Terapia de poder único e de poder dividido: com agradecimento a Bob Resnick

Título original: One-Power and Two-Power Therapy: With thanks to Bob Resnick

Autor: Peter Philippson[*]

Tradução: Maria Clara Sepulveda de Faria[**]

UK Counsil for Psychotherapy (UKCP)– Londres –UK.; Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - RJ.

Endereço para correspondência

INTRODUÇÃO

Lembro de ter participado, muitos anos atrás, de um workshop sobre terapia de casal com Bob Resnick. Ele falou e demonstrou inúmeras coisas importantes nesse workshop; uma delas tem se tornado cada vez mais central, para mim, nos últimos tempos, tem fundamentado minha forma de trabalhar e pensar sobre terapia.

Nesse *"workshop"*, Bob distinguiu famílias de "poder único" e de "poder dividido". Em famílias de poder único, somente uma pessoa por vez pode ter poder: ou bem uma pessoa sempre detém o poder, ou o poder alterna entre os membros da família nas diferentes circunstâncias, mas nunca é compartilhado. Em famílias de poder dividido, todo mundo pode ser potente. Nessas famílias encontramos mais vivacidade, criatividade, energia e, por outro lado, mais conflito manifesto.

Tendo sido sensibilizado para tal ideia, ficou claro que uma proporção alta das dificuldades trazidas pelos meus clientes vinha de relacionamentos de poder único no início da vida familiar. Tais padrões eram então levados para seus relacionamentos posteriores com parceiros, filhos, amigos e colegas de trabalho. Por isso, quando uma diferença real surge nesses relacionamentos, eles só podem ser resolvidos rendendo-se, impondo-se ou indo embora! Ficou claro que não seria possível usar contato e separação apropriada para recuperar um relacionamento íntimo a não ser que essas pessoas pudessem experimentar e se acostumar com a forma de se relacionar do poder dividido.

Apesar disso, a maior parte das abordagens para aconselhamento e psicoterapia estão baseadas em relacionamentos de poder único entre terapeuta e cliente! Às vezes, o terapeuta se segura a fim de "empoderar" o cliente ou "sintonizar" com ele (Rogers, Kohut e aqueles influenciados por estes). Outras vezes, o terapeuta guia o cliente para que este possa engajar-se e pensar o mundo melhor (abordagens *"behavioristas"*, muitas formas de hipnoterapia e terapias estratégicas). A abordagem relacional que

fundamenta a Gestalt-terapia é completamente baseada em uma relação terapêutica de poder dividido (apesar de algumas novas variantes terem, infelizmente, se afastado disso).

Terapeutas vêm de famílias de poder único também!

Ao longo dos meus 37 anos de experiência como aprendiz de *"Gestalt"*, psicoterapeuta, instrutor e supervisor, tem se tornado claro que parte do problema está no fato de que, por trás da mentalidade de poder único encontrado na maioria dos psicoterapeutas e conselheiros, encontramos treinamento e vida familiar de poder único. Alguns de nós estávamos lá para servir e apoiar nossos pais sem pensar nas nossas próprias necessidades; ou fomos as pessoas "fortes", que nossos pais não queriam ser, e resolvíamos os problemas das nossas famílias.

Fui criança em uma família de refugiados que falavam alemão. Morávamos no Reino Unido, que acabara de estar em guerra com a Alemanha. Como meu pai faleceu, quando eu tinha cinco anos, era esperado que eu fosse "o homem da família" e cuidasse da minha mãe. Minha mãe era uma mulher muito forte que batalhava para amar, alimentar e abrigar a meu irmão mais novo e a mim. Eu cuidava das suas necessidades emocionais, das minhas próprias necessidades emocionais produzidas pelo bullying que recebia e, em uma ocasião, protegi minha mãe de um ataque.

Não é surpreendente eu escrever sobre a experiencia em uma conferência (PHILIPPSON, 2017a, 45-46):

Uma das citações encontradas nas mesas no *"World"* Café, e no livro introduzindo o *"World"* Café, dizia o seguinte:

> *"Hoje em dia, saber incluir diversidade é sobrevivência, pois não há outra forma de obter noção real de um problema ou sistema complexo. Nós precisamos de muitos olhos, ouvidos e corações engajados em compartilhar perspectivas. Como podemos criar uma concepção real do todo se nós não honrarmos a visão diferente de cada um, visão que possuem por serem quem são e estarem onde estão no mundo? Somente com muitas perspectivas diferentes poderemos ter informação suficiente para tomarmos boas decisões. Explorar perspectivas diferentes sempre nos aproxima uns dos outros"* (INTRODUÇÃO DE MARGARET WHEATLEY, em BROWN, 2005).

