestalt-terapeuta observa um fenômeno no cliente. O profissional nunca observará apenas o fenômeno em si, uma vez que será somente uma parte do cliente, apenas um dos subsistemas. Ao invés disto, o Gestalt-terapeuta observará todo o “sistema cliente” através de uma de suas partes, o fenômeno que estiver emergindo.

Esta é uma visão fenomenológica de que o todo é mais do que a soma das partes, proposta por Edmund Husserl. E como base da abordagem gestáltica, também é utilizada para compor a postura do profissional da Gestalt-Terapia. Postura é sinônimo de atitude. A postura ou atitude diante de uma situação é sempre motivacional. Nas palavras de Jean Clark Juliano: *“E o que nos mantém nesse percurso? Será a onipotência, a loucura, a teimosia? A fé, acho (...).”*

O Gestalt-terapeuta acredita que todas as pessoas têm em si potencialidades que permitem que elas façam a melhor escolha possível para elas, naquele momento. Quem sabe o que é melhor para a pessoa é ela própria e não o Gestalt-terapeuta. Ele irá apenas ajudar o cliente a se perceber, a ficar aware do que ele sente e pensa; aware do que faz consigo mesmo e de como é sua

relação com o mundo. O Gestalt-terapeuta é somente um facilitador para que o cliente se conheça e se perceba. Essa é sua principal função.

Dar uma fórmula para o cliente resolver um problema pode significar que o Gestalt-terapeuta não confia na capacidade do sujeito de descobrir por si mesmo, como lidar com as situações. Pelo contrário, a conduta do Gestalt terapeuta deve ajudar o cliente a enxergar a si mesmo e sua própria vida. Deste modo, é possível encontrar sozinho a forma mais adequada de fechar suas “gestalten” abertas. Assim, direcionamos ao cliente uma atitude de fé que, dentro da psicoterapia, implica ter fé no desenvolvimento e crescimento humano, acreditar na construção de uma relação.

A teoria que embasa o processo da relação terapeuta-cliente em Gestalt Terapia é a filosofia de Martin Buber (ou filosofia do encontro). Martin Buber era filósofo, escritor e pedagogo. Em suas publicações filosóficas, deu ênfase à sua opinião de que, não há existência sem comunicação e diálogo e que objetos não existem sem a interação.

Buber lutou para que o ser humano saísse de seu egoísmo e estivesse disposto a engajar-se no diálogo. O homem por si só não existe, ele só existe enquanto ser em relação com o mundo e/ou com outros homens, assim torna-se produto de seus relacionamentos, que são modos possíveis de existência e refletem duas maneiras de se relacionar que são: a relação Eu-Tu e a relação Eu-Isso. Ambas são consideradas por Buber como essenciais ao homem.

A relação Eu-Tu consiste em estar presente tanto quanto for possível com o outro, com poucas finalidades ou objetivos direcionados para si, mas voltados para viver a relação de forma completa e mútua. Nesta relação acontece um encontro existencial, é onde se acolhe a alteridade, a singularidade do outro. Esta relação tem as qualidades de proximidade e franqueza, presença e mutualidade. Por exemplo: uma mãe só é mãe porque seu filho lhe dá um sentido de existência: ser mãe. É o Tu que dá sentido para o Eu, assim como o Eu dá sentido para o Tu. Se o filho morre, a mãe perde o sentido da própria vida, pois parte dela morre junto com o filho, já que uma mãe só é mãe enquanto o filho lhe dá sentido.

Outro exemplo comum: quando um namoro termina, o sofrimento acontece porque o sentimento de ser namorado/a perde o sentido, e este sentido só acontece enquanto o outro proporciona que exista.

Uma relação Eu-Tu não acontece somente entre duas pessoas. Quando alguém está apreciando uma música, por exemplo, esta música pode dar ao Eu todo o sentido de sua existência, talvez até muito mais do que alguma pessoa. Se uma pessoa ouvir uma mesma música em diferentes momentos, poderão surgir diferentes sentidos para o Eu nestes diferentes momentos.

A relação Eu-Isso é dirigida para um objetivo, tem um propósito. É a “coisificação” do outro. É quando a outra pessoa é usada para um fim. Quando um filho pede para a mãe lhe pegar um copo de água, neste momento está acontecendo uma relação Eu-Isso. Se a mãe não lhe trouxer um copo de água, o filho irá pedir para outra pessoa e se ninguém lhe trouxer, ele mesmo poderá

pegar. Neste caso o outro não está sendo essencial, não está dando nenhum sentido ao Eu. É apenas um meio para chegar a um fim.

Na vida é saudável alternar entre ambas as relações. O problema surge quando a relação Eu-Isso predomina sobre a relação Eu-Tu. Por exemplo, um casal de namorados pode passar muitos anos tendo apenas uma relação Eu-Isso – onde um dá prazer e alegria ao outro, mas não sentido. Quando acontece o casamento, torna-se muito mais difícil manter uma relação Eu-Isso, pois surge um novo fator: a intimidade. Em alguns casos, o casamento pode levar ao término do relacionamento, por se tornar insustentável manter uma relação Eu-Isso junto com o fator intimidade.

Quanto à postura terapêutica, ela se baseia na relação Eu-Tu, mas a relação Eu-isso também pode acontecer, como em qualquer relacionamento. O essencial é que a relação Eu-Tu determine quando acontecerá a relação Eu-Isso.

Não há na Gestalt-terapia um sujeito que sabe e outro que espera uma resposta ou uma orientação. Há um engajamento interessado e disponível, para olhar com cuidado e atenção o que o cliente mostra e perceber o que pode estar oculto por algum motivo. Para isto precisamos estar abertos.

