ARTIGO

O uso da metáfora na prática psicoterápica: modo de experimentar na clínica gestáltica

The use of metaphor in psychotherapeutic practice: way of experimenting in the gestalt clinic

Maria Clara Duarte Mélo Freire

Revista IGT na Rede, v. 19, nº 37, 2022. p. 253 – 268. DOI **10.5281/zenodo.15149663**
Disponível em http://www.igt.psc.br/ojs ISSN: 1807-2526

RESUMO

Este artigo buscou investigar como se dá o uso da metáfora na clínica gestáltica. Para tanto, foi realizada uma pesquisa qualitativa, de cunho bibliográfico, que fez um apanhado de materiais já elaborados sobre o tema. Na clínica gestáltica é preciso que o terapeuta adote uma postura acolhedora, criativa e curiosa e use diversos recursos a serviço do processo do cliente. Nesse sentido, a metáfora se apresenta como um experimento lúdico, rico e simples que facilita o diálogo, o processo de dar-se conta de si e a sua busca por novos modos de ser e se ajustar no mundo. Facilita a vinculação, esclarece dúvidas, e auxilia a identificar e manejar os bloqueios de contato do cliente, sendo útil para o seu crescimento. No entanto, há uma escassez de estudos sobre a temática, sendo importante que mais pesquisas sejam empreendidas com a finalidade de contribuir para a prática psicoterápica de mais gestalt-terapeutas, ampliando seu olhar, seu modo de atuar e experimentar na clínica gestáltica.

Palavras-chave: Metáfora; Psicoterapia; Experimento; Gestalt-terapia.

ABSTRACT

This article sought to investigate how metaphor is used in the gestalt clinic. To this end, qualitative bibliographical research was carried out, which made an overview of materials already prepared on the subject. In the gestalt clinic, the therapist needs to adopt a welcoming, creative and curious attitude and use various resources at the service of the client's process. In this sense, the metaphor presents itself as a playful, rich and simple experiment that facilitates dialogue, the process of realizing oneself and the search for new ways of being and adjusting to the world. Facilitates linkage, clarifies doubts, and helps to identify and manage customer contact blocks, being useful for their growth. However, there is a scarcity of studies on the subject, and it is important that more research be undertaken in order to contribute to the psychotherapeutic practice of more gestalt therapists, broadening your view, your way of acting and experimenting in the gestalt clinic.

Keywords: Metaphor; Psychotherapy; Experiment; Gestalt therapy.

INTRODUÇÃO

A prática clínica é uma área de atuação rica e desafiadora, que convida o terapeuta a se reinventar e usar sua criatividade, seu "saber" e "modo de ser" para estabelecer um contato autêntico com seus pacientes. Para tanto, é essencial que cada terapeuta se ampare em alguma abordagem teórico-prática que faça sentido e seja compatível com sua forma de ser, ver e entender as pessoas e o mundo.

Nesse sentido, a perspectiva Gestáltica se mostra como um campo teórico-prático rico e cheio de possibilidades, que traz na sua visão de pessoa a de um ser-no-mundo vivo, consciente, inacabado e criativo, que é livre para decidir e responsável por suas escolhas (RIBEIRO, 2011).

Este ser é entendido como uma Gestalt, ou seja, um todo com forma própria, que se autorregula em contato com o meio e busca por equilíbrio o tempo inteiro. Essa busca ininterrupta se dá devido a tendência que todos os organismos vivos têm de se ajustar criativamente na tentativa de satisfazer suas necessidades e sobreviver (AGUIAR, 2014).

Em Gestalt-terapia entende-se que este processo de autorregulação se dá por meio do contato, ou seja, da interação organismo-meio, eu e não-eu, um processo que permite troca, mudança e crescimento e que deve ser considerado no setting terapêutico (FRAZÃO, 2015).

Sendo assim, essa abordagem se atém a investigar não só o sintoma do cliente, mas como este faz contato consigo e com o mundo, convidando terapeuta e cliente a construírem uma relação dialógica e genuína, "baseada na criatividade, na experimentação, na escuta autêntica e no acolhimento" (LIMA, 2019, pag. 314).

Além de ser entendida como um modo de fazer psicoterapia, a Gestalt-terapia é considerada uma forma autêntica de ser e viver no aqui e agora, indo além do consultório terapêutico, já que a postura de abertura, respeito e congruência faz parte do dia a dia de cada terapeuta (JÚNIOR, 2010).

A postura terapêutica de atuar enfocando no "aqui e agora" não significa, de modo algum, ignorar passado e futuro, como muitos pensam, já que ambos são presentificados e vivenciados no setting terapêutico, através de lembranças, experiências, sonhos e desejos do cliente (FRAZÃO, 2015).

