

ARTIGO**Um relato de experiência sobre o uso de diários como recurso terapêutico na abordagem gestáltica**

An experience report on the use of diaries as a therapeutic resource in the gestaltic approach

**Fábio Nogueira Pereira
Marcio Vinicio do Nascimento Sutil**

RESUMO

O presente trabalho surgiu da necessidade de uma compreensão processual mais ampla a respeito do desenvolvimento da cliente no atendimento clínico durante estágio supervisionado. A cliente trazia falas carregadas de sentimentos e comportamentos não funcionais decorrentes de um excessivo suporte ambiental, sobretudo em sua irmã gêmea. Utilizou-se de diários a respeito dos atendimentos a fim de enriquecer contato e “*awareness*” em situações dentro e fora do setting terapêutico. As anotações deveriam incluir impressões sobre vivências ocorridas nos atendimentos e no cotidiano. Tais anotações foram compartilhadas entre estagiário e cliente a cada encontro realizado, tornando-se parte da terapia. Fundamentamos nossa discussão sobretudo numa perspectiva dialógica e de recuperação da narrativa como recurso terapêutico. Observou-se um processo terapêutico construtivo e rico para ambos estagiário e cliente.

Palavras-chave: Diário terapêutico; Narrativa terapêutica; Gestalt-terapia.

ABSTRACT

This study aims at a broader processual approach regarding the development of self-support throughout psychotherapy in a supervised clinical internship. The client complained about dysfunctional behaviors originated from environmental support, especially from her twin sister. We used journals in order to offer new experiential data and enrich contact and awareness in situations within and outside the therapeutic setting. Journal entries included notes about therapy sessions as well as daily life. These notes were shared by trainee and client at each as part of therapy. We grounded our discussion in Dialogic Gestalt-therapy theory so to foster narratives as an important therapeutic resource. Resulting in a constructive therapeutic process, of contact and awareness for both, both in the clinic and in their environment. A constructive and rich therapeutic process was established between therapist and his client.

Keywords: Therapeutic journal; Therapeutic narrative; Gestalt Therapy.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, nota-se um crescente número de indivíduos que relatam um determinado sofrimento psíquico causado muitas vezes pela cristalização de importantes alterações no ciclo de contato, levando ao comprometimento da capacidade de ajustamento criativo e crescimento. O ajustamento criativo seria um processo que o indivíduo utiliza em sua vida para se autorregular de uma maneira saudável (AMORIM, 2016). O enrijecimento dos ajustamentos criativos tem levado indivíduos a não vivenciarem sua experiência direta, tomando muitas vezes o outro como referência tanto para falar de si – o que leva à reificação –, quanto como parâmetro a ser copiado. Temos observado esses fenômenos como algo cada vez mais frequente, sobretudo devido ao uso de redes sociais.

Na abordagem gestáltica, a introjeção, descrição de estilo de contato mais frequente no contexto apontado, acontece quando o indivíduo incorpora normas, atitudes e modos de agir que não são seus a fim de se sentir incluído no meio, temendo constantemente a rejeição, inibindo a excitação de sua espontaneidade, e sentido sinais e sintomas disfuncionais, tais como os correlatos ao quadro de ansiedade (PINTO, 2015). Os relatos e sinais ansiogênicos demonstram que a pessoa sofre as consequências causadas pela falta de autossuporte, ou autoapoio e com o medo da rejeição.

O presente artigo pretende descrever e analisar pelo viés gestáltico, o processo de crescimento da cliente e do estagiário-terapeuta, ao longo da psicoterapia, através de intervenção com o uso de diários contendo impressões diárias e do último atendimento, de ambos. O interesse pelo tema proposto para este relato surgiu da necessidade de descrever e analisar, as vivências e experiências da cliente e do estagiário-terapeuta, através de diários contendo narrativas, uma compreensão processual mais ampla a respeito do desenvolvimento do indivíduo ao longo do atendimento clínico. Esta investigação foi realizada ao longo do segundo semestre de estágio básico supervisionado na clínica-escola à qual os autores são filiados. A cliente apresentava queixas de ansiedade em situações sociais e dificuldade para lidar com suas emoções. Seus relatos continham elementos que supunham ajustamentos disfuncionais decorrentes de um falso suporte ambiental.

O estudo de caso ao qual nos propusemos foi baseado numa compreensão teórica gestáltica. Tivemos como objetivo para esta investigação descrever o processo de amadurecimento ao longo do processo terapêutico mediante intervenções com diários contendo narrativas com impressões da cliente e do estagiário-terapeuta a respeito dos encontros psicoterápicos. Assim, oferecemos, na primeira parte deste artigo, revisão teórica sobre os conceitos pertinentes a experiência e nosso objeto de investigação. A seguir, descrevemos os atendimentos clínicos e analisamos as vivências relevantes ao processo construtivo de autossuporte e crescimento da cliente e do estagiário-terapeuta ao longo do estágio supervisionado.

Sendo o autossuporte, um conceito pouco explorado pontualmente na literatura gestáltica brasileira, temos também como intuito, oferecer a ampliação do conhecimento teórico e clínico a respeito deste tema. Acreditamos que sua investigação detalhada a partir deste relato de experiência em questão possa contribuir para a área de conhecimento tanto da Gestalt-Terapia como para a Psicologia num sentido mais amplo, principalmente quanto à dimensão clínica, incluindo intervenções

com uso de diário. A discussão proposta neste estudo de caso também poderia contribuir para o treinamento de futuros profissionais que queiram atuar na clínica psicológica e no uso de narrativas como instrumento de intervenção e coleta de dados em pesquisas.

DESENVOLVIMENTO HUMANO, AUTOSSUORTE E MATURAÇÃO

Diversas abordagens se dedicaram a compreender o processo de crescimento pessoal e coletivo humano, discutindo a importância das relações interpessoais para a formação da identidade, da percepção de si e da relação com o mundo. Para a Gestalt-terapia, o desenvolvimento humano é visto como um processo de amadurecimento. Reconhecemos na teoria gestáltica a importância da experiência do homem no meio no qual está inserido, do ser e estar no mundo. É impossível pensar uma estruturação social destituída de qualquer referencial voltado à coletividade e que exerça algum tipo de coerção para com o indivíduo. Contudo, submetemo-nos continuamente ao outro em detrimento de saciar nossas necessidades é igualmente insustentável. Para Andrade (2014, p. 147), o vocábulo “suporte” refere-se ao conjunto de recursos desenvolvidos pela pessoa ao longo de sua existência que estão disponíveis a serviço de si mesmo e do outro. A autora ainda enfatiza que o suporte é essencial para qualquer contato, e que a Gestalt-terapia o classifica em dois tipos: heterossuporte (apoio ambiental) e autossuporte (autoapoio). O suporte, oferecido pelos pais desde o nascimento, e construído pela sociedade através de modelos de referências, pode reforçar uma sustentação disfuncional ou não saudável, impedindo a autonomia da pessoa, ficando presa a necessidades que não são as suas. Os ditames da sociedade são incorporados através das introjeções, ou seja, apropriação de regras e costumes, aceitando e engolindo normas de comportamento sem que tenhamos consciência delas ou de suas implicações para nossa vida. Futuramente, acabamos por nos comportar de forma anacrônica, reproduzindo comportamentos antes saudáveis em situações nas quais eles, antes funcionais, são então inócuos ou inefetivos (RESNICK, 2016). É possível identificar diversas consequências de profundos agravos psicológicos causadas pelo heterossuporte, pelas introjeções e pela descontextualização das ações. Essas implicações, ou consequências, muitas vezes interferem na autorregulação orgânica, uma espécie de homeostase para a Gestalt-terapia e repercutem na saúde individual e coletiva. Em Gestalt-terapia, compreendemos a interação da pessoa com o ambiente dentro de um campo ecológico. Portanto, sendo capaz de discriminar, de tomar consciência do que precisa para satisfazer as necessidades emergentes no contato estabelecido, o indivíduo volta ao seu equilíbrio natural, de autorregulação orgânica. Outra possível consequência, é a perda da capacidade de autossuporte, em outras palavras, de manter contato consigo mesmo, de se apoiar em suas sensações, na consciência advinda do sentir, e em suas vivências.