Ainda está implícita em muitas discussões sobre terapia a concepção de que fazemos melhor contato com os clientes se colocarmos de lado nossas representações e respostas espontâneas, a fim de sintonizarmo-nos às compreensões do cliente.

Para a terapia, não costuma ser bom o terapeuta e o cliente compartilharem pontos cegos. Nestes casos, terapeuta e cliente acabam ficando unidos na cegueira com ajuda do instrutor, supervisor e a própria teoria que todos estão utilizando!

Terapia de Poder Único

Os argumentos - que já ouvi defendendo a suposta necessidade de o terapeuta ficar nesta posição - costumam apontar que o cliente tem dificuldade em desafiar a autoridade do terapeuta. Concordo que clientes de famílias com poder único, principalmente aqueles que vieram de famílias com violência ou abuso, evitam expor suas diferenças, ou sequer se permitem a tomada de consciência (*"awareness"*) da possibilidade de tais diferenças. Ainda assim, esse argumento é superficial. Neste caso, o terapeuta estaria implicitamente concordando que: é a pessoa mais forte, o cliente é mais fraco, o terapeuta pode destruir o cliente se quiser, mas escolhe não o fazer. Pessoas criadas em tais estruturas de poder costumam ser muito sensíveis a estes acordos não-verbalizados! Irão fazer a sua parte nesse drama, sem mostrar seu poder e habilidade de sobrevivência, e permanecerão em papéis frágeis que mantêm o terapeuta como o benevolente.

E mais, eu já vi terapeutas reagirem com agressividade ou rotulando como problemáticos clientes que não demonstram a gratidão esperada, aqueles que são críticos com os terapeutas, e aqueles que acham ter feito algo de errado e passam para a autocrítica. Fico profundamente incomodado com a linguagem de "ruptura e reparação" em relações terapêuticas usada por muitos psicoterapeutas. Quando se relacionar é difícil e surgem diferenças, não se trata de "ruptura", mas de uma parte vital: a do relacionar não-confluente! (Casais que atendo que não podem permanecer em áreas difíceis dos seus relacionamentos têm as maiores dificuldades.)

Em muitas abordagens terapêuticas, tanto a rogeriana quanto a cognitivo-comportamental, o terapeuta costuma se ver como ajudante benevolente, usando suas habilidades para ajudar o cliente. Se o cliente não conseguir aceitar o suporte benevolente do terapeuta com facilidade, ocorre um problema de identidade para o terapeuta e para o cliente. Por outro lado, a Gestalt-terapia e as abordagens psicanalíticas tradicionais trazem uma consciência (*"awareness"*) de que, para o cliente, o terapeuta é muitas coisas: ajudante, progenitor, inimigo, amante, traidor, explorador etc. Explorar estes papéis e configurações da relação terapêutica é a base da terapia. Isto é especialmente real nos casos em que o cliente possui histórico de ter sido abandonado ou abusado por aqueles aos quais teria buscado para obter ajuda e apoio, principalmente os progenitores. A analogia que funciona aqui para mim é o vírus da AIDS: é devastador, porque destrói o sistema imune que deveria proteger contra vírus. De forma análoga, pessoas (inclusive crianças) são muito resilientes diante das suas experiências, contanto que tenham apoio e cuidado. Mas, quando aqueles que deveriam dar apoio são os que ferem, passam a associar apoio à traição. Isso faz com que desenvolvam expectativas para a terapia onde eles estão, novamente, se arriscando ao pedir ajuda e apoio. Porém, isso não é problema para a terapia; pelo contrário, é o cerne do trabalho terapêutico. Os problemas enfrentados em terapia são mantidos nas áreas onde não conseguem acessar com facilidade contatos que sirvam de apoio.