Sendo assim, tudo o que surge como "figura", como tema emergente, de destaque, no setting terapêutico, é trabalhado em sessão, podendo ser um assunto, um gesto, um sintoma, uma fantasia do cliente, o que ele estiver à vontade para trazer (FIGUEROA, 2015). O importante é que o terapeuta entenda que a figura, a exemplo do sintoma, não existe por si só, e sim a partir de um fundo, um contexto de relações e experiências, que lhe dá sentido e lhe ajuda a compreender melhor seu cliente (FRAZÃO, 2015).

Na clínica gestáltica também se entende que o sintoma é um tipo de ajustamento criativo, uma maneira de se expressar e funcionar que se cristalizou e gera dor, algo que revela situações inacabadas e necessidades insatisfeitas do cliente, que permanecem abertas e se repetem em busca de "fechamento" (D'ACRI, 2007).

O que torna tal ajustamento disfuncional e adoecido é sua maneira estereotipada, cristalizada e enrijecida de se manifestar, deixando o cliente preso a uma única forma de se de expressar e reagir ao mundo (AGUIAR, 2014). Assim, cabe ao terapeuta lhe ajudar a encontrar novos modos, mais fluidos, criativos e funcionais, de se expressar e atender suas necessidades, o que demanda uma relação dialógica, genuína, de respeito, empatia, abertura e confiança mútua entre terapeuta e cliente (FREITAS, 2016).

Para se familiarizar com esse "modo de ser e atuar" em Gestalt-terapia, é necessário conhecer sua origem e entender que sua visão de pessoa e mundo se ampara na fenomenologia, existencialismo e no humanismo, e em teorias de base como Psicologia da Gestalt, a Teoria Holística e a Teoria de Campo (ALMEIDA, 2010). Sendo assim, é fruto de diversas correntes filosóficas e teóricas, tendo como precursores Fritz Perls e Laura Perls, e outros colaboradores, que juntos são considerados os fundadores da Gestalt-terapia (RIBEIRO, 2011).

Desde suas origens, a Gestalt-terapia enfatiza a relação dialógica terapeuta-cliente, e parte do pressuposto de que toda pessoa se constitui, cresce e transforma *na* e a *partir* da relação consigo, com o mundo e com o outro (AGUIAR, 2014). Sua intenção, na prática clínica, é promover autoconhecimento, autonomia e crescimento pessoal, sendo a qualidade da relação terapêutica mais importante do que as técnicas usadas pelo psicólogo, uma vez que é por meio dela que o cliente se percebe, muda e cresce, atualizando sua forma de ser e estar no mundo (FREITAS, 2016).

Esse processo de se perceber e estar em contato consigo e com o mundo se chama Awareness e permite que o cliente se atente a suas relações, medos e evitações, fazendo com que vá além de suas dores e dilemas, se redescobrindo vivo, e cheio de possibilidades e potências (JÚNIOR, 2010; FRAZÃO, 2015).

Para promover diálogo e facilitar o processo de awareness de cada cliente, o terapeuta pode recorrer a vários exercícios e experimentos, na relação terapêutica, tais como a cadeira vazia, a representação, a exageração, a viagem da fantasia, as metáforas etc. Para isso, deve se atentar às demandas que surgem e à disponibilidade do cliente, já que o experimento deve estar a serviço deste, sendo um recurso sugerido e não imposto pelo terapeuta (FIGUEROA, 2015).

Apesar de haver muitos materiais científicos referentes ao uso desses recursos, não há muitas produções que investiguem o uso da metáfora na prática psicoterápica. Diante da curiosidade de pesquisar e da necessidade de compreender o uso deste recurso, buscou-se materiais referentes ao tema e percebeu-se a dificuldade de encontrar artigos científicos sobre o assunto, especialmente à luz da Gestalt-terapia. Assim, tornou-se relevante empreender uma pesquisa que investigasse como se dá o uso da metáfora na clínica gestáltica.

O interesse em realizar esse estudo surgiu da vivência da autora em sua prática clínica em Gestalt-terapia. Durante os atendimentos, esta recorria com frequência à sua "maletinha de ferramentas e experimentos" e utilizava a metáfora para psicoeducar e facilitar a comunicação e o processo de "dar-se conta" (awareness) dos seus pacientes.

Espera-se, com este artigo, ampliar a discussão e reflexão a respeito do uso da metáfora na clínica gestáltica e do rol de experimentos usados em Gestalt-terapia, contribuindo com isso para a atualização teórico-prática de outros Gestalt-terapeutas.

METODOLOGIA

Esta produção científica teve como objetivo investigar como se dá o uso da metáfora na clínica gestáltica. Trata-se de uma pesquisa qualitativa e de cunho bibliográfico, na qual recorreu-se a artigos científicos e materiais sobre a temática, através de pesquisas empreendidas nas bases de dados Scielo, Pepsic e Google Acadêmico. Na busca por publicações, utilizou-se como palavras-chave: "metáfora e psicoterapia" e "experimento e clínica gestáltica".