Por autoapoio ou autossuporte, entendemos a capacidade de desenvolver seu crescimento e amadurecimento contínuo sem buscar no ambiente e na esfera social suporte e reconhecimento para a maneira como pretendemos construir nossa existência. Segundo Andrade, (2014, p. 155) uma pessoa é ela mesma e não outra, e precisa distinguir o que é seu do que é do outro, o que é autossuporte e o que é heterossuporte. Nessa distinção, a pessoa se autorrealiza, ou seja, cumpre com suas necessidades advindas da relação com o ambiente. Lima (2014, p. 97) afirma que uma disfuncionalidade surge quando o indivíduo, diante da incapacidade de alcançar

satisfação de determinada necessidade por meio de uma ação esperada no meio, percebe-se impedido de realizar essa ação e se paralisa, não buscando outras soluções, fixando-se na frustração e estagnando seu fluxo autorregulador. Esta autora reitera que a capacidade adaptativa de reagir às mudanças e de buscar outros arranjos, ou suportes, é fundamental para que o bem-estar se instale. Lima nos lembra que Kurt Goldstein já afirmava que a mudança é parte da autorregulação e que adaptar-se a ela é fundamental para o resgate da saúde do organismo. Portanto, a mudança, é essencial para que o indivíduo se nutra e cresça a partir de suportes funcionais e saudáveis, para a sua autorregulação e crescimento pessoal.

Na abordagem gestáltica, a autorrealização e o crescimento que se dão pelo autossuporte podem ser fomentados no processo terapêutico, possibilitando ao cliente retomar o processo de maturação saudavelmente. Isto ocorre ao estimularmos a ampliação da “*awareness*” e enriquecimento do contato. Para Perls (1977, p. 23), a maturação está relacionada com o desenvolvimento “[d]o próprio potencial do indivíduo, diminuindo-se a dependência do apoio ambiental, aumentando a tolerância à frustração e desmascarando sua representação falsa de papéis infantis e adultos”. Assim, no processo terapêutico buscamos dar ênfase no autossuporte, de forma que a pessoa possa se desprender de um suporte disfuncional em outras pessoas, em referências morais alheias a seu projeto existencial e suas necessidades.

O PROCESSO TERAPÊUTICO GESTÁLTICO

A Gestalt-terapia, escola de pensamento psicológica de base filosófica humanista e existencial, considera o homem um ser livre e responsável por suas escolhas, capaz de se autogovernar. Em contrapartida, é comum observarmos pessoas buscando referenciais externos como ponto de apoio, gerando assim perda de referências em experiências diretas e mais condizentes com suas próprias necessidades, ou seja, partindo de uma perspectiva de autoapoio. Mendonça (2013, p. 80) defende a ideia de um potencial que ultrapassa nossa existência presente, um impulso para o crescimento, para o processo de atualização como um todo cada vez mais integrado no fluxo do vir-a-ser existencial. A autora ainda enfatiza que na prática terapêutica é preciso entender o homem como um ser inteiro, de totalidade, em relação com o ambiente e não dependente dele.

Entre os diversos fatores que dificultam o desenvolvimento de autoapoio está a falta de presentificação e da percepção consciente no aqui-agora, o que pode levar ao distanciamento de si e da experiência de contato, consigo e com o ambiente. Entendemos de tal forma na Gestalt-Terapia porque o contato ocorre na fronteira entre organismo e ambiente através de aspectos sensoriais e motores, ligadas sempre à percepção e à emoção, isto é, vivenciada através da experiência e da interação entre organismo e ambiente no campo fenomenológico que formam juntos (D’ACRI, 2014).

Segundo Ribeiro (2006, p. 91) “*fazer contato tem que ver com relacionar-se, com encontrar-se consigo mesmo e com o outro, sem nunca perder a perspectiva de que tudo ocorre no mundo*”. O contato, portanto, é concebido como uma totalidade de experiências que estão acontecendo no aqui-agora; são as relações estabelecidas entre o organismo e o ambiente em diversas frentes a cada momento. Logo, “*trabalhar*

o contato nas e das pessoas no mundo é o caminho a fim de que a relação cliente-terapeuta tenha visibilidade e se torne funcional e operacional” (RIBEIRO, 2006, p. 39).

O desenvolvimento do autossuporte está relacionado ao processo de maturação e consequentes mudanças na relação com o ambiente. A pessoa abnega-se do suporte ambiental ao se tornar “*aware*” (consciente) do que é ou não essencial para si mesma. Prezar pela referência da experiência direta, da construção de sentido no encontro consigo e o mundo possibilitado pelo contato é buscar o autoapoio em detrimento do heterossuporte, é voltar-se para o que os autores humanistas defendem, ou seja, de que cada um de nós é a medida para sua própria existência. De acordo com Andrade (2014, p. 150-152), a busca de crescimento pelo cliente é influenciada pela atitude do terapeuta de o capacitar para a descoberta por conta própria, com autonomia, da compreensão do que é seu, reduzindo, assim, suas dependências externas e mobilizando seu próprio potencial. Andrade ainda destaca que, para alcançar o objetivo de “*andar com as próprias pernas*”, a pessoa necessita conhecer a si mesma, acreditar em seu potencial e se apossar do que é seu, nunca se esquecendo de que também existem recursos externos e de que pode usá-los a seu favor. Portanto, cabe à pessoa perceber onde e quando deve buscar suporte para o seu crescimento, seja se apropriando de recursos ambientais ou recuperando aspectos internos de sua experiência atual ou anterior.

O empobrecimento da “*awareness*” nos contatos estabelecidos pode dificultar o ajustamento funcional, ou seja, as mudanças necessárias e a adaptação criativa e espontânea a partir dos contatos estabelecidos. Tal empobrecimento da “*awareness*” dificulta o ajustamento frente às necessidades que se apresentam e limita o crescimento pessoal. O receio de enfrentar o mundo e a dependência do outro pode ser tanto uma causa como consequência das alterações da “*awareness*”. Independente se causa ou efeito, um dos focos do trabalho clínico do gestaltista reside aí, em intervenções que proporcionem vivência e saber da experiência de contato. Alvim (2014, p. 29) afirma que “[o] trabalho com a ‘*awareness*’ visa possibilitar a fluidez do processo da consciência por meio da corporeidade, da retomada da noção de ser um corpo que devolva à pessoa a sensação de possibilidades, o sentido de eu posso, de criação, de transformação”. A proposta do processo terapêutico na abordagem gestáltica é fazer com que a pessoa recupere sua autonomia, seu autossuporte, tendo o crescimento como um processo ativo e contínuo apoiado em ajustamentos criativos funcionais.

EXISTENCIALISMO, DIALOGISMO E A PRODUÇÃO DE NOVAS NARRATIVAS NA PSICOTERAPIA GESTÁLTICA

O Existencialismo surge em meio a um contexto racionalista proposto por outras abordagens na primeira metade do século XX. Baseado em reflexões sobre o homem e seu modo próprio de ser no mundo, seu propósito era fundamentar uma nova visão de homem e sua existência. Podemos destacar como pensadores importantes nesta escola filosófica Martin Buber, Soren Kierkegaard, Jean-Paul Sartre, entre outros. Alguns desses autores influenciaram as escolas de 3ª força, inclusive a Gestalt-terapia, sobretudo a mais contemporânea, focada em processos e na relação terapêutica. Para Cardoso (2013, p. 61) “os existencialistas sustentam que o ser humano não pode ser concebido como uma substância, uma coisa pensante fechada em si e isolada”. A

autora ainda destaca que o homem é abertura para o mundo e só se constitui enquanto tal em conexão com o mundo e dando-lhe um sentido. Cardoso conclui que não estamos conectados a nada em definitivo e que significamos nossas vivências a cada encontro com o mundo e as pessoas com as quais o compartilhamos. O Existencialismo, como base filosófica da Gestalt-terapia, concebe o homem como um ser livre e responsável por suas escolhas. Na prática clínica, isso significa um trabalho de presentificação para a compreensão da existência no aqui-agora, capacitando a pessoa para suas escolhas, de maneira responsável e significativa. Buscamos recuperar a “*awareness*” para além do contato presente com o ambiente, reintegrando também o fundo existencial da história de vida da pessoa.

Martin Buber, filósofo existencialista, descreve a relação de alteridade como um evento dialógico. Moreira e Martins (2013, p. 324-325) afirmam, a partir da influência deste autor, que o homem por si só não existe; ele só existe enquanto ser em relação com o mundo e/ou com outros homens. Nesta relação acontece um encontro existencial, no qual se acolhe a alteridade e a singularidade do outro. A partir das contribuições de Buber, podemos considerar também a relação terapêutica um encontro existencial dentro do escopo dialógico, uma vez que é vivenciado tanto pelo terapeuta como pelo cliente. Nesta concepção, o encontro estabelecido entre duas pessoas produz um campo polissêmico maior do que os campos individuais. O campo formado neste encontro – encontro de duas fenomenologias – é mais potente significador do que ambos os campos separadamente.