Terapia de Poder Dividido

Para trabalhar com essa situação, na qual o terapeuta não pode esperar ser visto apenas como um bom ouvinte, nem um bom professor, a relação terapêutica precisa tornar-se uma relação de poder dividido. Nessa relação ambos estão presentes e ativos, ambos podem contribuir para a difícil tarefa de encontrarem-se. Fica logo claro que o "apoio" não é algo que uma pessoa (o terapeuta) possa dar a outra (o cliente), mas uma relação difícil de estabelecer por ter tantos impedimentos, inclusive a necessidade do cliente de ser ajudado e a necessidade do terapeuta de ajudar. E quando finalmente se estabelece uma relação boa, com contato de apoio, a terapia está quase acabando! Se a terapia for apressada, costuma significar que "aquele que apoia" e "aquele que recebe apoio" tornam-se papéis que reforçam um ao outro, e que evitam áreas de separação e desconfiança. Além disso, sempre haverá maneiras pelas quais o cliente também precisa dar apoio ao terapeuta! Os clientes que são vistos como "difíceis" ou "resistentes" pelo terapeuta que utiliza poder único não possuem as habilidades do modo de poder dividido para manter um relacionamento difícil (inevitável em terapia). Tais clientes podem sair da terapia, não aparecer nas sessões, ter rompantes de raiva direcionado ao terapeuta, autoflagelação ou serem encantadores buscando incentivar o terapeuta a evitar áreas difíceis.

Mais uma vez, para o terapeuta com perspectiva de poder dividido *"o cliente não está fazendo nada de errado"*, mas exatamente aquilo que deveria fazer, mostrando na relação terapêutica sua forma de ser no mundo. O terapeuta precisa participar disso, inclusive tornar explícito o dilema central do cliente: precisar de ajuda, em um mundo no qual aprenderam a ser profundamente desconfiados de ajuda. E o maior dilema do terapeuta: como estar com alguém que desconfia daquilo que ele oferece.

A melhor forma, um tanto simplificada, de explicar a diferença entre terapia de poder único e de poder dividido é perguntar se pessoas passando por dificuldades (ou crianças no início de seu desenvolvimento) precisam mais de alguém para estar junto, ou de alguém para refletir aquilo que trazem de volta para elas. Parece-me que, fora do estranho mundo das teorias de psicoterapia, a resposta é clara. Pode ser que a forma de estar junto, em alguns momentos, signifique ouvir e estar atento.

Exemplos de Casos Clínicos

Com um cliente, cujo processo comigo pode ser chamado de esquizoide - evita o relacionar incorporado e íntimo, experimentado por ele como perigoso, mas é habilidoso ao conversar e relacionar-se de forma cognitiva - fica claro que o problema está tanto no terapeuta quanto no cliente. Engajar-se com tal cliente em seu próprio plano pode energizar e ser prazeroso, mas não leva a lugar algum. Porém, fora deste plano, fica pouco claro para o terapeuta o que pode ser feito. O cliente responde a qualquer aproximação mais emocional ou corporal como se o terapeuta tivesse, repentinamente, passado a usar uma língua estrangeira que ele não compreende! Felizmente, a situação pode ser discutida de forma cognitiva com estes clientes, e essa conversa pode servir de base para experimentos acordados entre as duas partes em novas áreas como, por

exemplo, usando toque, sensação e exploração de distância e aproximação física. Com um cliente, lembro de ter sugerido ir até o jardim, quando estava chovendo muito, para que a natureza produzisse fortes sensações. Esse cliente, com base em conversas prévias, concordou. A outra cliente, sugeri que ela fizesse massagens. Com ainda outro, sua emoção surgiu quando eu pedi desculpas por entrar com frequência em um modo cognitivo, que sabia que não iria ajudá-lo. Ele ficou muito assustado, e pensou que eu iria mandá-lo embora. Respondi que era ele que tinha razões para me mandar embora. Ele ficou muito comovido.

Disse para um novo casal que não sabia o que lhes dizer. Ficaram espantados, achando aquilo sinal de falta de competência da minha parte. Disse-lhes que isso não costumava ser um problema para mim, e por isso achava importante tomarmos nota. Acharam isso intrigante e inesperado e, aos poucos, perceberam quão importante era para eles não se exporem de nenhuma forma determinada, à qual eu pudesse responder.

A um paciente diagnosticado como esquizofrênico, que relatava dificuldade com as vozes vindas da parede, eu disse que percebia um problema, pois eu não trabalho bem com paredes! Se ele fosse capaz de aceitar a possibilidade de que ele estava de alguma forma envolvido naquela situação, eu voltava a ter competência. Ele concordou. Desta forma, pudemos trabalhar com a pergunta: dada a grande diferença entre os nossos mundos perceptuais, como poderíamos nos encontrar, de tal forma que ele não continuasse sozinho? (Eu digo para os aprendizes que isso não é uma situação incomum com clientes; normalmente, eles querem que eu mude seus parceiros, chefes ou filhos, mas minha resposta é sempre a mesma.)