Para a análise foram selecionados materiais em português, que tratassem do uso da metáfora em psicoterapia e do uso de experimentos em Gestalt-terapia. Devido a carência de artigos sobre a temática, também foram selecionados capítulos de alguns livros, embasados pela Gestalt-terapia, a exemplo do livro organizado por Lilian Meyer Frazão e Karina Okajima Fukumitsu: A clínica, a relação psicoterapêutica e o manejo em Gestalt-terapia.

Para análise dos dados utilizou-se a análise de conteúdo de Bardin, por meio da qual chegou-se às seguintes **categorias**: Modos de experimentar na clínica Gestáltica, Postura do Terapeuta, Uso da metáfora na prática psicoterápica.

Neste estudo, determinou-se como critérios de inclusão: artigos e materiais em português, que abordassem pelo menos dois dos quatro termos: Metáfora, Psicoterapia, Experimento e Clínica Gestáltica. Foram excluídas as demais produções que não atenderam a este critério.

Vale ressaltar que dos materiais selecionados, dois deles discutem acerca do uso da metáfora na prática psicoterápica à luz da perspectiva do sócio-construcionista, por ser a que mais se aproximava da visão de pessoa e mundo

da Gestalt-terapia. Assim como a perspectiva gestáltica, o sócio-construcionismo compreende que os seres humanos estão em "permanente processo de coconstrução, por meio das e nas relações sociais e históricas", sendo assim, a relação terapêutica é entendida como um "processo colaborativo", de abertura e respeito mútuo, que visa produzir autonomia e mudanças positivas no cliente (TRAJANO, GONCALVES, 2020, pag 24).

Ainda, salienta-se, que os demais materiais escolhidos pela autora abordam o uso dos experimentos e a prática psicoterápica na clínica Gestáltica. Vale ressaltar que neste artigo a metáfora será discutida sob a perspectiva da Gestalt-terapia.

A seguir, serão expostos os resultados de revisão bibliográfica empreendida pela autora, sendo estes divididos em três tópicos: Modos de experimentar na clínica Gestáltica, Postura do Terapeuta, Uso da metáfora na prática psicoterápica.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Modos de "experimentar" na Clínica Gestáltica

Durante muito tempo, especialmente em seu início, foi dada uma ênfase às técnicas usadas em Gestalt-terapia, fazendo com que esta fosse vista de forma errônea e isolada de sua base teórica e filosófica, sendo entendida por muitos como uma "mera aplicação de técnicas". Isso se deve em parte ao fato de um de seus fundadores, Perls, ter se dedicado mais a aplicar e experimentar suas ideias e propostas filosóficas a registrá-las e explicá-las no meio acadêmico (FIGUEROA, 2015).

Na clínica Gestáltica existem diferentes técnicas e experimentos que estão disponíveis para o terapeuta e cliente, que tencionam facilitar seu processo de "awareness", de dar-se conta de si mesmo. O terapeuta pode recorrer a: cadeira vazia, exageração, o self box, fantasia dirigida, exageração, a metáfora, a cadeira vazia, bem como a outros modos criativos de atender às necessidades do cliente (LIMA, 2019).

Diante de tantas opções de técnicas e modos de intervir, cabe ao terapeuta ficar atento àquilo que se mostra como "figura" no setting terapêutico, e que pede para ser olhado e manejado junto ao cliente: sintomas, vivências, crenças, gestos, pequenas "pistas" que sinalizam como ele pode intervir (ALMEIDA, 2010).

A escolha da intervenção deve ser compatível com aquilo que o cliente traz, manifesta na sessão, e estar coerente com a teoria de base do terapeuta e seu estilo pessoal de atuar, seu modo próprio de ser e estar no mundo, em contato com o outro (JÚNIOR, 2009).

E o cliente é ativo neste processo de escolha do experimento, cabendo ao terapeuta propor e não impor suas intervenções, deixando o cliente livre para consentir ou recusá-las e interrompê-las a qualquer momento (FIGUEROA, 2015).

Nesse sentido, o processo terapêutico revela um teor artístico e criativo que convida ambos os envolvidos à experimentação, à arte de recriar e atualizar experiências e situações inacabadas, buscando novos caminhos, ou seja, novos modos de ser e estar no mundo (LIMA, 2019).

Embora os experimentos sejam diversos na sua aplicação, cada um tem o mesmo objetivo na clínica gestáltica: estar a serviço do processo do cliente, promovendo awareness e contato, a fim de que este desenvolva formas novas, criativas e fluidas de se ajustar no mundo (FIGUEROA, 2015).

Em muitos casos, é comum que o modo de se ajustar do cliente esteja rígido e cristalizado, e que este manifeste alguns bloqueios de contato, ou seja, formas rígidas e empobrecidas de fazer contato (AGUIAR, 2014).