Sousa (2009, p. 5) nos explica que

[o] processo terapêutico envolve o contato de duas pessoas que se arriscam num encontro existencial, de onde emerge uma relação genuína, a relação dialógica. Nesta relação, ambos, terapeuta e cliente, estão centrados no presente e enfatizam a experiência direta proporcionada pelo encontro que se dá entre os dois.

O encontro dialógico proposto por Buber aparece na Gestalt-terapia como prática de encontro com o cliente, com sua pessoa em totalidade. A psicoterapia deveria ser um encontro receptivo e facilitador para o crescimento de ambos, terapeuta e cliente. Tomando esta perspectiva, a psicoterapia pode se configurar como uma oportunidade para uma relação autêntica e singular, uma relação de potência semântica, na qual ambas as partes são tocadas pelo outro e tocam ao outro. Os sentidos produzidos no encontro modificam aqueles que dele participam e as fenomenologias no campo. Se assim podemos dizer, devemos também reconhecer que a fenomenologia do campo é qualitativamente distinta da soma das fenomenologias individuais de cada um no campo. Esta produção de significados é o que torna a relação terapêutica rica e importante para o enriquecimento da “*awareness*” e ajustamentos mais criativos e funcionais (RESNICK, 2016).

Neste sentido, a relação terapeuta-cliente torna o diálogo um instrumento de significação e acolhimento, parte fundamental do desenvolvimento do autossuporte ao possibilitar ao cliente que ele também seja conscientemente criador de sentido e capaz de significar o mundo e sua própria experiência. Assim, a psicoterapia, num plano dialógico e existencial, traz em si a oportunidade da pessoa refletir sobre sua existência e reescrever sua história de vida.

O uso de diários como ferramenta dialógica e possibilidade de reescrever a própria história

Narrativas são parte da Psicologia e receberam bastante atenção a partir das escolas cognitivistas nas décadas de 1960 e 1970 (SILVATICI, 2008). Trabalhamos com histórias individuais e coletivas desde o nascimento de nossa área científica-profissional. Silvatici (2008) nos lembra que podemos usar as narrativas para compreender como construímos nossas histórias e como recebemos as dos outros. Essa ação de narrar e amarrar as vivências ao fim do ciclo de contato nos dá contorno biográfico, sensação de identidade e continuidade no desenrolar espaçotemporal (TÁVORA, 2014).

O reescrever e ressignificar ao qual nos referimos surge a partir de uma referência dialógica como possibilidade de intervenção psicológica por meio de narrativas. O método narrativo propõe a reflexão de suas próprias impressões a partir da elaboração do pensamento como algo transformador. Oliveira e Sartriano (2014, p. 260) explicam que a *“narrativa permite que a pessoa tome consciência de si e do mundo, neste processo de construção, e decida com maior responsabilidade o lugar que deseja ocupar em sua própria história”*. As autoras ainda afirmam que nas últimas décadas observa-se um movimento de resgate e de reafirmação da importância da subjetividade na psicologia enquanto ciência e esclarecem que a narrativa contribui neste caminhar, assim como oferece um caminho rico e promissor para a prática clínica. Contudo, a narrativa, além de um recurso para intervenções na psicoterapia, possui também grande aplicabilidade como técnica qualitativa para coleta de dados em pesquisas científicas de diferentes áreas de conhecimento. Originalmente, podemos remeter seu uso a estudos literários e historiográficos (MURRAY, 2000; SMITH, 2000).

Smith (2000) nos lembra que a narrativa tem um importante papel em nossas vidas, uma vez que ela faz parte do cotidiano por nos permitir ter acesso à dimensão subjetiva das pessoas com as quais nos relacionamos, além de: a) significar nossa experiência e dar coerência às tradições sociais; b) construir o conhecimento que temos do mundo e de nós mesmos, nos dando a percepção de identidade em face à alteridade; c) criar referências para nossos comportamentos; d) modificar a forma como pensamos sobre situações ou nós mesmos; e) propiciar ajustamento emocional e conciliação entre experiência e história de vida; f) preservar e compartilhar uma cultura; e, g) compartilhar uma história ou identidade de grupo. Smith ressalta que muitas metodologias clínicas se utilizam de narrativas para realizar intervenções, de forma a reconstruir (ou co-construir) a história de vida de maneira que seja benéfica para o paciente.

Este aspecto é também ressaltado por Murray (2000), que pontua como o descontentamento com um direcionamento clínico pautado numa psicologia de cunho positivista levou diversos profissionais a se voltarem para práticas baseadas no existencialismo e na fenomenologia, por considerarem a narrativa como uma alternativa para intervenções clínicas a fim de promover o desenvolvimento de significado e dar sentido à vida em momentos de crise. Este autor concorda com a ideia de a narrativa organizar a identidade e a história de vida por permitir que contemos, recontemos e reconstruamos a percepção que temos de nossa identidade. Murray ainda afirma que a narrativa nos possibilita integrar as dimensões ideológica, cognitiva, atitudinal e relacional interpessoal. Segundo o autor, a narrativa é uma forma

de organizar as vivências existencialmente tanto no plano individual como coletivo. Damos sentido à vida a partir de nossas experiências, reinterpretando sucessiva e continuamente a realidade e nossa biografia (FONTE, 2006). E, porque não dizer, a narrativa nos oferece condições de nos aproximar do cliente, compartilhar, ser-com-o-outro (DUTRA, 2002) e, mesmo, o compreender a partir de suas bases próprias bases epistemológicas, ao invés de adequá-lo a um marco teórico tal qual uma cama de Procusto (GALARCE, 2003).

A seguir apresentaremos informações a respeito da metodologia que propomos para a coleta de dados e intervenção clínica neste estudo de caso.

MÉTODO

Delineamento da pesquisa

O relato da experiência em questão teve caráter qualitativo e descritivo. Segundo Gibbs (2009) os dados qualitativos são essencialmente significativos e de grande diversidade, incluindo entre eles qualquer forma de comunicação humana (escrita, auditiva ou visual), comportamento, simbolismo ou artefatos culturais. O autor esclarece ainda que “[o] tipo mais comum de dado qualitativo usado em análise é o texto, que pode ser uma transcrição de entrevistas ou notas de campo de trabalho etnográfico ou outros tipos de documentos” (GIBBS, 2009. p. 17).

A escrita, como parte e base fundamental dos dados em análise, foi usada tanto como instrumento de coleta de dados quanto forma da intervenção terapêutica, através de diários e suas respectivas narrativas. Abordamos ainda, o processo de mudança de referência preponderantemente externa, ou ambiental, chamado de heterossuporte em Gestalt-Terapia, para a interna, ou o autossuporte, a partir de um estudo de caso único de uma usuária de uma clínica-escola de Psicologia.

Ao todo, foram realizados dezessete atendimentos clínicos, ao qual descreveremos cinco com o uso dos diários como intervenção. Sendo esses, divididos em dois momentos que serão relatados na descrição e análise a seguir.

Procedimentos de coleta e análise de dados

A coleta de dados se deu com o uso de dois diários com narrativas sobre os atendimentos realizados e impressões do processo de crescimento e transição do heterossuporte para o autossuporte ao longo do processo terapêutico. Neles foram registradas as impressões sobre as experiências vividas por cliente e estagiário durante o período de realização dos atendimentos psicoterápicos. A escrita dos diários ocorria no intervalo entre os atendimentos realizados e a cada encontro, cliente e estagiário tiveram acesso ao registro um do outro, uma vez que os diários foram utilizados tanto como instrumento de coleta de dados quanto para intervenções junto à cliente.

Além das considerações dos autores que oferecemos na seção de revisão teórica, entendemos que o uso dos diários como instrumento de intervenção e coleta de dados é coerente com a abordagem teórica clínica proposta uma que vez

à medida que trazem a afetação do psicólogo na ação clínica, falam de sua atitude, de sua abertura que mobiliza a fala e, portanto, mostram-se pertinentes à questão que busca esclarecer como a atitude de abertura ao inesperado pode acolher e fazer a palavra poética circular na clínica. O modo como trazemos os diários, em diálogo com o pensamento fenomenológico existencial e os pressupostos que orientam a ação clínica, pretendem mostrar também como se dá a vinculação desse pensamento com a ação clínica (PRADO; CALDAS, 2015, p. 12).

Em sua reflexão sobre o processo de análise na pesquisa qualitativa, Minayo (2012, p. 623) descreve que o verbo principal para tais investigações é “compreender”. Entendemos a partir da perspectiva que adotamos na prática clínica gestáltica que “compreender” é o exercício da capacidade de colocar-se no lugar do outro, postura que será buscada pelo estagiário na presente investigação e nos atendimentos realizados.