Pesquisa

Ocorre um problema com a aceitação da terapia de poder dividido: é, comparativamente, fácil fazer manuais e pesquisas com abordagens de poder único (a eficácia de uma droga prescrita pelo médico ou uma intervenção de manual oferecida pelo psicoterapeuta), ao mesmo tempo que é difícil saber como esse "padrão de ouro" de pesquisa é possível em uma abordagem de poder dividido, onde as etapas dependem tanto do terapeuta quanto do cliente. Dessa forma, as tentativas de encaixar a Gestalt-terapia em metodologias padronizadas de pesquisa acabam por transformar a abordagem em terapia de poder único (FOGARTY *et al*, 2015; PHILIPPSON, 2017b).

> *"Em terapia baseada em fenomenologia e diálogo, a ênfase está naquilo que emerge no aqui-e-agora através de contato/exploração... Não é válido testar a eficácia da Gestalt-terapia medindo metas preestabelecidas e resultados produzidos sem levar em conta a complexidade das mudanças que surgem do foco fenomenológico e dialógico"* (YONTEF e PHILIPPSON, 2008: 257).

A implicação é que a forma pela qual a Gestalt-terapia é validada pode, por si, empobrecer aquilo que oferecemos de mais importante.

Psicopatologia no Paradigma de Poder Dividido

Fica claro que a linguagem convencional da Psicopatologia corrobora com uma compreensão de poder único: o papel do terapeuta é reparar o problema do cliente. Uma resposta gestáltica comum é considerar toda concepção de Psicopatologia como errônea e inconsistente com a abordagem da *"Gestalt"*. Porém, nos últimos tempos, surgiu uma nova forma de ver a Psicopatologia com um olhar relacional de campo. Os problemas que enfrentamos com a psicoterapia são formados nos relacionamentos (em geral, nos primeiros relacionamentos), são sustentados nos relacionamentos e aparecem no relacionamento terapêutico ao invés de, simplesmente, no cliente. (Para um estudo abrangente desta forma de pensar, ver FRANCESETTI *et al*, eds., 2013.) Os casos clínicos apresentados acima oferecem alguns exemplos práticos desta perspectiva. As implicações são profundas: um mesmo cliente não irá, necessariamente, apresentar-se da mesma forma em diferentes partes de sua vida ou mesmo com terapeutas diferentes. O padrão fixo de contato e evitação de contato não aparece apenas no cliente, mas surge nas tentativas de terapeuta e cliente entrarem em contato um com o outro.

Os padrões, que sustentam esses padrões fixos, costumam ser muito sutis. Olhar e desviar o olhar, respirar e prender a respiração, movimentar-se e manter-se imóvel, mudanças do tom de voz (tanto da parte do cliente quanto do terapeuta). Costumo usar a imagem de dançar juntos (PHILIPPSON, 2017c): como percebemos nossa dança junto (poder dividido) ao invés de eu ficar seguindo o cliente na sua dança habitual ou impor a minha própria dança (poder único).

Introjeção na Compreensão de Poder Dividido

Essa analise não se aplica apenas aos sistemas diagnósticos formais (DSM/CID). Tenho uma preocupação particular com o uso do termo "introjeção" da Gestalt (PHILIPPSON, 2012). A noção de algo "engolido inteiro" sem consciência (*"awareness"*) é facilmente usada como um paralelo da Gestalt com um vírus médico, onde o terapeuta fornece o emético. Caso o cliente possua opiniões ou formas de agir que não combinem com o terapeuta, visões culturais em particular, é fácil sair de um evento relacional de diferença para considerar um evento individual de introjeção, principalmente nos casos que promovem conflito como, por exemplo, nos casos de desejo sexual do cliente. É difícil manter a verdade de que os valores assimilados da pessoa só são importantes se impedirem a pessoa de fazer coisas que, em outras circunstâncias, gostaria de fazer, ou tomar de atitudes que possam produzir sofrimento.

Quando a experiência de mundo do cliente é dolorosa e desoladora de forma consistente, a assimilação de mundo não é apenas introjeção, e sim generalização de uma experiência de mundo feliz e cheia de potencial. (Obrigado Cynthia Cook por este insight.) Tal como o cliente que ouvia vozes vindas das paredes, a pergunta é: "Como podemos nos encontrar, apesar das nossas diferenças, em nossa humanidade compartilhada?"