Entre os bloqueios de contato mais comuns estão: a introjeção, tendência a aceitar, engolir, o que vem de fora, do outro, mesmo sem querer; a fixação, apego excessivo a ideias, coisas, pessoas; a deflexão, modo de evitar contato e proximidade; dessensibilização, forma fria e apática de reagir a situações, etc (POLSTER; POLSTER, 2001; JÚNIOR, 2009; HANSEN, 2010).

Cada bloqueio de contato manifesto pelo cliente demanda um cuidado, uma atenção e manejo diferenciados do terapeuta. Seja lá qual experimento este decidir usar, sua intenção é produzir awareness e fluidez, levando o cliente a olhar para si e se movimentar, deixando posições antigas e agindo de modo mais criativo e espontâneo (JÚNIOR, 2010). Claro, esse processo demanda uma postura atenta, interessada, disponível e acolhedora do terapeuta, como será visto a seguir.

Postura do Terapeuta na Experimentação

Na clínica gestáltica, entende-se que o terapeuta é sua principal ferramenta de trabalho, uma vez que este assume a tarefa de receber e reverberar o que acontece na relação terapêutica, organizando o diálogo e confirmando a existência de seu cliente como alguém único (POLSTER; POLSTER, 2001; FREITAS, 2016).

Assim, entende-se que a postura do terapeuta, seu modo de ser e atuar em contato com o cliente, requer uma atenção e um cuidado maior, demanda algumas habilidades deste profissional, tais como: flexibilidade, criatividade, disponibilidade para "estar junto", empatia, curiosidade, "ignorância", entre outros (FREITAS, 2016; TRAJANO; GONÇALVES, 2020).

Nesse processo, a espontaneidade e criatividade do terapeuta se faz necessária, uma vez que qualquer coisa pode surgir como "fenômeno" na relação terapêutica: coisas que o cliente diz, mostra com o corpo, sinaliza pela postura, gesto, entonação, pequenas "pistas" que demandam atenção, acolhida e intervenção (ALMEIDA, 2010).

Também é de suma importância a postura inicial de "ignorância" e curiosidade do terapeuta, de reconhecer que nada sabe ou pouco sabe a respeito do cliente, e de ter que perguntar querendo lhe conhecer, já que é o próprio cliente quem dita e (res)significa o que sente, percebe e vivencia no seu dia a dia (PASCHOAL, GRANDESSO, 2014; FREITAS, 2016).

Esta postura e modo de atuar com o cliente se alicerça no método fenomenológico, um método investigativo e descritivo no qual o terapeuta explora o mundo do cliente a partir do olhar deste e não do seu, ou seja, atua evitando teorizar, justificar, e buscar o "por que" das coisas, buscando em vez disso, focar no olhar do cliente e compreender "como é isso para você?" (ALMEIDA, 2010).

Além disso, a postura flexível, respeitosa e aberta do terapeuta se faz necessária, uma vez que é preciso acompanhar o cliente na direção que ele pode e deseja trabalhar, respeitando seu ritmo e disponibilidade, sem impor trajetos ou experimentos ou reflexões para os quais não esteja preparado (TRAJANO; GONÇALVES, 2020).

Ademais, o terapeuta precisa manter sempre em mente que o experimento é um recurso *a serviço* do cliente, um convite à exploração, expressão, e atualização, sendo assim, não lhe cabe direcionar, apressar ou pressionar, e sim estar junto, confirmando o cliente no seu jeito de se manifestar (FIGUEROA, 2015). Sua atitude deve ser respeitosa, de interesse genuíno pelo cliente, mas sempre tendo o cuidado de não ser invasiva, de perguntar sem insistir, de ouvir e acolher sem julgar ou avaliar (FRAZÃO, 2015).

Esse modo de atuar se dá devido à atitude "amorosa", positiva e compreensiva do terapeuta, um estado e modo de ser que o possibilita ver, aceitar e encontrar o cliente do jeito que ele é, sem julgamento, fazendo com que este se sinta acolhido e aceito e aprenda a ser mais gentil consigo também (ALMEIDA, 2010; JUNIOR, 2010).

Para isso, o terapeuta precisa enxergar seu cliente como uma totalidade em constante processo de crescimento, se atentando não só a suas dores, queixas e dificuldades, entendidas como partes que o compõem, mas considerando os seus recursos e possibilidades e seu modo próprio de se ajustar e estar em contato com o mundo (FRAZÃO, 2015).

Vale ressaltar, que apesar de a postura do terapeuta ser importante e demandar atenção, este profissional não atua sozinho e não é o único responsável pelo processo do cliente. Na clínica gestáltica, é preciso que

ambos, terapeuta e cliente, estejam disponíveis e se responsabilizem pela relação terapêutica, que se faça e permita contato, e que se crie um ambiente genuíno de parceria, abertura e franqueza, para que alguma mudança desejada ocorra (FREITAS, 2016).