Gibbs (2009, p. 87) destaca que o material analisado deve ser tratado a fim de encontrarmos descrições de eventos e experiências, bem como a retórica da narrativa, que inclui temas, conteúdos e a forma como o narrador (no presente caso, a cliente) interage com o tempo, o espaço e o público (o estagiário-terapeuta). Os dados colhidos através dos diários de campo e das narrativas, além das impressões do estagiário-terapeuta sobre o processo terapêutico registrados em diário de campo do estágio supervisionado, foram analisados e explicados a partir das contribuições da literatura gestáltica revisada e são apresentados a seguir.

Aspectos éticos da pesquisa

Os procedimentos metodológicos adotados estão em conformidade com a legislação vigente, assegurando à cliente participação voluntária e consentida, e confidencialidade dos dados colhidos e sua identidade. Todos os procedimentos éticos relativos ao desenvolvimento de pesquisa em seres humanos foram atendidos de acordo com o que prevê a Resolução CNS 196/96 (BRASIL, 1998). O projeto de pesquisa desta investigação está registrado sob o CAAE 78192117.7.0000.5059.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Relataremos e analisaremos a seguir parte do processo terapêutico realizado com uma usuária de uma clínica-escola de Psicologia, à qual chamaremos de Ella para garantir seu anonimato. A participante deste estudo de caso tinha cerca de 24 anos à época dos atendimentos e sua queixa inicial trazia relatos com sintomas de ansiedade, denotando falta de autoapoio e busca de suporte em familiares para tomada de decisões cotidianas e exploração ambiental, sobretudo em sua irmã gêmea. Ella deu início aos atendimentos semanais, em sessões individuais com duração de cinquenta minutos, no início do ano de 2017, ao qual dividiremos em dois momentos, a seguir. Ao total foram dezoito encontros realizados neste processo terapêutico.

Momento 1 (abril a junho de 2017)

No primeiro semestre de 2017, durante o processo psicoterápico da cliente, notamos a oportunidade de realizar intervenções com diários semanais compreendendo a experiência do atendimento da semana corrente, já que a cliente tinha o costume de, vez ou outra, escrever sobre o que sentia em um caderno, o que não constituía um uso regular de diário. Estes eram escritos tanto pelo estagiário que conduzia o processo terapêutico quanto pela cliente, e ambos eram lidos no início dos atendimentos, de forma que ambos tinham acesso ao diário um do outro contendo descrições das vivências do encontro anterior. O objetivo principal com tais intervenções era intervir sobre a maneira mais frequente como a cliente tinha de estabelecer contato, que se caracterizava por deflexão ou proflexão. Estas formas de interrupção do ciclo de contato se caracterizam pela retirada ou evitação da energia perante o contato e pelo modo que a pessoa busca conseguir que o outro imite sua ação ou reação de determinada maneira, respectivamente (SCHILLINGS, 2014, p. 201). Buscamos estimular sua própria visão sobre os acontecimentos cotidianos e fomentar ações que cumprissem com o fechamento das “*Gestalten*” abertas.

A seguir, traremos um recorte de cinco atendimentos realizados no mês de outubro de 2017, segundo semestre do ano, a fim de ilustrar as intervenções realizadas e sua repercussão para os objetivos terapêuticos estabelecidos, quais sejam, estimular contato, enriquecer sua “*awareness*” e promover um deslocamento do excessivo suporte ambiental (nas relações familiares) para o autossuporte.

Momento 2 (outubro de 2017)

Dividido em cinco encontros ocorridos em outubro, com intervenções dos diários e das narrativas.

Primeiro encontro

Ella chegou ansiosa e demasiadamente falante, relatando no início do encontro que vinha sofrendo com extrema ansiedade. A cliente relatava sentir medo e insegurança constantemente, principalmente em situações públicas, como falar em público para outras pessoas e apresentar trabalhos na faculdade, por exemplo. Ella relatou que se sentia travada, funcionando em modo “*automático*”, e não se lembrando do que dizia ou fazia logo após concluída a situação. Ao relatar suas queixas durante o atendimento, seu corpo enrijeceu, o tônus muscular se alterou notadamente e as mãos transpiravam muito. Sentindo naquele momento do relato, as mesmas emoções e sentimentos que remetiam a suas queixas e que vivenciava diariamente.

Ella relatava também, ter receio de solidão ou de não dar conta de realizar algo como esperava e de ter resultados aquém de suas expectativas, às vezes muito rígidas. A cliente aparentava se cobrar bastante na conquista de resultados e seguir uma conduta moral bastante estrita, o que pudemos inferir a partir de relatos sobre o desempenho em tarefas no trabalho e nos estudos, bem como quando comentava sobre o comportamento alheio.

A cliente por vezes se remetia ao futuro, em como poderia se desenrolar uma situação. Ella frequentemente descrevia seus ideais, sem perceber a necessidade de flexibilizar as metas que estabelecia para si e, até mesmo, para os outros. Isso gerava contínuas queixas de preocupação com o que estava por vir e cansaço.

Notamos que a cliente possuía diversas demandas que precisavam ser acolhidas e trabalhadas a cada atendimento. A principal delas era a ansiedade, que para a Gestalt-terapia é o vácuo entre o agora e o depois, uma antecipação do futuro que, apesar das intervenções realizadas nos encontros anteriores, ainda se fazia presente. Suas queixas eram carregadas de fortes emoções e sentimentos, denotando retroflexão. Nos questionávamos o que não poderia ser feito e que retrofletia a ação para si ao invés de se dirigir para o ambiente. Segundo Schillings (2014, p. 207), quando o cliente estabelece contato nestes termos, ele se depara com a iminência do contato, aparece o medo de destruir o meio ou ser destruído por ele. A autora ainda menciona que há uma “saída” para evitar que o temido contato ocorra, qual seja, voltar a energia para si e, visivelmente, para o próprio corpo. Esse bloqueio de contato faz com que se guarde a ação para si ao invés de externalizar e levar a interação e manipulação do campo. A inibição dessa energia fazia com que Ella se sentisse ansiosa e tensa. O indivíduo ansioso inibe o processo natural de contato e assimilação dos novos elementos necessários para o seu crescimento, devido ao receio antecipado dos efeitos desses elementos, quando integrados ao organismo (FARIA; SANTOS, 2006, p. 268). E, por não vivenciar o presente, não assimila o que é essencial para o crescimento.

Num segundo momento do atendimento, foi proposto a leitura dos diários de campo do atendimento anterior. A cliente pediu que o estagiário iniciasse a leitura, pois *“me sinto mais à vontade com você lendo primeiro”*. A impressão principal do diário escrito e lido pelo estagiário foi a entrega às vivências. Tal entrega era pensada como impraticável pela cliente ao longo de sua vida. *“Não permitindo se deixar conhecer, explorar suas emoções, as relações, as vivências e convivências diárias, ou seja, o seu mundo particular e infinito de possibilidade”*, conforme narrativa registrada pelo estagiário em seu diário.

Enquanto continuava a ler o diário, o estagiário percebeu que o silêncio capturava a atenção da cliente. Havia uma espécie de pausa e conseqüente elaboração sobre o que estava sendo lido. De cabeça baixa e olhar baixo, Ella permanecia naquele momento por alguns minutos, mesmo após o término da leitura.

Foi apresentado para a cliente uma metáfora sobre como as conchas, no imenso mar, lidavam com os grãos de areia que incomodam. *“Elas produzem substâncias para encobrir o grão de areia e dali nasce a pérola”*. As *“coisas ruins”* eram as queixas que a cliente apresentava e com as quais não sabia lidar.

Na leitura de seu diário, Ella revela sua percepção perante alguma situação, nomeada como *“desconfortável”*. *“Hoje tive uma experiência muito desagradável. [...] O que me fez perceber diante dessa vivência foi que, quando estou totalmente certa de algo, eu consigo expressar minha opinião”*. Nota-se uma abertura para a experimentação, para vivências antes bloqueadas pela cliente, que não se permitia o contato com o ambiente e suas emoções. Segundo Almeida (2010, p. 219) a experiência é um acontecimento no aqui-agora, dotada de imediatez e concretude, e na qual o corpo é o veículo da vivência. É por meio dele que o mundo entra em nós e também participamos do mundo, alterando-o e sendo alterado por ele. Ressaltamos que na compreensão gestáltica a relação estabelecida entre organismo e ambiente é de mutualidade, de interdependência, ou seja, de coexistência e cocriação. Identifica-se que a cliente ao passar pela experiência da ação no momento da situação, vivencia através de seus

sentidos o contato, relatando ainda ter tido consciência do quanto a experiência foi ou não saudável para si. Quando uma experiência é simbolizada, ela ganha significado e, sendo apropriada pelo sujeito, torna-se parte de sua vida. A experiência vivida, uma vez assimilada, é apropriada ao fundo organísmico, integra-se àquilo que é anterior e significa o que é e pode vir a ser (ALMEIDA, 2010, p. 220).

