

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

ARTIGO

Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia

Be supportive and not critical: self-reception in the light of Gestalt therapy

Maria Clara Duarte Mélo Freire

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

RESUMO

Este artigo buscou compreender como pode se dar o processo de autoacolhimento e suas principais características à luz da Gestalt-terapia. Para isso, realizou-se uma pesquisa qualitativa, de cunho bibliográfico, que se amparou em artigos, vídeos e capítulos de livros. O autoacolhimento foi entendido como postura amorosa e cuidadosa direcionada a si, um tempo para se olhar e se ouvir. Percebeu-se que uma pessoa que se acolhe tende a ter um bom autossuporte, e a não ter medo de precisar e acionar seu heterossuporte. É uma atitude que envolve aceitação, confirmação de si e da própria humanidade, e respeito aos próprios limites e possibilidades.

Palavras-chave: Autoacolhimento; Autossuporte; Clínica; Gestalt-terapia.

ABSTRACT

This article sought to understand how the self-welcoming process can take place and its main characteristics in the light of Gestalt therapy. For this, a qualitative, bibliographical research was carried out, which was supported by articles, videos and book chapters.

Self-welcoming was understood as a loving and careful attitude towards oneself, a time to look and listen to oneself. It was noticed that a person who welcomes himself tends to have good self-support, and not be afraid of needing and triggering his hetero-support. It is an attitude that involves acceptance, confirmation of oneself and one's own humanity, and respect for one's own limits and possibilities.

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

Keywords: Self-welcoming; Self-support; Clinic; Gestalt therapy.

INTRODUÇÃO

Quando nós, profissionais de saúde mental, abordamos a questão da escuta e do acolhimento, em geral, pensamos em ofertar isso ao outro, de modo atento, empático e cuidadoso. Pensamos em ajudar, cuidar, e facilitar a expressão de dores e vivências que são difíceis de lidar. Mas será que acolher sempre irá envolver um outro? Será que damos conta de estar sempre atentos, disponíveis para esse outro? Ou será que até nós, psicólogos, temos direito de pausar e nos acolher um pouco?

Como profissionais da saúde, que ofertam cuidado, nossa rotina de trabalho exige de nós uma gama de conhecimentos e habilidades frente aos nossos clientes e às dores que estes nos trazem. Nos deparamos com conteúdos e situações que nos remetem nossas próprias dores e dificuldades, nos lembram de nossa humanidade e nos colocam numa posição de maior vulnerabilidade (Xavier & Daltro, 2015).

Ainda assim, a ênfase da maioria das leituras e pesquisas acadêmicas continua sob a escuta e acolhida do outro. Como se fosse possível ouvir esse outro quando não nos ouvimos nem pausamos para acolher o que sentimos. Mesmo em contato constante com dores que costumam nos atingir, em nosso meio profissional fala-se pouco sobre como funciona e pode ser feita a acolhida de si.

Frente a essas inquietações e à carência de pesquisas e materiais acadêmicos a respeito da vivência do autoacolhimento, esse estudo buscou compreender melhor essa vivência e suas principais características à luz da Gestalt-terapia.

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

Essa abordagem teórico-prática foi escolhida justamente por reconhecer e valorizar a humanidade do psicoterapeuta, sua condição de ser humilde, vivo, vulnerável, frente a outro ser humano que também demanda colo e cuidado (Cardella, 2006).

Essa abordagem nasce no período pós-guerra, sendo pensada por vários articuladores que tinham sofrido na carne o desespero, a solidão e a angústia da época. Tem como seus principais formuladores Fritz Perls e Laura Perls. E é fruto do diálogo entre várias teorias e filosofias de base: Psicologia da Gestalt, Teoria de Campo, Teoria Organísmica, Fenomenologia, Humanismo, Existencialismo, Teoria Reichiana, Zen-budismo (Ribeiro, 2011).

Ela tem como visão de pessoa a de que somos todos uma “gestalt”, ou seja, um “todo” com forma e organização própria. Somos seres fluidos, em processo, vivemos em movimento, nos localizamos no aqui e agora, e temos plena capacidade de nos renovar e co-criar nossa própria história (Júnior, 2010).

Por sermos um todo, quando adoecemos, nossos sintomas acabam por ser apenas uma parte, que por si só não define quem somos de verdade. Somos seres dinâmicos, criativos, fluidos, carregamos em nós dores e dificuldades, e ao mesmo tempo, somos dotados de possibilidades e potencialidades (Frazão, 2015). E mesmo que estejamos diante de questões que costumam doer, temos plena capacidade de nos acolher. Estamos sempre fazendo o melhor que podemos fazer.