Uso da metáfora na prática psicoterápica

Como visto anteriormente, vários experimentos podem ser usados a favor do cliente no setting terapêutico, visando facilitar seu processo de awareness, ou seja, de "dar-se conta" de si mesmo no mundo, podendo o terapeuta se valer desde uma fantasia dirigida a uma metáfora.

A metáfora se manifesta no setting terapêutico como um recurso lúdico com um propósito definido que está a serviço da relação terapêutica, facilitando a comunicação entre terapeuta-cliente e demais envolvidos no processo, a exemplo de pais e responsáveis por crianças (PASCHOAL; GRANDESSO, 2014).

Pode ser definida como uma história simples, breve e interessante que é contada ao cliente, e que surge a partir de alguma situação manifesta durante a relação terapêutica, sendo um "estímulo para a intuição, a criatividade e a fantasia" (FIGUEROA, 2015, p. 128).

É um recurso econômico e criativo que "diz tudo" em poucas palavras, e que facilita e amplia a conversa, especialmente quando é preciso olhar para questões conhecidas, antigas e difíceis, que estão há tempos acompanhando e incomodando o cliente (PASCHOAL; GRANDESSO, 2014).

Outra vantagem da metáfora é que esta pode ser aplicada e adaptada a qualquer faixa etária e situação terapêutica, podendo ser usada na prática com crianças, adolescentes e adultos, tanto na terapia individual quanto terapia familiar (PASCHOAL; GRANDESSO, 2014). A intenção ao utilizá-la é permitir a troca, a partilha, e a proximidade entre terapeuta e cliente, promovendo vínculo e cuidado (TRAJANO; GONÇALVES, 2020).

Como qualquer recurso terapêutico, ela deve ser usada com cuidado, sempre a serviço do cliente. É interessante que antes de utilizá-la o terapeuta tenha em mente COMO ela vai ser usada e PARA QUÊ, ou seja, que recursos e conteúdos o terapeuta deseja ampliar, entender, ressignificar ou desenvolver junto com o cliente, e se este quer, tem condições de trabalhar com este recurso naquele momento (GESTALT-PARANÁ, 2020).

O importante é que se escolha uma metáfora que faça sentido para ambos, terapeuta e cliente, e que este último concorde em ir por esse "caminho", usando este recurso a favor de seu crescimento (PASCHOAL; GRANDESSO, 2014).

Nesse sentido, a metáfora escolhida pelo terapeuta junto com o cliente pode ser inspirada no trecho de um romance ou filme, poema, notícia de jornal ou qualquer coisa que responda a um tema surgido na sessão e que ganhe sentido na relação (FIGUEROA, 2015).

Sendo assim, o terapeuta pode recorrer aos filmes de Disney para se comunicar com seus clientes mais jovens, especialmente crianças e adolescentes, como por exemplo, explicar que o início do processo terapêutico é um "test drive", um período de experiência, deixando claro que o cliente é livre para partir quando quiser, podendo exercitar o "Let it go" da Frozen, e se "libertar" a qualquer momento.

Este modo de atuar está em consonância com os pressupostos da Gestalt-terapia, que valoriza a liberdade e a responsabilidade do sujeito, destacando que cabe a este se "constituir" e se responsabilizar por seu jeito de ser e existir no mundo, sendo "dono" de suas escolhas, inclusive a de estar na terapia ou não (FREITAS, 2016).

Ademais, na clínica gestáltica, pode-se fazer referência à Cinderela para destacar que o terapeuta não trabalha fazendo "bi bi di bo bi di bu", ou seja, o processo terapêutico não é instantâneo e mágico, e não se dá às pressas, como muitos clientes pensam. Pelo contrário, requer tempo, presença, contato e paciência para produzir uma mudança significativa na vida e funcionamento do cliente. É uma parceria entre terapeuta e cliente, e às vezes um "trabalho em equipe", que envolve outros envolvidos no processo, a exemplo de seus pais, parceiros, amigos etc.

Ao lidar com os pais e responsáveis, o terapeuta pode usar algumas metáforas que facilitem seu vínculo e entendimento com eles. Este recurso pode ser usado desde o início do processo, quando este profissional se apresenta pela primeira vez e explica seu modo de atuar. Ele pode pontuar que seu papel é "hastear bandeira branca", e que está em "missão de paz" com os pais, a serviço deles e do bem-estar do cliente, não lhe cabendo brigar, julgar, nem tomar partido de nenhum dos responsáveis.

Também pode enfatizar a importância do papel dos pais no processo terapêutico, lhes nomeando como seus "parceiros" e principais "informantes", uma vez que estes convivem com o cliente diariamente, e conhecem sua rotina, suas relações, seus ajustamentos fora do contexto clínico, dados chave aos quais o terapeuta precisa ter acesso pelo tempo que a terapia durar.