Segundo encontro

Ella chegou com uma aparência mais descansada e tranquila. Relatando inicialmente que estava se sentindo bem, interagindo mais socialmente, vivenciando o momento presente, sem preocupação com o futuro, se permitindo “descansar”. Sua única queixa foi de certa preocupação com uma situação relacional que a deixava “nervosa, ansiosa e com raiva”. Ao explicar, disse que estava com muita “raiva” e “ódio” de uma pessoa específica. Naquele momento, enquanto Ella relatava sua experiência, seu corpo explicitava sinais de rigidez e retração, tais como ombros caídos, olhar cabisbaixo e mãos fortemente entrelaçadas e apertadas.

Nos registros do diário lidos pela cliente neste encontro, oferecemos duas metáforas; uma a partir do livro de Barry Stevens (1978); a outra, do poema de Carlos Drummond de Andrade (2017). Está foi uma forma que encontramos para fomentar contato que possibilitasse uma figura mais concreta e saudável a respeito do contato e do fechamento do ciclo. As metáforas pareceram ressoar na experiência da cliente e foram usadas para referenciar alguns de seus relatos naquele dia.

Após o relato de suas queixas, Ella e o estagiário-terapeuta trocaram suas impressões sobre a experiência do atendimento anterior. A cliente descreveu inicialmente que estava caminhando, construindo seu processo de crescimento, porém alegando confiança no estagiário. “*Me senti segura, feliz com o progresso que vivo hoje de ter mais confiança no meu relato, de ter mais confiança em você*”, falou. Reafirmou o vínculo terapêutico e o método proposto como forma de intervenção na psicoterapia: “[...] *achei maravilhoso seu relato descrito no diário de campo. Além disso, suas palavras expressam parte do que eu sinto, do que eu demonstro. Elas me fazem refletir tudo o que está a minha volta*”. Percebe-se que Ella demonstrava através do diário e em alguns relatos durante o atendimento seu agradecimento pelo trabalho que vinha sendo desenvolvido. Era notório avanços quanto ao falar com segurança sobre seus sentimentos e emoções. Ella se sentia mais à vontade para se expressar, algo já manifestado antes, mas ainda com certa dificuldade.

O estagiário observou que a cliente estava mais presente quanto à vivência do contato, se permitindo vivenciar cada situação que se apresentasse no campo, sem barreiras que impedissem sua abertura para vivenciar o momento. Ella disse que não percebia interrupções de “*pensamentos negativos, que tiram meu foco*”, conforme exposto no registro do diário lido naquela semana. Entretanto, a consciência de algumas emoções ao trazer seus relatos durante o atendimento merecia atenção. Notava-se que atitudes como sair para dançar e ir ao shopping sozinha evidenciavam sua abertura para a vivência do novo, do contato com o ambiente. Os sentimentos de medo e insegurança, antes relatados como queixas, não se faziam mais presentes nos atendimentos naquele momento, indicando que a cliente estava “*andando conscientemente com as próprias pernas*”, como registrado no diário do estagiário. As formas pelas quais uma pessoa entra em contato com o meio, proporcionam amplos recursos para se inferir

sobre sua existência e a qualidade de tal existência (RODRIGUES, 2000, p. 65). A cliente já havia ampliado o espaço vital, ainda que não se desse conta disso e da ausência das sensações negativas quando explorava o ambiente. Rodrigues (2000, p. 95) aponta que a compreensão só ocorre quando, no processo descritivo psicoterápico, a pessoa alcança uma visão de todas as forças relevantes que estão em jogo, atuando sobre ela mesma, em seu campo vivencial. E que, enquanto essas forças em jogo não forem percebidas, a descrição então será parcial, e a pessoa não fecha a Gestalt, não alcança uma percepção compreensiva sobre o sentido do vivido. Pois, conseguir estabelecer novos contatos era importante, mais a cliente ainda não percebia tão nitidamente como estava ao contatar.

Terceiro encontro

“Exausta”. Assim, Ella relatou se sentir logo quando chegou para o atendimento. Estava tensa, ansiosa e cansada devido à forte carga emocional sentida durante todo o final de semana. *“Carreguei para mim, algo que deveria ter deixado lá”*, disse se referindo à situação vivida. Seu corpo revelava claramente sinais de exaustão física e mental, relatando estar com dor de cabeça e desanimada. O estagiário observou que suas mãos estavam apertadas uma contra a outra, os ombros caídos e a respiração retida, curta. Ella relatou ainda que possui muita energia dentro si, muitos sentimentos e pensamentos que a consumiam, como medo de ser julgada por outras pessoas, e *“coisas que não estavam na hora de serem ditas”*, segundo seu relato.

A exaustão relatada no atendimento denotava a quantidade de sentimentos e emoções retidas, sem ação voltada para o ambiente. A cliente expressava o que sentia quando guardava para si tudo o que vivenciava. Tanto no conteúdo do relato quanto ao falar, o estagiário observava o retorno da ação sobre a cliente em retroflexão. Contudo, durante o atendimento, outra forma de contato se revelou na relação clínica. Ella tangenciava a *“awareness”* e requisitava do estagiário que falasse dela, denotando deflexão. Ribeiro (1997, p. 43) descreve que, nesta forma de interrupção do ciclo, além de evitar o contato pelos vários sentidos, a pessoa também desperdiça energia na relação com o outro, *“[...] usando um contato indireto, palavreado vago, excessivo ou polido demais, sem ir diretamente ao assunto”*, se sentindo incompreendido, pouco valorizado, afirmando sempre que nada dá certo em sua vida. Um dos fatores de cura para esse bloqueio de contato é sua polaridade, a consciência. Espera-se, como consequência de tal, que a pessoa esteja *“aware”* de si de uma maneira clara e reflexiva, atenta ao que ocorre consigo e no meio, retomando o acompanhamento do contato estabelecido e de suas referências.

Portanto, entendemos que o excitação impulsiona os movimentos do corpo, numa ação motora de integralidade, como através da respiração que se intensifica dando abertura em direção ao meio, por exemplo. O termo excitação designa o correlato de energia para a abordagem gestáltica, entendida não apenas sob o ponto de vista interno ao organismo, apesar de sua relação com o aspecto fisiológico (FARIA; SANTOS, 2006, p. 270). Quando o excitação está inibido, a respiração fica presa, o contato com o meio se interrompe, e o indivíduo sente-se ansioso, cansado e angustiado, conforme o relato da cliente ao longo dos atendimentos. Nosso contexto da racionalidade mecanicista valoriza o controle emocional, o que causa empobrecimento do contato e da *“awareness”*. Na Gestalt-terapia, contudo, utilizamos esse conhecimento da exaustão relatada. No caso desta cliente, foi mais um elemento para

ampliar a “*awareness*”, colocando o contato em evidência para uma descrição fenomenológica, e assim, possivelmente perceber melhor a si mesma e sua própria contenção muscular (RODRIGUES, 2000, p. 73).

Em um segundo momento, após intervenção do estagiário-terapeuta sobre a percepção corporal, Ella pediu que o mesmo lesse para ela o diário de campo do atendimento anterior, enfatizando que a leitura, feita por ele, a fazia “*pensar melhor sobre as experiências*”. O diário de campo abordava a percepção do estagiário quanto à disposição para a “*awareness*” pela cliente. “*Tenho percebido que minha cliente tem estado mais consciente de si, de suas ações, de seus pensamentos e emoções, ou seja, consciente do que quer e precisa para si, do que é saudável ou não, para sua maturação*”. Concluindo que “*sua ‘awareness’ tem estado mais ativa e suas ações mais vivenciadas, se permitindo sair, dançar, relaxar, sorrir e se aceitar*”. Enquanto o estagiário lia o diário de campo em voz alta, a cliente ficava em silêncio ouvindo cada frase, lidas propositalmente devagar, a fim de proporcionar “*awareness*” sobre a relação terapêutica. O texto do diário do estagiário dizia que o crescimento é uma caminhada “*sem pressa, que permitisse vivenciar o que o caminho revela a cada dia*” entre “*pedras ou flores, choros ou risos*”.