Ademais, somos seres no mundo, em contato com esse mundo. Somos uma totalidade imersa em um contexto com o qual nos relacionamos, autorregulamos e da qual fazemos parte. Nesse contato, discriminamos o que pode ser nocivo e nutritivo para nosso

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

organismo, na tentativa de nos autorregular e atingir o melhor equilíbrio possível (Aguilar, 2014).

Contatamos esse meio vendo, ouvindo, tocando, cheirando, degustando, falando, nos movimentando. Através dos nossos sentidos, do que chamamos de funções de contato. Mas nem sempre fazer contato é fácil. Nem tudo o que contatamos no meio pode ser assimilado. Em alguns casos, o nosso contato também pode ser perturbado (Polster & Polster, 2001).

Quando uma perturbação acontece, é comum que desenvolvamos algumas resistências, tais como a introjeção, a retroflexão, a deflexão, e a confluência, forças vitais que permitem nossa sobrevivência. Essas forças funcionam como recursos de emergência que nos defendem de ameaças e como tal, precisam ser reconhecidas e respeitadas (Schillings, 2014). Elas nos revelam que algo não vai bem e que é possível tentar se defender usando os recursos que a gente já tem.

A introjeção é o recurso no qual assimilamos, engolimos, elementos do meio: conceitos, padrões, valores, normas, modos de agir, sentir e pensar que vem de fora. Já na confluência, a pessoa não sente nenhuma barreira entre si e seu meio, não conseguindo se distinguir do mesmo. Na deflexão, evita-se contato com situações e problemas difíceis de ser manejados. Já a pessoa que retroflete, por sua vez, faz consigo mesma o que gostaria de fazer com os outros, ou seja, trata a si mesma como quis tratar os outros. São todas manobras defensivas, tentativas precárias de se autorregular e alcançar algum tipo de equilíbrio, em um contexto que parece ser difícil (Perls, 1988; Polster & Polster, 2001).

Isso significa que tudo o que fazemos e vivenciamos no nosso cotidiano tem uma função, em geral, é uma tentativa de ir em favor da própria autorregulação. É uma tentativa de

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

atender as próprias necessidades, realizando ajustamentos mais ou menos criativos e saudáveis, ou seja, co-construindo maneiras de ser, estar e relacionar-se (Aguiar, 2014).

Os ajustamentos saudáveis se caracterizam pela forma criativa e fluida que a pessoa tem de se relacionar com o meio. Já nos ajustamentos disfuncionais a pessoa está presa a padrões cristalizados e repetitivos de funcionamento e tem dificuldade de perceber e expressar necessidades e sentimentos. Ainda assim, ela está fazendo o melhor que pode fazer na tentativa de se autorregular e sobreviver (Frazão, 2015).

Quanto ao papel do psicólogo, não lhe cabe eliminar o sintoma, e sim ajudar o cliente a entender e dialogar com este. A entender a serviço de quê ele decidiu aparecer? O que esse sintoma tem a lhe dizer sobre seu modo de se relacionar, ajustar, ser e fazer? Mesmo que o cliente não esteja habituado, esse diálogo se faz necessário, uma vez que nenhuma dor pode ser vivida ou entendida de modo solitário. Em geral, o sintoma do cliente vem para provocar mudanças, desafiar postergações, cristalizações e acomodações, demandando ação, fluidez e atualização (Pinto, 2021).

Nosso papel, como psicoterapeutas, é olhar para o sintoma, a figura que dói e incomoda, entendendo que por trás dela existe um fundo, um campo de experiências, relações, sonhos e potências, e uma história que é vivida e co-criada no aqui e agora. Também nos atentamos ao discurso do paciente, sua postura, aparência, voz, e qualquer forma de expressão que ele manifeste na sessão (Frazão, 2015).

Atuamos sob um enfoque fenomenológico, entendendo que a sua experiência é sagrada e merece ser acolhida e respeitada. Sendo assim, o nosso foco é compreender e contemplar muito mais do que explicar. Em geral, buscamos o como, como você vivencia e lida com isso?, dando abertura para que o próprio cliente perceba e descreva como tem vivido (ALMEIDA, 2010). A intenção é que este se torne aware, ou seja, esteja consciente de si,

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

do que faz, pensa, deseja e sente, de modo que possa se perceber e ponderar se algo de fato precisa mudar (Polster & Polster, 2001).

Também nos valemos de uma postura dialógica, ou seja, de um desejo genuíno de encontrar o outro, ficando disponível para dialogar e estabelecer uma relação de parceria e aceitação com esse outro (Hycner, 1995). Essa postura dialógica requer um estado de abertura, e uma atitude respeitosa e curiosa, que oferece cuidado sem invadir, e ouve e acolhe sem julgar, avaliar, apressar ou insistir (Frazão, 2015). Ela é pautada na escuta e no acolhimento e na crença de que a pessoa é perfeitamente capaz de vivenciar e dialogar com seu sofrimento.