Tal modo de atuar e se comunicar com os pais é de extrema importância para o processo terapêutico de crianças e adolescentes, uma vez que os pais também fazem parte do dia a dia dos filhos e precisam autorizar o início e a continuidade da terapia, sendo parte do processo de autoconhecimento e crescimento. Para que se forme uma aliança positiva e de qualidade com os responsáveis e se previna interrupções abruptas, é importante que o terapeuta se abstenha de lhes julgar e culpabilizar, e lhes veja tal como são: como

pessoas, pessoas com dificuldades, e não "mocinhos" ou "vilões" (AGUIAR, 2014).

Além de facilitar o contato com os pais, as metáforas que fazem referências a filmes e contos de fada podem ser úteis para clarificar certos "bloqueios de contato" manifestos pelo cliente no setting terapêutico. Clientes com um padrão de funcionamento compatível com a deflexão, introjeção e dessensibilização podem ser beneficiados com o uso da metáfora.

As atitudes de Branca de Neve, por exemplo, podem ser problematizadas no setting terapêutico, o tempo que a personagem passa "adormecida" num caixão de vidro pode revelar uma dessensibilização, ou seja, uma forma fria, sem cor, apática, de vivenciar e expressar sentimentos e experiências dolorosas, fazendo com que ela passe anos "inativa", sem sentir nada, para evitar contato com estes conteúdos incômodos (HANSEN, 2010).

A metáfora da Branca de Neve "adormecida" pode ser usada com pacientes que se dessensibilizam e chegam à terapia se sentindo vazios, anestesiados, sem gosto pela vida, após terem passado por várias situações difíceis e angustiantes. Suas emoções podem estar "adormecidas" para evitar contato com a dor e lhes dar tempo de descansar e pensar em estratégias para lidar com ela.

Na clínica gestáltica, também é possível referenciar o filme A Bela e a Fera, com pacientes que tem tendência a "defletir" contato, ou seja, evitam proximidade com os outros, tendendo a desviar o assunto, se calar e se isolar em seu próprio mundo para evitar situações desagradáveis (HANSEN, 2010; AGUIAR, 2014).

No filme da Disney, a Fera mantém uma rosa presa em uma redoma de vidro e ela permanece em seu quarto, no escuro, afastada do jardim. Como alguns pacientes defletores se assemelham à rosa, por seu isolamento, o terapeuta pode utilizar essa analogia para trabalhar este mecanismo de defesa com o cliente, a fim de que este se dê conta do modo como tem funcionado e evitado contato. Ao trabalhar essa metáfora, o terapeuta pode destacar a necessidade que todos os organismos vivos, até as "rosas", têm de sair da "redoma" e se autorregular em contato com o jardim/meio, se ajustando e atualizando na tentativa de satisfazer suas necessidades.

Mas a deflexão não é o único bloqueio de contato que tende a se manifestar na clínica. A introjeção também se faz presente em muitos pacientes. Clientes introjetores costumam "engolir" o que vem do meio e dos outros (opiniões, críticas, atitudes, exigências), sem mastigar, assimilar, o que lhes gera mal-estar (PERLS, 1978; JÚNIOR, 2010). Eles são como "copinho", tendem a guardar, acumular, e "transbordar", e quando "transbordam", ocorrem as crises de ansiedade, as ideações suicidas, os episódios de autolesão e explosão de raiva. Geralmente, é após estes "episódios" que buscam terapia.

E cabe ao psicoterapeuta lhes ajudar a "vomitar", "projetar", pôr para fora, o que estão guardando e acumulando, às vezes há meses ou até mesmo há anos. Esse "vômito" emocional pode se dar por meio da arte, da música, do desenho, da escrita criativa, e de qualquer recurso que possa ser usado a serviço do cliente no seu processo terapêutico.

Ademais, outras referências a filmes e programas infanto-juvenis podem ser feitas, como por exemplo, recorrer à figura do "Power ranger", super-herói televisivo, diante da necessidade de fazer um encaminhamento a um psiquiatra. Como alguns clientes podem ficar resistentes a ser encaminhados a profissionais de outras áreas, pode-se explicar, de modo lúdico, que o objetivo do encaminhamento é "formar parceria" com outro profissional, o tal "Power ranger", e criar junto a ele uma "força-tarefa" que esteja a serviço da sua melhora, seu bem-estar.

Este modo lúdico de atuar e se comunicar ganha sentido quando se compreende o papel do terapeuta como o de alguém que está ali para "improvisar e experimentar, mais que explicar", trabalhando de forma genuína e autêntica, com qualquer conteúdo que tenha sido trazido ou demandado pelo cliente (FREITAS, 2016, p. 99).