A cliente relatou que não escreveu o diário sobre o atendimento da semana anterior, se desculpando e relatando que estava cansada e pensativa. Novamente, se esquivou de saber de si com o experimento. Essa esquivia, ou deflexão disfuncional, é descrita como uma forma específica de evitação de contato, na qual a pessoa se desvia da possibilidade de formação de uma figura clara no campo, retirando a ação do seu alvo (SCHILLINGS, 2014, p. 209). E, novamente, Ella se esquivou de saber de si através do experimento oferecido. Algumas dúvidas surgiram, então. Seria isso realmente uma fuga à deflexão outra vez? Seria o medo de ser destruída pelo ambiente ou de destruí-lo?

Quarto encontro

Aparentando estar calma, Ella inicia o atendimento demonstrando novamente sua gratidão pelo acompanhamento terapêutico, reafirmando sua confiança no estagiário-terapeuta para a condução de sua caminhada. “*Obrigado novamente por me atender hoje, agradeço muito pelos atendimentos*”, expressou a cliente enquanto entregava uma tortinha de limão para o estagiário-terapeuta. “*Trouxe para você. Lembrei de você*”, ela disse.

Logo após isso, contou sobre algumas situações ocorridas desde o encontro anterior. Situações que a deixavam agitada e nervosa. Ao trazer seus relatos, Ella se contraía no sofá, sua respiração era curta e presa, enquanto falava de forma eloquente. Naquele momento, parecia não ter consciência do quanto a situação vivida roubava sua energia e sua atenção. O estagiário interveio neste momento e pediu que o recontasse a experiência numa velocidade mais lenta, com a fala mais vagarosa, prestando atenção em sua respiração, seu corpo e sentimentos. Ao voltar sua atenção para seu corpo e suas reações, Ella disse estar ansiosa e estressada, se conscientizando do quanto aquela vivência lhe deixa sobrecarregada e sem energia. A ruminação de situações vividas associada a ideação autopunitiva, claramente uma interrupção retroflexiva, exigia muita mobilização, porém não saciava a necessidade

que surgiu na abertura daquele contato. A ação se voltava para a cliente e não permitia uma relação mais adequada com o campo.

Neste momento de extrema ansiedade e agitação, também foi observado empobrecimento da “*awareness*” dificultando um saber a partir da vivência de recontar o ocorrido. A intervenção oferecida, pretendia retomar a consciência do emergente no contato. Alvim (2014, p. 22) descreve que, quanto mais movimentado é o fundo, tanto mais excitamentos conflitantes e figuras opostas ou alternativas surgem como consequência de uma figura fraca ou com pouca nitidez, predominando uma forma pouco definida. Dessa forma, uma figura fixa e rígida impede a fluidez da “*awareness*”, produzindo uma forma distorcida e encoberta pela outra figura que compete enquanto necessidade dominante.

Ao tomar consciência do quanto aquela situação lhe produzia um fardo desnecessário, surgiu o processo de diferenciação de uma figura mais nítida. A intervenção criou um deslocamento da figura anterior, fixa e descontextualizada, surgindo uma nova e mais viva. Entretanto, nem sempre a figura tem a nitidez necessária para o ajustamento criativo funcional. Segundo Cardella (2014, p. 114), ajustar-se é viver a vida como fluxo, na interação com os outros e os acontecimentos, apropriando-se e criando recursos e assumindo a responsabilidade do próprio destino. A autora ressalta que o ajustamento não significa prescindir do que já é conhecido, do vivido, nem repetir o que é tradicional, mas ser capaz de um reposicionamento singular, diferente e pessoal do tradicional, recriando-o. Ajustar-se é propor um novo porvir, reescrever as possibilidades do futuro tendo como base um novo agora.

Após o acolhimento inicial e o breve relato da cliente, estagiário e cliente se propuseram a fazer a leitura de seus respectivos diários do atendimento anterior. No início, a cliente ficou envergonhada, relatando ter escrito “*demais e não bonito*”, ouvindo do estagiário que as impressões escritas ali eram importantes, “*necessárias para o processo terapêutico, do que a letra e a quantidade*”. O estagiário se ofereceu para iniciar a leitura, descrevendo sobre como a percepção e o contato entre os dois estava contribuindo em sua construção como pessoa e profissional. “*Me sinto bem com isso. Nossa conexão, nosso contato, tem fluído de forma produtiva, proporcionando crescimento, tanto meu, quanto dela*”. Em seguida, o estagiário relatou sobre a percepção de que a cliente estava mais consciente, porém bloqueando a “*fluidez das coisas, a fluidez de se conscientizar do que precisa, do que está ou não ao seu alcance*”, esclarecendo ainda que “*a falta de contato consigo e com o meio não tem permitido que ela externalize toda essa energia que guarda dentro de si*”. A cliente trouxera em suas queixas, um excesso de energia guardada dentro de si e a falta de ações que a levassem a melhor ajustamento.

A cliente decidiu, então, que iria ler seu diário, este dividido em duas partes. A primeira descrevia sobre ter atrasado ao chegar no encontro anterior. Ela relatou que “*o atraso não influenciou na produção do atendimento. Até que consegui expor bastante acontecimentos, de aproveitar cada minuto do tempo para expressar meus sentimentos, problemas, angustias e etc.*”.

Na segunda parte, destacou da poesia de Carlos Drummond de Andrade duas frases (“*no meio do caminho tinha uma pedra / tinha uma pedra no meio do caminho*”), fazendo referência a um determinado sentimento sobre uma colega de trabalho. Sobre

a conscientização tomada a partir do poema, Ella diz que *“quando li novamente essa poesia, lembrei que posso ou devo referenciar a pedra como sendo aquela pessoa que odeio, que me atrapalha, me faz mal, me desanima, enfim, seria a pedra que eu só darei valor se eu quiser”*.

A escrita, como linguagem da experiência, caracteriza a consciência de uma situação através da estruturação vivencial. Isso remete a pessoa a focar nas vivências temporais e fenomenológicas durante a escrita. Propomos, então, um espaço de liberdade criadora de si e da narrativa existencial com a escrita dos diários. Visamos buscar a integração entre a experiência da sessão e a de escrevê-la por meio de uma escrita. Na verdade, são duas experiências distintas: a do encontro terapêutico e a de escrever sobre ele. Como pontua Silva e colaboradores (2014, p. 168), não se trata de uma tentativa de traduzir a experiência direta pré-reflexiva, mas fomentar uma nova experiência que se entrelaça à outra.

Quinto encontro

Ella chegou calada para o atendimento. Seu rosto aparentava sentir alguma indisposição. Ao se sentar, relatou um certo incômodo, uma dor no estômago, e que não tinha muito a ser dito no encontro. Ella disse que não estava dormindo bem, estando agitada, com o coração e o pensamento acelerados. Relatou que estava fazendo o uso excessivo de energético, tomando várias vezes ao dia e por vários dias ultimamente. Neste momento, o estagiário entrevistou com estratégias psicoeducativas, expondo que os sinais e sintomas relatados poderiam ser consequências do uso excessivo de estimulante que vinha fazendo e fornecendo informações sobre a composição deste tipo de bebida. A cliente permaneceu em silêncio por um tempo. Concordou que o estagiário poderia ter razão e que não havia se atentado para a possível relação entre sintomas de agitação e taquicardia com o uso de energético.

Num segundo momento, o estagiário propôs a leitura dos diários do último atendimento. No entanto, a cliente relatou que não o trouxera, novamente e sem aparente motivo. Foi proposto então, que Ella escrevesse qualquer sentimento ou emoção relacionado ao *“não querer escrever o diário naquela semana”*. Iniciando assim, a leitura do diário do e pelo estagiário. Enquanto a cliente permanecia em total silêncio.

O diário descrevia a percepção do estagiário perante o sentimento que a cliente vinha carregando e relatando nos últimos atendimentos. *“Percebi que a cliente tem carregado um sentimento não saudável dentro de si. Uma raiva do outro”*, concluindo que esse sentimento o lembrou de uma música da banda Luxúria, chamada *“Ódio”*, cujo o refrão cita *“meu ódio é... meu ódio é... o veneno que eu tomo, querendo que o outro morra”*, mas também que dizia que a pessoa se permitia mudar. O silêncio da cliente se tornou mais profundo, como se estivesse voltando-se para dentro na tentativa de se conscientizar do que se passava com ela a cada palavra lida. Finalmente, Ella disse que a situação estava *“tranquila, até agora”*, se referindo a suas emoções.