Com essa atitude dialógica e respeitosa, servimos de heterossuporte, ou seja, de apoio ambiental, para nossos clientes. Nosso papel é lhes ajudar a fortalecer seu autossuporte, ou seja, a acreditar em seu próprio potencial para agir, crescer e se autorregular. É dar suporte para que a pessoa se dê conta de quem ela é e como ela está, lhe convidando a experimentar novas formas de ser e se relacionar, que façam sentido e tragam fluidez e bem-estar (Andrade, 2014).

Para dar continuidade a essa discussão, serão apresentados os caminhos metodológicos desta pesquisa, e posteriormente, a pesquisadora caracterizará o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia; e o papel do psicoterapeuta como aquele que incentiva e ao mesmo tempo pratica a autoacolhida.

METODOLOGIA

A pesquisa bibliográfica é um apanhado geral dos principais trabalhos realizados sobre determinada temática, sendo capaz de fornecer dados atuais e relevantes relacionados a

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

mesma (Lakatos & Marconi, 2003). Frente a isso, realizou-se uma pesquisa qualitativa, de cunho bibliográfico, que empreendeu uma revisão de materiais referentes a vivência do autoacolhimento e suas principais características à luz da Gestalt-terapia.

Para isso, essa pesquisa se baseou em materiais audiovisuais, a exemplo de vídeos do Youtube, produzidos por psicólogos com experiência na clínica, bem como em capítulos de livros de Abordagem Gestáltica, e artigos obtidos por meio das bases de dados Scielo, Pepsic e Google Acadêmico. Vale pontuar que os vídeos foram selecionados por abordar a vivência de psicólogos clínicos que realizam o autoacolhimento em sua prática diária.

Também foram feitas algumas pontuações, a partir da experiência da autora como psicoterapeuta inserida na clínica gestáltica e do reconhecimento de que suas queixas e dores também precisam ser acolhidas e cuidadas.

Ainda assim, percebeu-se uma dificuldade em encontrar materiais que abordassem à vivência do autoacolhimento, especialmente embasados pela abordagem gestáltica. Na busca por publicações, considerou-se como critérios de inclusão: artigos e materiais escritos e audiovisuais (a exemplo de vídeos) em português, priorizando aqueles que abordassem alguns dos temas escolhidos: “acolhimento”, “autocuidado”, “autocompaixão”, “amor na terapia”, “relação dialógica”, “clínica gestáltica”. As demais produções que não se encaixaram nesse critério foram desconsideradas.

A análise de dados se deu embasada na Análise de conteúdo de Bardin, um conjunto de técnicas de análise das comunicações, que permite a classificação e organização das informações em categorias, classes de conteúdo que reúnem um grupo de elementos, que têm características em comum (Bardin, 1977). Por meio desse processo de análise chegou-se às seguintes categorias, a ser exploradas a seguir: Caracterizando o

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia; O psicoterapeuta que incentiva a autoacolhida; O psicoterapeuta que pratica a autoacolhida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Caracterizando o Autoacolhimento à luz da Gestalterapia

Em geral, quando tratamos de acolhimento, pensamos em uma escuta cuidadosa e empática, em alguém que fica disponível e sinaliza “eu estou aqui, aberto para receber e acolher seja lá o que surgir”. E quando tratamos de autoacolhimento, estamos falando de uma postura amorosa e cuidadosa direcionada a si. Estamos falando de alguém que pausa para se tornar “aware” de si, ou seja, alguém disposto a se olhar e se ouvir.

Tal processo não é algo simples ou fácil, mas é necessário, especialmente para os psicoterapeutas, que são sua principal ferramenta de trabalho. Envolve estar aware, consciente, do que se faz, pensa, deseja e sente. Demanda que a pessoa volte sua atenção para si mesma, para acolher seja lá o que for que ela perceba (Polster & Polster, 2001).

Nesse sentido, requer tempo para si, para se olhar e se cuidar sem se culpar ou se exigir. Demanda um olhar atento para o modo como “recebemos” os eventos do nosso dia a dia, um olhar que busca compreender em vez de explicar, e que se interessa por contemplar e validar como a gente de fato está (Almeida, 2010).

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

Requer que pausemos e percebamos: “Como é que eu tô me sentindo e funcionando? Como é que isso tá me afetando? Tem algo incomodando, doendo, pesando? Em vez de ignorar, como posso me acolher, me ajudar? Que palavra de conforto eu posso me dar?”.

A autoacolhida tem muito a ver com solidude, com pausar para ficar mais consigo, cuidar melhor de si, sem se julgar. Olhando para tudo o que ressoa em nós, inclusive, aquilo que dói e é difícil de lidar. Requer olhar para sentimentos e inseguranças, vivências que demandam escuta, colo e não cobrança (Schillings, 2020).