A metáfora surge num contexto em que a realidade do cliente, suas dores e sentimentos, precisam de atenção e tradução, demandam espaço, voz, alguém que os "escute em voz alta" e os reverbere, verifique com ele se o que foi ouvido foi de fato entendido (FREITAS, 2016; TRAJANO; GONÇALVES, 2020).

Nesse sentido, a metáfora se manifesta como um recurso que facilita a expressão e comunicação com o cliente, algo que lhe permite verbalizar e ressignificar suas experiências, possibilitando que este fale de coisas difíceis e incômodas, de modo leve e lúdico (PASCHOAL; GRANDESSO, 2014).

Ela também permite que o cliente nomeie experiências e sentimentos, permitindo que este reveja a forma como se vê e se relaciona consigo, seus problemas e com os outros, num contexto de respeito e aceitação, livre de julgamentos (PASCHOAL; GRANDESSO, 2014).

Assim, um paciente que sente raiva a maior parte do tempo e tem dificuldade de explicá-la e expressá-la no setting terapêutico pode se referir a si mesmo como o Incrível Hulk, alguém que tem o Hulk dentro de si se transforma e perde o controle quando se irrita (TRAJANO; GONÇALVES, 2020).

Nesse sentido, cabe ao terapeuta confirmar o sentimento do cliente, validando e respeitando seu modo de ser e se sentir, entendendo que este modo de se ajustar, ainda que disfuncional e cristalizado, foi a melhor alternativa possível encontrada por ele naquele momento (FRAZÃO, 2015; FREITAS, 2016).

Sendo assim, em vez de ignorar a fala do cliente que afirma ter um Hulk dentro de si, cabe ao terapeuta lhe ajudar a dar voz a ele, revelá-lo e significá-lo no

setting terapêutico, podendo para isso recorrer a outros recursos, tais como desenhos, poesias, músicas etc.

O próprio terapeuta pode pontuar que o Hulk, bem como a raiva, são apenas uma parte do cliente, uma parte que dói e tende a se manifestar com frequência, ficando em evidência, mas que não representa o todo, não definem quem ele é de verdade, apenas revelam como ele tem se ajustado e funcionado até aquele momento. Nesse sentido, cabe ao terapeuta lhe ajudar a notar que existem muitas outras "partes" que estão em segundo plano: potências, sonhos, experiências, coisas que também fazem parte de quem ele o cliente é e está sendo naquele momento (AGUIAR, 2014).

Assim, a metáfora pode ser tanto trazida "pronta" quanto criada a partir de alguma temática que emergiu no setting terapêutico, e seu "autor" pode ser tanto o cliente quanto o próprio terapeuta (PASCHOAL; GRANDESSO, 2014). Sua função, entretanto, tende a ser a mesma: facilitar o diálogo e entendimento entre ambos, fortalecendo vínculo e permitindo o ouvir, o "olhar e dar-se conta de si" de um modo lúdico e diferente e o "caminhar junto com", numa direção que o leve à mudança e ao crescimento.

Ainda, é válido pontuar que a função primordial, o para quê, de tal recurso é facilitar a awareness, o processo de "dar-se conta" de seu cliente, do modo como tem funcionado, se tratado e se relacionado até o momento. Nesse sentido, pode lhe ajudar a olhar para o que dói, seus incômodos e bloqueios de contato, e para suas potências, sonhos, aquilo que está vivo, fluido e "saudável".

Considerações finais

Este artigo empreendeu uma revisão bibliográfica com intenção de investigar como se dá o uso da metáfora na prática psicoterápica, sob o enfoque da Gestalt-terapia. Percebeu-se a riqueza de tal recurso, que de modo lúdico, simples e criativo permite o diálogo e entendimento entre terapeuta, cliente e demais envolvidos no processo, a exemplo de pais e responsáveis.

Ademais, a metáfora permite o contato com conteúdo conhecidos e difíceis, o "dar-se conta" de si, de seus problemas e potências, e a sua consequente busca por novas formas de ser e estar no mundo.

Para atuar na clínica gestáltica, o terapeuta tem que manifestar uma postura criativa, acolhedora, "ignorante" e curiosa, de abertura para o que quer que surja e se destaque como "figura" na sessão: sintomas, gestos, falas, crenças etc. É a partir dessa "figura" que o terapeuta pode pensar em modos de experimentar, sendo a metáfora mais um recurso a serviço do cliente, que deve ser ofertado de modo respeitoso e cuidadoso, sem nenhum tipo de condição ou imposição.

Tal recurso, quando consentido pelo cliente e trabalhado de forma autêntica e dialogada por seu terapeuta, pode facilitar a vinculação no início do processo terapêutico, a elucidação de dúvidas e inquietações com os pais, a identificação e manejo de bloqueios de contato, o encaminhamento a outros profissionais, bem como a busca por novos ajustamentos criativos.