Este atendimento foi encerrado um pouco antes do horário, por conta do mal-estar da cliente. No dia seguinte, a cliente enviou uma mensagem de texto para o estagiário comunicando que não estava se sentindo bem, que estava com vontade de chorar, com o coração e os pensamentos acelerados. O estagiário interveio pedindo que fosse

para um lugar seguro, no qual não seria importunada por ninguém e se sentisse protegida; que se sentasse e chorasse, se assim desejasse. Instruiu que, caso não conseguisse, que escrevesse o que estava sentindo, rasgasse e jogasse fora, em seguida, o papel picado junto com aquele sentimento. Neste momento, o estagiário percebeu que a cliente estava tendo reações colaterais do uso exagerado de bebidas energéticas. A cliente demonstrou-se mais atenta às reações adversas do uso excessivo dessas bebidas. Passados alguns minutos, Ela enviou mensagem dizendo estar mais calma e melhor.

Ao longo de cada atendimento, aspectos importantes foram revelados por meio da intervenção proposta, de modo que a cliente pode ter maior contato com a maneira como lidava com seu cotidiano, suas emoções e pensamentos. Também observamos alguns avanços no que Ella antes considerava ruim ou incômodo, como sair sozinha para ir ao shopping, a aceitação da ansiedade como parte de si, o reconhecimento visual com o ambiente e das pessoas, o acolhimento do outro como pessoa, por exemplo.

A discussão proposta se fez a partir da descrição de cinco encontros realizados no mês de outubro a fim de ilustrar e dar a conhecer o uso de diários com narrativas como intervenção terapêutica. Ella manteve acompanhamento psicoterápico nas semanas seguintes e o método proposto de leitura dos diários foi mantido nos próximos encontros. Foi sugerido à cliente a manutenção da psicoterapia para que os ganhos obtidos se firmassem e novas explorações pudessem contribuir para a melhoria de sua qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo a análise e descrição do processo de crescimento da cliente no atendimento clínico, tendo como recurso para a intervenção o uso de diário e narrativas. A proposta do uso dos diários para intervenção surgiu durante a supervisão do estágio supervisionado, dado que a cliente já se utilizava da escrita em um caderno como forma de externalização do que sentia. Como nos primeiros atendimentos percebemos a dificuldade da cliente em relatar sobre eventos relevantes do cotidiano e como se sentia, oferecemos a possibilidade dos diários como um facilitador da relação terapêutica e instrumento de coleta de dados. Tínhamos como premissa que tais diários teriam ainda uma terceira contribuição tanto para a cliente quanto para o estagiário-terapeuta: servir como experimento, fomentando o contato e a “*awareness*”. O resultado de crescimento, como em toda relação dialógica seria de ambos.

O uso de diários como intervenção retoma a importância das narrativas para o desenvolvimento do fundo existencial em contraposição à figura do relatado em terapia. Alvim (2016, p. 53-54) defende que as intervenções terapêuticas podem assumir diversas configurações, de acordo com o estilo do terapeuta e os recursos disponíveis no fundo de sua experiência. A autora destaca que esses podem adquirir as mais variadas formas, como uma abordagem mais dialógica e centrada na fala, no uso de experimentos clássicos, na utilização de recursos expressivos artísticos ou corporais. Contudo, esses métodos, inclusive o uso de diários como forma expressiva e narrativa,

visam propiciar a experiência no aqui-agora baseada na singularidade de cada sessão terapêutica e nas necessidades emergentes no campo.

O uso de diários como ferramenta terapêutica proporcionou ganhos relevantes para o processo terapêutico da cliente e do estagiário-terapeuta em questão, tais como evidenciar os relatos sobre conquistas (ir ao shopping sozinha, falar sobre sentimentos e emoções), focar no presente ao invés de remoer o passado ou tentativa de antecipar o futuro e a possibilidade de dialogar sobre suas necessidades. Possibilitando também, ao estagiário-terapeuta o ganho de experiência clínica, além da criação de vínculo e empatia para com o outro. Percebeu-se também a retomada de “*awareness*”, tanto da cliente quanto do estagiário. Algo, que na cliente encontrava-se sem fluidez e no estagiário, em processo recorrente de construção.

O aspecto dialógico do método empregado corroborou na melhoria da relação e do vínculo terapêutico, possibilitando avanços notórios quanto às queixas e ressignificação de situações vivenciadas. Entretanto, há limitações de se generalizar a respeito do uso da ferramenta como forma de intervenção terapêutica a partir de um estudo de caso único. Consideramos que tal debate é importante para a reflexão sobre a teoria e prática gestáltica, sobretudo na formação de profissionais que queiram atuar na clínica. Assim, entendemos que o uso de narrativas e diários como ferramenta de intervenção deva ser objeto de pesquisas futuras e convidamos à comunidade gestáltica para explorar tal recurso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, J. M. T. de. **Reflexões sobre a prática clínica em gestalt-terapia: possibilidades de acesso à experiência do cliente.** *Revista da Abordagem Gestáltica*. v. XVI, n. 2, p. 217-221. 2010. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672010000200012. Acesso em: 30 set. 2017.

ALVIM, M. B. **“Awareness”:** **experiência e saber da experiência.** In: FRAZÃO, L. M. FUKUMITSU, K. O. (Org.). **Gestalt-terapia: fundamentos e práticas**; v. 2. São Paulo: Summus, 2014, p. 13-30.

ALVIM, M. B. **O lugar do corpo e da corporeidade na Gestalt-terapia.** In: FRAZÃO, L.M; FUKUMITSU, K. O. (Org.) **Modalidades de intervenção clínica em Gestalt-terapia**. v. 4. São Paulo: Summus, 2016, p. 27-55.

ANDRADE, C. C. **Autossuporte e heterossuporte.** In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Org.) **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. v. 2. São Paulo: Summus, 2014, p. 147-162.

ANDRADE, C. D. de. **No meio do caminho**, 1928. Disponível em: <https://www.culturagenial.com/poema-no-meio-do-caminho-de-carlos-drummond-de-andrade/>. Acesso em: 8 out. 2017.

PEREIRA, Fabio Nogueira; SUTIL, Marcio Vinicio do Nascimento – *Um relato de experiência sobre o uso de diários como recurso terapêutico na abordagem gestáltica*

AMORIM, T. **Ajustamento Criativo**. Instituto Carioca de Gestalt-terapia. Out. 2016. On-line. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=F-iJBobk7Jc>. Acesso em: 01 dez. 2017.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996**. Brasília, 1996. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/1996/res0196_10_10_1996.html. Acesso em: 10 mai. 2017.

CARDELLA, B. H. P. **Ajustamento criativo e hierarquia de valores ou necessidades**. In: FRAZAO, L.M; FUKUMITSU, K. O. (Org.) **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. v. 2. São Paulo: Summus, 2014, p. 104-130.

CARDOSO, C.L. **A face existencial da Gestalt-terapia**. In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Org.) **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. v. 1. São Paulo, 2013, p. 59-75.

D'ACRI, G.C.M.R.M. **Contato: funções, fases e ciclo de contato**. In: FRAZAO, L.M; FUKUMITSU, K. O. (Org.) **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. v. 2. São Paulo: Summus, 2014, p. 31-46.

DUTRA, E. **A narrativa como uma técnica de pesquisa fenomenológica. Estudos de psicologia**, v. 7, n. 2, p. 371-378, 2002. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/html/261/26170218/>>. Acesso em 01 jun. 2018.

FONTE, C. A. **A narrativa no contexto da ciência psicológica sob o aspecto do processo de construção de significados**. *Psicologia: teoria e prática*, v. 8, n. 2, p. 123-131, 2006. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872006000200009>. Acesso em: 01 jun. 2018.

GALARCE, E. **Psicologia narrativa – uma versión de sus aspectos teóricos y sus alcances terapéuticos**. 2003. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Psicologia) – Universidad de Belgrano, Buenos Aires, Argentina, 2003. Disponível em: <http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/1610/85_galarce.pdf?sequence=1>. Acesso em: 01 jun. 2018.

GIBBS, G. **Análise dos dados qualitativos**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

LIMA, P. V. de A. **Autorregulação orgânica e homeostase**. In: FRAZAO, L.M; FUKUMITSU, K. O. (Org.) **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. v. 2. São Paulo: Summus, 2014. p. 88-103.

MENDONÇA, M. M. **A psicologia humanista e a abordagem gestáltica**. In: FRAZÃO, L. M. FUKUMITSU, K. O. (Org.) **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. v. 1. São Paulo: Summus, 2013. p. 76-98.

MINAYO, M. C. de S. **Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade**. *Ciência & Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro. v. 17. n. 3. p. 621-623. 2012. Disponível em

PEREIRA, Fabio Nogueira; SUTIL, Marcio Vinicio do Nascimento – *Um relato de experiência sobre o uso de diários como recurso terapêutico na abordagem gestáltica*

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-81232012000300007&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 30 jun. 2017.