É um momento que nos convida a escutar sem nos julgar. Que nos leva a pensar: “Como eu tô? Como é estar aqui e agora no meu lugar? Será que é justo eu me cobrar, comparar e culpar? Se eu fosse uma criança angustiada, como eu iria me tratar? Que tipo de colo eu ia me dar? Será que é justo me julgar?”

É uma atitude de amor por si, que requer aceitação e confirmação de si. Envolve ser capaz de se ver, se ouvir, se entender e se respeitar, reconhecendo que cada um faz o melhor que pode, do jeito que dá. Ela vem para validar nossa humanidade, e nos permitir estar vulneráveis, dentro dos nossos limites e possibilidades (Cardella, 1994).

Sendo assim, quando nos acolhemos, nos permitimos estar tristes, cansados, com medo, bravos. Nos lembramos e autorizamos a ser de carne e osso, e a sentir e reagir do mesmo jeito que acontece com os outros.

Podemos pensar que se autoacolher é reverenciar o que temos em comum com os outros: a nossa humanidade. Somos seres imperfeitos, falíveis, vulneráveis (NEFF, 2017). Nossa humanidade nos liga uns aos outros. Nos ajuda a lembrar que não estamos sós. Que a dor da rejeição, do atrito, da dificuldade, não é só minha, também é do outro. E que outros

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

sofrem enquanto sofro. Outros se acolhem enquanto me acolho. A forma de sofrer e se acolher pode até ser diferente, mas nos lembra que também somos gente.

Ademais, se autoacolher é ter condições de olhar para aquilo que costumamos “silenciar”: a dor, o desânimo, insucessos, mágoas, falhas. Tudo aquilo que temos dificuldade de falar e expressar. Todas as emoções e sensações com as quais precisamos nos reconectar (Lima, 2020). É sentir medo, tristeza, raiva e autorizá-las, olhá-las, cuidá-las, expressá-las, para que elas não se tornem uma dor cristalizada, uma dor que fica enrijecida e pede para ser cuidada.

Podemos até considerar o autoacolhimento um tipo de ajustamento criativo, um modo de ser no mundo e estar consigo, quando tudo parece mais difícil. E como tal, é uma tentativa de se autorregular, de cuidar de si, do próprio organismo, na busca pelo melhor equilíbrio possível (Aguiar, 2014).

É uma atitude que reconhece e dá validade as nossas necessidades. Sejam estas de comer, beber, dormir, ou de estar com um outro, sendo amado, respeitado, e tendo tempo para si (Frazão, 2015). Essa postura nos convida a avaliar: “e agora, do que eu preciso? É de silêncio, de espaço, de paz de espírito, ou de colo, diálogo, de um ombro amigo que possa estar aqui comigo?”.

Uma pessoa que se acolhe tende a ter um bom autossuporte, e a não ter medo de precisar e acionar seu heterossuporte. Isso significa que ela busca ter tempo para se dedicar ao seu próprio autoconhecimento. E que se aceita e assume tal como é e está sendo naquele momento, com gentileza e sem julgamento (ANDRADE, 2014). O que inclui olhar para o que está bom e saudável e para o que dói e tem incomodado: dificuldades, potências, necessidades, exigências.

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

Se autoacolher também significa ser capaz de acionar o apoio ambiental sem se sentir diminuído ou se perder, tirando dele o que é preciso para se autorregular e crescer (Andrade, 2014). É uma atitude que entende que nenhum sofrimento é solitário, que o nosso sofrer tem muito a ver com o campo com o qual temos nos relacionado, e que muitas vezes precisamos de companhia, de contato, para conseguir suportá-lo (Pinto, 2021).

É reconhecer os próprios limites, entender que não damos conta de tudo sozinhos, porque ninguém dá, e saber ponderar: “diante disso que dói e que não consigo lidar, quem podem me ajudar? Com que redes, serviços, pessoas eu posso contar? Que tipo de apoio posso buscar?”.

Ademais, autoacolhimento não precisa ser só palavra escrita, pensada ou falada. Pode ser gesto, cuidado, automassagem, abraço. Pode ser fazer uma pausa para respirar. Pode ser cantar, dançar, se fazer um cafuné. Dizer ao seu corpo que tá tudo bem, que você está lá, e que você vai se fazer companhia até passar.