Assim, faz-se relevante ampliar a discussão e reflexão a respeito do uso da metáfora na clínica gestáltica e do rol de experimentos usados por outros terapeutas, uma vez que tal relato contribui para a sua formação e atualização. No entanto, ainda há muito o que se pesquisar sobre o assunto, uma vez que há uma escassez de estudos sobre o uso de experimentos na clínica gestáltica.

Logo, torna-se imprescindível que os psicólogos compartilhem relatos e pesquisas a respeito do seu modo de ser e experimentar nesse contexto, uma vez que isso pode contribuir para o crescimento de mais clientes e Gestalt-terapeutas.

REFERÊNCIAS:

AGUIAR, Juliana. Gestalt-terapia com crianças: teoria e prática. 2 ed. São Paulo: **Summus, 2014**.

ALMEIDA, Josiane Maria Tiago de. Reflexões Sobre a prática clínica em Gestalt-terapia: possibilidades de acesso à experiência do cliente. **Revista da Abordagem Gestáltica**, v 16, n 2, p. 217-221, jul. 2010. Disponível em: https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735614012.pdf. Acesso em: 13 dez. 2022.

D'ACRI, Gladys. A concepção de sintoma à luz da Gestalt-terapia. **Revista IGT na Rede**, Rio de Janeiro, v 4, n 7, p. 117-120, 2007. Disponível em: http://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/137/196. Acesso em: 15 dez. 2022.

FIGUEROA, Mauro. As técnicas em Gestalt-terapia. In: FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima (Org.). A clínica, a relação psicoterapêutica e o manejo em Gestalt-terapia. São Paulo: **Summus Editorial, 2015**. P. 103-128.

FRAZÃO; Lilian Meyer. Compreensão clínica em Gestalt-terapia: pensamento diagnóstico processual e ajustamentos criativos funcionais e disfuncionais. In: FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima (Org.). A clínica, a

relação psicoterapêutica e o manejo em Gestalt-terapia. São Paulo: **Summus Editorial, 2015.** P. 65-80.

FREITAS, Julia Rezende Chaves Bittencourt de. A relação terapeuta-cliente na abordagem gestáltica. **Revista IGT na Rede**, Rio de Janeiro, v 13, n 24, p. 85-104, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/igt/v13n24/v13n24a06.pdf . Acesso em: 13 dez. 2022.

GESTALT-PARANÁ. Técnicas e Experimentos em Gestalt-terapia. **Youtube, 5 jun. 2020.** 1 vídeo (54 min). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=wl7jPVeGAt8. Acesso em: 20 dez. 2022.

HANSEN, Isabela Defilippo. As relações amorosas à luz dos mecanismos neuróticos. **Revista IGT na Rede**, v 7, n 12, p. 107-116, 2010. Disponível em: http://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/255/341. Acesso em: 21 dez. 2022.

JÚNIOR, Francisco Alberto de Brito Monteiro. Da teoria à terapia: o jeito de ser da gestalt. **Revista Interdisciplinar NOVAFAPI**, Teresina, v 3, n 1, p. 49-53, Jan 2010. Disponível em: https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/revistainterdisciplinar/v3n1/reflex/refl3-v3n1.pdf. Acesso em: 13 dez. 2022.

LIMA, Deyseane Maria Araújo. O self-box como experimento na atuação do gestalt-terapeuta com adolescentes. **Revista da Abordagem Gestáltica**, Goiânia, v XXV, n 3, p. 313-322, set. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v25n3/v25n3a10.pdf . Acesso em: 13 dez. 2022.

PASCHOAL; Valéria Nicolau, GRANDESSO, Marilene. O uso de metáforas em terapia narrativa: facilitando a construção de novos significados. **Nova Perspectiva Sistêmica**, Rio de Janeiro, n. 48, p. 24-43, abril 2014. Disponível em: https://www.revistanps.com.br/nps/article/view/48/31. Acesso em: 14 dez. 2022.

PERLS, Fritz. A abordagem Gestáltica e testemunha ocular da terapia. Rio de Janeiro: **LTC, 1978**.

POLSTER; Erving, POLSTER, Miriam**. Gestalt-terapia Integrada**. São Paulo: **Summus, 2001**.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. Conceito de Mundo e de Pessoa em Gestalt-terapia: revisitando o caminho. São Paulo: **Summus, 2011**.

TRAJANO; Mariana Peres, GONÇALVES, Mônica Duarte Da Silva. O uso de metáforas com um adolescente em processo psicoterapêutico familiar. **Nova Perspectiva Sistêmica**, São Paulo, v. 29, n 67, p. 23-40, ago. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/nps/v29n67/v29n67a03.pdf. Acesso em: 13 dez. 2022.

Endereço de correspondência:

Maria Clara Duarte Mélo Freire

Email: mcduartemelo@gmail.com

Recebido em: 22/12/2022

Aprovado em: 03/08/2023