Introjeção em uma concepção de poder dividido é uma forma de ajustar-se a uma situação de poder único na qual não existe apoio relacional para o funcionamento de poder dividido. Ao invés de cada pessoa trazer a sua própria perspectiva e seus próprios desejos para tomarem as decisões que precisam tomar, o poder é dado a outra pessoa.

Em outra versão disso, aquilo que outra pessoa quer é imposto a outro (ou seja, clientes que dizem: *"Eu sei que você gosta mais dos seus outros clientes do que de mim"*). O outro torna-se objeto de projeção para sua própria forma de entender o mundo. De qualquer forma, o poder está em ambos, e muda de lugar quando a pessoa "impotente" encontra apoio para se manter de forma independente, ou quando a pessoa "potente" se recusa a assumir o seu papel. Desta forma, podemos ver as maneiras pelas quais sistemas de poder único são mantidos por todos os participantes. Pode, então, ser visto como é inerente ao sistema de poder dividido.

Conclusão: a "Oração da Gestalt"

Isso me remete à infame "Oração da Gestalt". Em um sistema de poder único, fala da separação inerente das pessoas. Em um sistema de poder dividido, não faz uma afirmação de como as coisas são, mas um arranjo de movimentos relacionais, primeiro separando ("Eu sou eu e você é você; eu faço as minhas coisas e você faz as suas coisas") e, mais adiante, fazendo contato ("Se por acaso nos encontrarmos, será maravilhoso"), mas sem garantias ("Se não, não há o que fazer"). Sem o primeiro movimento, o segundo não é possível. Somente confluência e introjeção. Podemos igualmente dizer que sem o primeiro, o segundo não precisa ser arriscado. Isso é Buber puro. Buber que falava da distância primária vinda antes do contato. Dizia que o contato Eu-Tu não pode ser forçado, mas vem "pela graça".

Peter Philippson, 9 de abril, 2020.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROWN, J. (2005). **The World Café**. San Francisco, CA: Brett-Koehler.

FOGARTY, M.; BHAR, S.; THEILER, S. (2015). **Creating a Fidelity Scale for Gestalt Therapy**. Gestalt Journal of Australia and New Zealand, 11, 2: 39-54.

FRANCESETTI; G., GECELE, M.; ROUBAL, J., eds. (2013). **Gestalt Therapy in Clinical Practice**. Milan, FrancoAngeli.

PHILIPPSON, P.A. (2012). **Introjection Revisited**. In *Gestalt Therapy: Roots and Branches*, 145-153. London, Karnac Books.

PHILIPPSON, P.A. (2017a). **Turbulent Gestalt Times**. British Gestalt Journal, 26. 2: 45-49.

PHILIPPSON, P.A. (2017b). **On the Gestalt Therapy Fidelity Scale**. British Gestalt Journal, 26. 2: 57-58.

PHILIPPSON, P.A. (2017c). **We can Be Together, but You and Me can Meet Topics** In *Gestalt Therapy* No. 4 Disponível em:

<http://www.amazon.co.uk/gp/product/B06Y1D2X14?ie=UTF8&linkCode=xm2&camp=2025&creative=6738&tag=&creativeASIN=B06Y1D2X14&SubscriptionId=>.

YONTEF, G.; PHILIPPSON, P.A. (2008). **A Unified Practice**. In *Handbook for Theory, Research, and Practice in Gestalt Therapy.* ed. P. Brownell. Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.

NOTAS

[*] Peter Philippson – (Autor) – Mestre em Gestalt-terapia, psicoterapeuta e instrutor registrado na UK Counsil for Psychotherapy (UKCP), membro supervisor do Gestalt Psychotherapy & Training Institute UK, membro fundador do Manchester Gestalt Center, membro integral do New York Institute for Gestalt Therapy, instrutor sênior para o GITA (Slovênia), membro da IpsiG (Turin), membro do Center for Somatic Studies, membro fundador do IGFEST e instrutor convidado em muitos programas internacionais.
[**] Maria Clara Sepulveda de Faria – (Tradutora) – Graduação em Filosofia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ); Mestrado em Filosofia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJPPGLM); Graduação em Psicologia pela Universidade Santa Úrsula com formação em Gestalt-Terapia; atualmente atua como psicóloga clínica em consultório particular e como tradutora.

Endereço para correspondência
Peter Philippson
Endereço eletrônico:peterphilippson@gmail.com
Maria Clara Sepulveda de Faria
Endereço eletrônico:mariaclarafaria@gmail.com

Recebido em: 27/12/2021
Aprovado em: 17/01/2022