Ainda, autoacolher-se é ter uma postura esperançosa e otimista frente às dores da vida. Significa adotar a filosofia da psicóloga Karina Fukumitsu, de tentar “extrair flor de pedra”, de ir além da dor e dar uma chance a mais a si mesmo, lembrando que nem tudo na nossa vida está perdido ou doído ou imperfeito, uma vez que “se tem vida, tem jeito” (Fukumitsu, 2021). Na prática, essa filosofia de vida proposta pela Karina Fukumitsu quer que nos lembremos que não nos resumimos apenas a dores, inseguranças, medos e defeitos. Também temos vida, sonhos, potências, necessidades, desejos. E enquanto tivermos vida, temos jeito. E fazer uma pausa para cuidar da gente, acolher a gente, também é nosso direito.

O psicoterapeuta que incentiva a autoacolhida

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

Quando um cliente vem à terapia, em geral estamos frente a um outro que se desautoriza. É uma pessoa que não pode sentir tristeza, cansaço, ansiedade ou raiva, mesmo após ter sido muito magoada. É alguém que engole, guarda, introjeta, abafa. E que em vez de olhar e cuidar da dor, vive tentando evitá-la.

É um cliente que chega com a necessidade de controlar a si, o próprio corpo, as emoções, as fantasias, as vivências ansiosas e agressivas, ou seja, tudo o que pesa e angustia. E é alguém que chega com uma expectativa: a de que sua dor seja rapidamente erradicada, resolvida (Pompéia & Sapienza, 2011).

Essa “necessidade” de eliminar a dor não surge do nada. Ela tem muito a ver com o campo, o meio sociocultural, ao qual a pessoa está ligada. Um meio que por vezes critica, julga, vigia e desautoriza; e que ao mesmo tempo pressiona a ostentar capacidades, sucessos, conquistas. Nesse meio, tudo o que aparenta ser fragilidade, angústia, medo, fracasso, é negado, abafado. E existe uma tendência a calar dúvidas e angústias existenciais que deviam se manifestar (Lima, 2020).

O resultado de tanta dor e angústia silenciada são dores, sintomas, formas de ser e funcionar, que estão enrijecidas, cristalizadas. Por vezes, é uma crise de ansiedade, uma enxaqueca, uma alergia, que não passa. Ou uma vontade de se machucar, se bater, se cortar, para deixar “vazar” uma dor que não se cala e que pede para ser cuidada.

E como pessoa ofertando cuidado a outras pessoas, quem somos nós para julgar? Quem somos nós para criticar o único jeito que a pessoa encontrou de lidar, o único modo daquela dor se manifestar? Nossos pacientes já se fazem muitas cobranças, muitas críticas, porque eles vivem num contexto em que a dor não é permitida, e ainda assim, ela continua a ser sentida.

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

Nossos clientes tendem a ser introjetores natos. Desde cedo, eles “engolem” muitas coisas sem mastigar. Se alimentam de padrões, normas, valores, atitudes, modos de agir, sentir, pensar (Perls, 1988; Polster & Polster, 2001). Têm o hábito de absorver tudo o que seu heterossuporte, pais, amigos, artistas, e conhecidos, lhe dá. E nem sempre conseguem discriminar o que querem para si e o que precisam rejeitar.

Em geral, seu autossuporte se encontra fragilizado. Existe uma dificuldade de se olhar e funcionar com mais autonomia e autenticidade. De perceber e atender as próprias vontades e necessidades. Existe um medo de não ser aceito se não se adequar. Um medo de ser como se é, e fazer o que se quer, e seu heterossuporte lhe rejeitar (Andrade, 2014).

Diante disso, surge a figura do psicoterapeuta, como alguém que propõe um modo diferente de se relacionar. Alguém que está disponível para a relação, para o diálogo, o contato, com um outro que é semelhante e ao mesmo tempo singular. Semelhante porque é humano, e singular, porque tem um modo único de ser e se expressar (Hycner, 1995).

Nessa relação, vamos olhar não só para o sintoma, mas para tudo o que o cliente quiser e puder manifestar. Coisas que diz, mostra com o corpo, com a postura, gestos, entonação, emoções, vivências, crenças, qualquer pista que puder nos dar. Tudo servirá de via de acesso para que possamos lhe contatar, para que entendamos onde e como ele está e como se sente ocupando esse lugar (Almeida, 2010).

Para isso, nos pautamos numa postura dialógica e fenomenológica, que requer de nós entrega, escuta atenta e empática, e disponibilidade, para estar junto, sem julgar, apressar, rotular (Freitas, 2016). É uma postura que nos convida a contemplar, acolher e respeitar, em vez de direcionar ou tentar explicar (Almeida, 2010). Nela, nos perguntamos “como você está?”, para que a própria pessoa consiga se perceber e revelar.

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

Também buscamos entender a serviço de quem seu sintoma, angústia, decidiu aparecer. Investigamos que tipo de exigência, expectativa, restrição, ele está tentando atender. Pensamos no para quem ele precisa desse sintoma, desse jeito cristalizado de se comportar ou funcionar. E em vez de curar ou consertar, permitimos que a dor e o sintoma possam se manifestar, uma vez que entendemos que eles têm muito a “revelar” (Aguiar, 2014).