No trabalho psicoterapêutico, colocamos todo o nosso ser disponível, aqui e agora, para uma relação autêntica e singular. Podemos nos disponibilizar para vivê-la, mas não visá-la como objeto. A relação autêntica simplesmente acontece.

Estabelecida esta relação, nota-se que o Gestalt-terapeuta é um “guardião da relação”. Ele deve ter uma prática que possibilite um trabalho profundo com o cliente. Isto significa um envolvimento no processo de terapia o qual possa lhe permitir uma percepção real do campo terapêutico - conseguindo, portanto, acompanhar o cliente nesse processo.

“O terapeuta somente trata de “acender a luz”, de modo que, travando contato com o que vai surgindo na superfície, o cliente experimente da forma que puder um mundo de possibilidades e de impossibilidades que o levam a uma autêntica transformação. (...)Esse é o grande mistério de um trabalho no presente: numa relação favorável, orientado por todos os sinais à disposição num dado momento, o cliente percebe, sente, sofre, suporta, age, assimila, retifica, (re)significa, reconfigura uma situação inacabada, abrindo espaço para uma vida mais plena e mais real.(...)Ao final de encontros facilitadores de crescimento, o cliente leva consigo a capacidade de caminhar sozinho no curso de sua vida, fortalecido pelo conhecimento de seus recursos pessoais.” – (TERESINHA MELLO DA SILVEIRA, 1997)

Para que a relação permaneça genuína, no sentido de não se corromper, por assim dizer, faz-se necessário também que o Gestalt-Terapeuta não se

perceba como detentor de toda verdade, sabedoria e conhecimento nesta relação.

Ser Gestalt-Terapeuta, portanto, também é suspender o julgamento sobre os fenômenos que ele enxerga no cliente. Ele não pode se deixar levar por suas próprias crenças e verdades a respeito de um determinado assunto ou situação. Se o Gestalt-Terapeuta tiver uma determinada visão sobre algum tema ou alguma crença de que o cliente deve se comportar de certa maneira, ele precisará separar sua própria crença do que está enxergando no cliente. O que está longe de ser tarefa fácil, pois sendo ele um ser humano, sua personalidade, conceitos e pré-conceitos estão presentes e manifestos no campo. Porém é fundamental saber suspendê-los, em caso de estarem distorcendo sua percepção.

Para ajudar nesta tarefa, o Gestalt-Terapeuta precisará lembrar que o fato de ele ter uma crença sobre algo, não significa que isso será verdade para o cliente. Se ele tiver alguma opinião formada a respeito de um determinado comportamento que as pessoas devem ter, precisará tomar cuidado para que isso não se transforme em uma maneira sutil de manipular o cliente a agir da forma como ele pensa que o outro deve agir.

Por outro lado, quando falamos da postura de um profissional esperamos que este observe as diretrizes de um código de ética. Os profissionais psicólogos brasileiros passaram a ter um código de ética em 15 de agosto de 1987, e na exposição dos motivos para o desenvolvimento do código encontramos:

“O Código é a expressão da identidade profissional daqueles que nele vão buscar inspirações, conselhos e normas de conduta. Ele é, ao mesmo tempo, uma pergunta e uma resposta. É um apelo-pergunta no sentido de ver o ser humano não apenas como uma unidade isolada, mas como um subsistema de um grande sistema. É uma resposta enquanto encarna uma concepção da profissão dentro de um contexto social e político, que lhe confere o selo de identidade, naquele momento histórico”.
(http://www2.pol.org.br/legislacao/leg_codetica.cfm)

Portanto, depreende-se deste artigo que a postura do Gestalt-terapeuta se dá através de muito mais do que lições e regras a serem seguidas. Postura, ou conduta, é uma construção existencial. É agregando valores pessoais e sociais, como a própria ética, o respeito ao próximo e a fé na humanidade, que o sujeito vai tornando-se cada vez mais disponível para viver a Gestalt-terapia na profissão. Aí sim, a relação vivenciada consigo e com o cliente pode acontecer naturalmente e de forma completa, para que seja o Gestalt-terapeuta o melhor possível dentro de suas possibilidades como ser humano, antes de qualquer outra coisa.

Referências Bibliográficas

- LIMA, Patrícia Valle de Albuquerque. **Teoria Organísmica**.
http://www.igt.psc.br/Artigos/teoria_organismica.htm. Acessado em 19/11/2013, 22:00.
- HYCNER, R. **De pessoa a pessoa: uma psicoterapia dialógica**. São Paulo: Summus, 1995.
- HYCNER, R.; JACOBS, L. **Relação e Cura em Gestalt-Terapia**. São Paulo: Summus, 1997.
- YONTEF, G.M. **Processo, Diálogo e Awareness: Ensaios em Gestalt Terapia**. Trad. Eli Stern. São Paulo: Summus, 1998.
- SILVEIRA, Teresinha Mello. **A Gestalt no Contexto da Psicoterapia: Teoria e Metodologia Aplicadas a um Caso Clínico (p.07-27)**. In: Presença: Revista Vita de Gestalt-terapia, 1997 – Ano 3 – Número 4 .
http://www2.pol.org.br/legislacao/leg_codetica.cfm.
 Acessado em 13/07/2013, 19:35.

Endereço para correspondência

Márcio Antonio Giansante Martins
 E-mail: marciopsic@gmail.com

Endereço para correspondência

Liliane Moreira
 E-mail: lilianesmoreira2@gmail.com

Recebido em: 30/07/2013

Aprovado em: 26/11/2013