MOREIRA, L. MARTINS, M. A. G. **A postura do Gestalt-terapeuta.** *Revista IGT na Rede*. v. 10. N. 19. p. 321-327. 2013. Disponível em <https://www.igt.psc.br/ojs/include/getdoc.php?id=2430&article=438&mode=pdf>. Acesso em 07 set. 2017.

MURRAY, M. **Levels of narrative analysis in health psychology.** *Journal of health psychology*, v. 5, n. 3, p. 337-347, 2000. Disponível em <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/135910530000500305>. Acesso em: 27 out. 2017.

PERES, R. S; SANTOS, M. A. dos. **Considerações gerais e orientações práticas acerca do emprego de estudo de caso na pesquisa científica em psicologia.** *Interações*. São Paulo. v. 10. n. 20. p. 109-126. Jul. / Dez. 2005. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-29072005000200008. Acesso em: 12 abr. 2017.

PERLS, F.S. **Gestalt-terapia.** In: STEVENS, J. O. (Org.). *Isto é Gestalt*. 3 ed. São Paulo: Summus, 1977, p. 19-27.

PINTO, Ê. B. **Elementos para uma compreensão diagnóstica em psicoterapia: o ciclo de contato e os modos de ser.** Summus Editorial, 2015.

PRADO, R.A. de A.; CALDAS, M. T. **Hermenêutica filosófica, fenomenologia e narrativa: percurso metodológico de uma pesquisa em psicologia clínica.** *Revista Psicologias*, Pernambuco, v. 1, p. 1-25, 2015. Disponível em: <http://revistas.ufac.br/revista/index.php/psi/article/view/207>. Acesso em: 13 abr. 2017.

RESNICK, R. W. **An Introduction To Gestalt Therapy Theory.** 2016. Disponível em <https://vimeo.com/ondemand/gestaltfilms/181868433?autoplay=1>. Acesso em: 22 out. 2017.

RIBEIRO, J. P. **O ciclo do contato.** 2. ed. São Paulo. Summus, 1997.

RIBEIRO, J. P. **Vade-mécum de Gestalt-terapia: conceitos básicos.** São Paulo: Summus, 2006.

RODRIGUES, H. E. **Introdução à Gestalt-terapia: conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica.** Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2000.

SANTOS, L. P. FARIA, L. A. de F. **Ansiedade e gestalt-terapia.** *Revista da Abordagem Gestáltica*, Goiânia, v. XII, n. 1, p. 267-277, Junho 2006. Disponível em <http://www.redalyc.org/html/3577/357735503027/>. Acesso em: 25 ago. 2017.

SATRIANO, C. R.; OLIVEIRA, V. M. de. **Narrativa, subjetivação e enunciação: reflexões teórico-metodológicas emancipatórias.** *Revista Linhas Críticas*, Brasília, v. 20, n. 42, p. 257-282, mai / ago. 2014. Disponível em

PEREIRA, Fabio Nogueira; SUTIL, Marcio Vinicio do Nascimento – *Um relato de experiência sobre o uso de diários como recurso terapêutico na abordagem gestáltica*

<http://periodicos.unb.br/index.php/linhascriticas/article/view/11613>. Acesso em: 12 abr. 2017.

SILVA, K. G da; DIAS, C. C.; ALVIM, M. B. **Sobre os escritos do terapeuta na clínica da Gestalt-terapia.** *Revista IGT na Rede*, v. 11, n. 20, p.160-170, 2014. Disponível em <https://www.igt.psc.br/ojs/include/getdoc.php?id=2554&article=482&mode=pdf>. Acesso em: 30 set. 2017.

SILVATICI, C. **Origine e sviluppo della prospettiva narrativa in psicologia.** 2008. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Filosofia) – Università Di Pisa, Pisa, Itália, 2006. Disponível em: <<https://etd.adm.unipi.it/t/etd-05052008-184739/>>. Acesso em: 01 jun. 2018.

SOUSA, L. E. M. de. **O encontro dialógico na prática clínica – relato de experiência.** *Revista IGT na Rede*, Rio de Janeiro, v. 6, n. 10, 1-10, 2009. Disponível em <https://www.igt.psc.br/ojs/viewarticle.php?id=215>. Acesso em: 16 jun. 2017.

SCHILLINGS, A. **Concepção de neurose em Gestalt-terapia.** In: FRAZAO, L.M; FUKUMITSU, K. O. (Org.) **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais.** v. 2. São Paulo: Summus, 2014. p. 193-215.

SMITH, C.P. **Content analysis and narrative analysis.** In: REIS, H. T., JUDD, C. M. (Org.). **Handbook of research methods in social and personality psychology.** Cambridge University Press, 2000, p. 313-335.

STEVENS, B. **Não apresse o rio: ele corre sozinho.** São Paulo: Summus, 1978. 343 p.

TÁVORA, C.B. **Self e suas funções.** In: FRAZÃO, L.M.; FUKIMITSU, K.O. (Org.) **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais.** São Paulo: Summus Editorial, 2014, p. 63-87.

VENTURA, M. M. **O estudo de caso como modalidade de pesquisa.** *Revista SOCERJ*, Rio de Janeiro, v. 20. n. 5. p. 383-386. Set./Out. 2007. Disponível em http://www.rbconline.org.br/wp-content/uploads/a2007_v20_n05_art10.pdf. Acesso em: 12 abr. 2017.

ANEXOS

ANEXO A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL DE VITÓRIA – AEV/FAESA UNIDADE DE CONHECIMENTO DE CIÊNCIAS MÉDICAS E DA SAÚDE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Eu _____, portadora da carteira de identidade número _____ e CPF _____,

declaro que recebi todas as informações necessárias e estou ciente da pesquisa “**Um relato de experiência sobre o uso de diários como recurso terapêutico na abordagem gestáltica**”, cujo objetivo é descrever o processo de crescimento e mudança partindo do heterossuporte para o autossuporte ao longo do processo terapêutico mediante intervenção com diário contendo narrativas com impressões do cliente e do terapeuta a respeito dos encontros terapêuticos.

Declaro que fui esclarecida dos procedimentos metodológicos a serem utilizados. Declaro que fui informada que a participação nesta pesquisa pode evocar lembranças e vivências angustiantes para mim, mas, por se tratar de uma pesquisa que acontece em contexto de estágio supervisionado, tais riscos serão minimizados a partir da escuta e intervenção psicológica apropriadas e que poderei retirar meu consentimento livre e informado a qualquer momento. Declaro que estou ciente que a participação na pesquisa não envolve qualquer tipo de investimento ou ressarcimento financeiro. Declaro que autorizo a utilização das informações levantadas a partir das entrevistas, análise do prontuário e diários de campo de meu atendimento, para fins de produção de conhecimento, divulgação em revistas, jornais, congressos, palestras, bem como apresentação à banca examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso e demais atividades científicas, tanto no país como no exterior, respeitado o código de ética do exercício profissional do psicólogo e os princípios éticos que regem a pesquisa com seres humanos no Brasil.

Pesquisador Responsável: Prof. Dr. Fábio Nogueira Pereira

Email: fabio.nogueira@faesa.br

Estagiário pesquisador: Marcio Vinicio do Nascimento Sutil

Comitê de Ética e Pesquisa Associação Educacional de Vitória – Faculdades Integradas São Pedro

Rodovia Serafim Derenzi, 3115, São Pedro - Vitória, ES - Brasil - 29030-001.

Vitória, ____ de _____ 2017.

ASSINATURA

Profº Dr. Fábio Nogueira Pereira
CRP 16/1215
Orientador

ANEXO B – Diário de campo da cliente e do estagiário

Data desta anotação:

Data do último atendimento:

Descreva suas impressões sobre sua experiência durante o atendimento desta semana e as impressões sobre os acontecimentos que considerar relevantes vivenciados nesta semana e relacionados com o processo terapêutico.

(espaço para relato retirado neste anexo)

NOTAS

Fábio Nogueira Pereira: Psicólogo formado pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, especialista em Orientação Profissional e de Carreira pela Faculdade Estácio de Sá de Belo Horizonte, Mestre e Doutor em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo. É professor associado das Faculdades Integradas São Pedro (FAESA).

Marcio Vinicio do Nascimento Sutil: Estudante de graduação em Psicologia das Faculdades Integradas São Pedro (FAESA).

Endereço para correspondência:

Fábio Nogueira Pereira
E-mail: fabio.nogueira@faesa.br

Marcio Vinicio do Nascimento Sutil
E-mail: marcio179@hotmail.com

Recebido em: 28/01/2018
Aprovado em: 25/06/2018