Não é tão incomum que os sintomas revelem necessidades não atendidas. Necessidades de escuta, aceitação, colo, aconchego, companhia. De expressar tristezas, angústias, medos, dúvidas, anseios que ninguém autoriza. E de poder se revelar, questionar, discordar, se reafirmar, sem sofrer tantas críticas.

Diante disso, se torna importante pensarmos e adotarmos uma atitude amorosa e dialógica em psicoterapia. De estar presente e disponível, sem reservas, suspendendo análises, valores, rótulos, num clima de acolhimento e conversa. Sem decidir o que será dito ou ocorrerá, sem tentar definir como o cliente costuma ser ou devia estar (Hycner, 1995).

Ademais, nossa atitude amorosa requer que aceitemos e confirmemos o nosso cliente do jeitinho que ele é. Que validemos suas necessidades, sentimentos, crenças e não foquemos só em dores e problemas. Atuamos lhe dando escuta e espaço para que ele se sinta aceito, valorizado, e possa se ouvir, se ver, se aceitar, se autorizando a ser como é, e estar do jeito que está (Cardella, 1994).

Desse modo, lhe damos “permissão” para que ele dê voz a sua dor, medos, mágoas, e todas as angústias que estavam presas, guardadas, cristalizadas e silenciadas. Lhe ofertamos um espaço para que ele possa falar de tudo o que costuma incomodar. E esse partilhar e poder olhar para si mesmo é por si só terapêutico. Possibilita o se ouvir, se permitir, se revelar, e por sua vez, lhe leva a ressignificar e se atualizar (Lima, 2020).

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

É na relação dialógica e amorosa com o psicoterapeuta que a pessoa se percebe e se permite ser ela mesma. Que ela aprende que é possível ser amada e se amar, sem ter que se diminuir, ou se anular. Ou negar quem ela é ou o jeito como ela está. Também é por meio dela que a pessoa aprende a se acolher, estabelecendo uma relação de amor, respeito e bem-estar com quem ela pode ser.

O psicoterapeuta que pratica a autoacolhida

Quando pensamos em autoacolhimento, tratamos de uma vivência difícil e necessária. Difícil porque há sempre alguma questão dolorida, e por vezes, cristalizada, pedindo para ser olhada, cuidada e atualizada. E é necessária porque quando nos acolhemos, olhamos e cuidamos da nossa “casa”, nos permitimos habitá-la, mesmo que esta esteja toda bagunçada. O propósito disso não é limpar, pegar a bagunça e descartar, é aprender a conviver com o que está lá, aceitar e discriminar o que pode ficar, e o que precisa se atualizar.

E é um trabalho que todos fazemos. Nós que somos profissionais da saúde e pessoas oferecendo cuidado a outras. Nós que temos dores morando em lugares que não deviam morar (Kaur, 2017). Dores que precisamos olhar, acolher, cuidar. Numa atitude curiosa e amorosa que busca entender e validar, em vez de negar ou tentar abafar.

Para nos autoacolhermos, precisamos primeiro validar e reverenciar a nossa humanidade. A nossa natureza inédita, mutável, imperfeita e singular. O nosso modo de ser e funcionar, que vive em contato com outros que costumam nos surpreender, perturbar, mobilizar (Cardella, 2006). Precisamos entender que estar disponível para o outro só é possível quando sabemos estar confortáveis conosco. Só é possível entender e acolher o cliente quando também fazemos o mesmo com a gente.

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

Como psicoterapeutas, temos o hábito de pôr os outros a nossa frente, ficamos disponíveis para ouvir, amar, acolher, cuidar. E por vezes esquecemos que dentro de nós também existe alguém inseguro, indefeso, dramático, que também requer escuta, colo, cuidado, que também precisa ser ouvido e confirmado (Salomão, 2018).

Se autoacolher significa dar espaço para essa pessoa insegura e indefesa aparecer. E com isso, revelar dores, angústias, necessidades esquecidas que precisamos entender. É ser autorizado a ficar vulnerável. A ser imperfeito, falho. A ficar triste, bravo, dengoso, cansado. E a não ter que estar sempre disponível para contato. É saber se dar e não só oferecer cuidado.

Praticar autoacolhimento também envolve congruência. Ser como se é e estar aberto a ouvir os próprios sentimentos e necessidades. Requer humildade para reconhecer nossos limites e dificuldades. É ser capaz de se olhar e respeitar. De entender que nem sempre estaremos disponíveis para amar, cuidar, dialogar. E que não é egoísmo saber se priorizar (Cardella, 1994).

Por vezes, requer a postura de sair de um atendimento e lembrar que não precisamos resolver tudo, dar conta de tudo, não precisamos nos cobrar, uma vez que somos todos humanos e estamos fazendo o melhor que podemos, do jeito que dá.

Ser acolhedor consigo mesmo é saber lidar com queixas e exigências diversas. E é entender que mesmo que o cliente tenha pressa, não trabalhamos com pressa. Nosso trabalho é de formiguinha, leva tempo para se aproximar da pessoa, de sua história e para lhe ajudar a dar ouvidos ao que dói e incomoda. Trabalhamos com um jeito e um tempo peculiar, que precisamos aprender a respeitar (Pompéia & Sapienza, 2011).

A autoacolhida também serve de antídoto para a autocobrança e comparação. Ela nos lembra que não é justo nos compararmos a outros profissionais, mais experientes e

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

bem-sucedidos. Que ser como o outro, fazer como o outro, não é possível (Gestalt-paraná, 2021). Que cada um tem um jeito de ser e atuar, cada um tem um ritmo. E não existe jeito melhor ou pior, apenas jeito possível, apenas ajustamento criativo.

Ser acolhedor consigo também é estar aware das próprias possibilidades. É reconhecer o que temos de diferente, criativo, singular. É validar nossa história, experiências, limites, forças, recursos e potências. Tudo aquilo que também compõe a nossa existência (Frazão, 2015).

Às vezes é uma pausa para reconhecer que o nosso cliente está se atualizando, evoluindo, e que ele não chegou até aí sozinho. Nós também fizemos parte desse caminho. Nós também acolhemos, cuidamos, investimos. Nós também evoluímos. O processo foi do jeito que foi porque ambos estávamos interagindo e investindo.

Como psicoterapeutas, servimos de heterossuporte temporário para nossos clientes. Estamos disponíveis para ouvir, acolher, cuidar. E ajudar o cliente a achar novas formas de ser e se relacionar. De modo que ele descubra que é capaz de muito mais do que acha que pode, mesmo enquanto sofre (Andrade, 2014). Só que isso requer que também tenhamos nosso heterossuporte. Também tenhamos momentos de pausar e nos perguntar “e agora, quem pode me ajudar? Com que recursos do meio posso contar?”.

Nesse sentido, se autoacolher é reconhecer que nem tudo damos conta de fazer, saber, ou resolver. É encarar nossos limites e possibilidades e saber o que nos cabe e o que não nos cabe. Isso inclui saber a hora de buscar supervisão, qualificação, grupos de estudo, amigos, família, bem como investir na própria psicoterapia.

Autoacolher-se é envolver-se numa prática permeada por afeto e cuidado. Um cuidado ativo, desacomodado, flexível, atualizado, e sempre permeado por contato, diálogo (Pinto, 2021). É um processo que está disponível a qualquer momento. Pode ser feito em casa, na

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

clínica, na rua, em qualquer campo de relações que cruzemos. O ideal é que façamos antes e especialmente após algum atendimento, uma vez que olhar o outro exige que nos olhemos, e cuidar do outro exige que nos cuidemos.

É uma prática que requer falar consigo, se ouvir, se contatar e se validar. Lembrando que terapeuta e cliente têm feito o melhor que podiam fazer. E que nosso papel não é julgar, apressar ou resolver e sim acompanhar, e testemunhar, pelo tempo que ele quiser nos ver. Pelos ajustamentos criativos que juntos, em relação, pudermos fazer. Isso é saber se autoacolher.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de um contexto sociocultural que nos mobiliza, perturba e por vezes desautoriza, esse artigo buscou compreender como pode se dar a vivência da autoacolhida e suas características à luz da Gestalt-terapia.

O autoacolhimento foi entendido como um momento de pausar, se ouvir e confirmar. Como um convite a olhar e validar as próprias necessidades, entendendo que somos humanos, e por isso permeados por limites e possibilidades.

É uma vivência que pode ser incentivada e cultivada pela figura da psicoterapeuta, de modo que ela fique disponível para o outro, e também se perceba, tendo tempo para escutar e cuidar de si mesma.

Percebeu-se que se autoacolher não requer apenas um bom autossuporte, mas também ser capaz de precisar e acionar o próprio heterossuporte. Ser capaz de reconhecer a própria imperfeição e humanidade, e de pedir ajuda, suporte, cuidado, em momentos de grande dificuldade.

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

Espera-se que essa pesquisa tenha possibilitado um olhar mais aproximado a respeito da vivência do autoacolhimento, como uma possibilidade de estar em contato consigo, e com a “bagunça” que somos e trazemos. O intuito é ampliar a discussão sobre a temática, e levar outros psicólogos e profissionais da saúde a aderir à prática.

REFERÊNCIAS

Aguiar, L. (2014). *Gestalt-terapia com crianças: teoria e prática*. São Paulo: Summus.

Almeida, J., M., T., de. (2010). Reflexões Sobre a prática clínica em Gestalt-terapia: possibilidades de acesso à experiência do cliente. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 16(2), 217-221. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735614012.pdf>

Andrade, C., C. (2014). Autossuporte e Heterossuporte. In: Frazão, L., M., & Fukumitsu, K., O. (Org.). *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*. pp. 147-162. São Paulo: Summus.

Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Cardella, B., H., P. (2006). A construção do psicoterapeuta na atualidade. *Revista de Abordagem Gestáltica*, 12(2), 109-117. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735505008.pdf>

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

Cardella, B., H., P. (1994). *O amor da relação terapêutica: uma visão gestáltica*. São Paulo: Summus.

Frazão, L., M. (2015). Compreensão clínica em Gestalt-terapia: pensamento diagnóstico processual e ajustamentos criativos funcionais e disfuncionais. In: Frazão, L., M., & Fukumitsu, K., O. (Org.). *A clínica, a relação psicoterapêutica e o manejo em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus Editorial, 2015. P. 65-80.

Gestalt-paraná. (2021). Conheça a atitude que pode estar dificultando seu sucesso como psicólogo de excelência. Youtube. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=FT4DtL506iY&t=2029s>

Fukumitsu, K., O. (2021). Sem te vida, tem jeito. Youtube. Recuperado de:
https://www.youtube.com/watch?v=7W9_wNOrf70

Hycner, R. (1995). *De pessoa a pessoa: psicoterapia dialógica*. São Paulo: Summus.

Júnior, F., A., de., B., M. (2010). Da teoria à terapia: o jeito de ser da gestalt. *Revista Interdisciplinar NOVAFAPI*, 3(1), 49-53. Recuperado de:
<https://www.yumpu.com/pt/document/read/15887033/da-teoria-a-terapia-o-jeito-de-ser-da-gestalt-novafapi>

Kaur, R. (2017). *Os outros jeitos de usar a boca*. São Paulo: Planeta.

Lakatos, E., M., & Marconi, M., de., A. (2003). *Fundamentos de Metodologia Científica*. 5. ed. São Paulo: Atlas.

Lima, P., A. (2020). Precisamos falar daquilo que nos faz calar. In: ABG, Associação Brasileira de Gestalt-terapia e Abordagem Gestáltica (Org.). *Olhares da Gestalt-terapia para a situação da Pandemia*. Curitiba: CRV, 2020. pp. 253-262.

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “*Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia*”

Neff, K. (2017). *Autocompaixão: pare de se torturar e deixe a insegurança para trás*. Rio de Janeiro: Lúcida Letra.

Perls, F. (1988). *A abordagem Gestáltica e Testemunha Ocular da Terapia*. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara.

Pinto, E., B. (2021). O sofrido e o psicopatológico: a saúde e o adoecimento existenciais. In: *Simpósio Nacional de Psicopatologia na Abordagem Gestáltica – o contato em sofrimento: expressões da psicopatologia na clínica*, 1. Recuperado de: <https://www.eniobritopinto.com.br/wp-content/uploads/2021/12/o-sofrido-e-o-psicopatologico-a-saude-e-o-adoecimento-existenciais.pdf>.

Polster, E., & Polster, M. (2001). *Gestalt-terapia Integrada*. São Paulo: Summus.

Pompéia, J. A., & Sapienza, B., T. (2011). *Os dois nascimentos do homem: escritos sobre terapia e educação na era da técnica*. Rio de Janeiro: Via Verita.

Ribeiro, J. P. (2011). *Conceito de mundo e pessoa em Gestalt-terapia: revisitando o caminho*. São Paulo: Summus.

Salomão, P. (2018). *Eu tenho sérios poemas mentais*. São Paulo: Planeta.

Schillings, A. Concepção de neurose em Gestalt-terapia. In: Frazão, L., M., & Fukumitsu, K., O. (Org.). *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*. São Paulo: Summus, 2014. P. 193-215.

Schillings, A. (2020). O Fluxo Figura e Fundo das Emocionalidades em tempos de Pandemia. In: ABG, Associação Brasileira de Gestalt-terapia e Abordagem Gestáltica (Org.). *Olhares da Gestalt-terapia para a situação da Pandemia*. Curitiba: CRV. pp. 83-94.

FREIRE, Maria Clara Duarte Mélo. – “Se dê suporte e não crítica: o autoacolhimento à luz da Gestalt-terapia”

Xavier, L., P., de., L., C., & Daltro, M., R. (2015). Reflexões sobre as práticas de autocuidado realizadas por psicólogos(as). *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 4(1), 50-58.

Recuperado de: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/643>.