

A GESTALT-TERAPIA DE CURTA DURAÇÃO: UMA PSICOTERAPIA FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL¹

O critério de um tratamento bem sucedido é a obtenção daquela quantidade de integração que facilite seu desenvolvimento ulterior.

Fritz Perls

Ênio Brito Pinto

Uma psicologia fenomenológico-existencial, ao colocar o homem e sua experiência no centro de seus interesses, procura não modelar o ser humano através de uma teoria, mas buscar uma teoria que revele o homem em sua complexidade e amplitude. A visão de homem fenomenológico-existencial, conquanto não negue o trágico na existência humana, privilegia também uma visão mais positiva acerca do ser humano, o que implica em certos posicionamentos que lhe são característicos no tocante à natureza humana. Estes fundamentos estão presentes também em uma psicoterapia fenomenológico-existencial. Não me estenderei aqui na descrição e na discussão destes fundamentos, mas me aterei à sua repercussão em um processo psicoterápico. Desse modo, neste pequeno artigo, meu roteiro será o seguinte: delimitarei superficialmente o que podemos chamar de Gestalt-terapia de curta duração; delimitarei, também superficialmente, algumas características importantes de uma psicoterapia fenomenológico-existencial, ao lado das quais proporei algumas perguntas sobre como essas características repercutem em um trabalho de curta duração, para, finalmente, discutir possíveis respostas às perguntas propostas.

A psicoterapia de curta duração baseada na abordagem gestáltica, ou Gestalt-terapia de curta duração, como a chamou Jorge Ponciano (1999), é um método de atendimento psicoterápico que, fundamentado na abordagem gestáltica, visa atender a demandas do cliente a partir de limites e com propósitos diferentes daqueles comumente praticados na Gestalt-

¹ Publicado na Revista da Abordagem Gestáltica. , v.XII, p.151 - 157, 2006

terapia. A diferença entre a Gestalt-terapia de curta duração e um trabalho gestáltico sem a preocupação com o tempo é, fundamentalmente, um estreitamento de limites. Esse estreitamento de limites se aplica principalmente à duração e à focalização do trabalho terapêutico, e é, geralmente, expresso em termos do tempo de duração do processo terapêutico; no entanto, esses limites não se resumem a questões estritamente temporais, mas, antes, são melhor expressos através de delimitações quanto à abrangência, à estratégia, à relação terapêutica e aos objetivos do processo terapêutico. Essas delimitações trazem também diferenças, quando se compara com a Gestalt-terapia de longa duração, na técnica e na postura do psicoterapeuta gestáltico, o que tem sérias e importantes conseqüências em vários aspectos do processo psicoterapêutico.

A psicoterapia de curta duração tem algumas propriedades peculiares; tem também, no entanto, algumas propriedades que comunga com as psicoterapias de uma maneira geral, especialmente aquela que postula a necessidade de que se tenha por base uma visão de homem que oriente o terapeuta na busca da facilitação da ampliação da consciência do cliente, principal via para que ele se desenvolva a partir do sofrimento que o levou à psicoterapia. Essa teoria de base terá como conseqüência uma maneira peculiar de se abordar o processo terapêutico de curta duração e os procedimentos técnicos inerentes a esse processo, de modo que uma psicoterapia breve de fundamentação psicanalítica será necessariamente diferente de uma psicoterapia de curta duração de fundamentação psicodramatista, por exemplo. A Gestalt-terapia de curta duração, fundamentada, como é óbvio, na abordagem gestáltica, embora comungue em muitos aspectos com outras abordagens do trabalho de curta duração em psicoterapia, tem suas singularidades e tem, também, algumas questões que demandam ainda muita reflexão, especialmente aquelas que dizem mais estreitamente respeito ao olhar fenomenológico-existencial na psicoterapia.

Esse olhar fenomenológico-existencial em psicoterapia pode ser sintetizado em seis aspectos básicos, os quais levantarei a seguir, não me furtando, porém, de lembrar que esses seis aspectos de maneira nenhuma esgotam o que pode se entender como uma psicoterapia fenomenológico-existencial. Cada um desses aspectos traz questões importantes para um trabalho de curta duração, questões essas que colocarei em seguida a cada aspecto, para depois comentá-las. Nesses comentários, por causa do pouco espaço disponível, não me preocuparei com aprofundamentos, mas, sim, em provocar inquietações, as quais, eu espero, provocarão novos questionamentos. No levantamento desse seis aspectos, baseei-me principalmente em reflexões trazidas por Marília Ancona-Lopez em suas aulas na pós-

graduação da PUC/SP. Assim, é com base nas discussões em sala de aula que levanto esses seis pontos delimitadores de uma psicoterapia fenomenológico-existencial:

1. aborda o ser humano em sua totalidade e integridade. *Numa psicoterapia de curta duração, como abordar o ser humano enquanto totalidade e integridade e trabalhar terapêuticamente baseado em um foco?*

Abordar o ser humano como totalidade e integridade significa entendê-lo em um triplo aspecto: sendo animal, ele é natureza; tecelão de sentidos, ele é história; sintetizando natureza e a história, é existência. (cf Augras, 1981, p. 19) Na Gestalt-terapia de curta duração, assim como na maioria das outras abordagens em psicoterapias de curta duração, o foco é um dos principais eixos do processo terapêutico. No teatro, o foco é o ponto onde se concentra a luz para iluminar toda a cena. Na psicoterapia de curta duração, o foco são os pontos nos quais se concentram os esforços do terapeuta e do cliente visando o trabalho terapêutico. São as áreas que se vão iluminar preferencialmente, com a expectativa de que, uma vez suficientemente trabalhadas essas áreas, *todo o ser* do cliente se modifique, de modo a que seus ajustamentos criativos voltem a ter fluidez e, assim, o cliente caminhe mais livremente para se tornar ele mesmo.

Esse modo de trabalhar com o foco facilita a ocorrência do que Lemgruber (1995, p. 23) chama de “efeito carambola”, resultado e efeito da generalização e/ou irradiação dos ganhos terapêuticos, ou, em uma linguagem mais gestáltica, a modificação do todo pela reconfiguração de suas partes a partir de mudança em uma dessas partes. Lemgruber analisa que, assim como em uma boa tacada de bilhar ou sinuca podem ocorrer movimentos e mudanças de posição em bolas que não foram diretamente atingidas pela tacada, também em um processo de psicoterapia de curta duração “muitas modificações e progressos podem ser obtidos pelo paciente como reflexo de uma reestruturação em um aspecto específico de sua vida.” Essas reestruturações podem continuar se dando mesmo após o término do processo terapêutico, ainda como resultado de uma ampliação ou generalização dos ganhos obtidos em terapia. Este efeito carambola será tanto melhor quanto melhor o foco escolhido, à semelhança de um curso d’água impedido de fluir naturalmente por um acúmulo de gravetos em um determinado ponto de sua trajetória – se desentramos o graveto que dá sustentação aos outros gravetos, mais rapidamente a água volta a fluir em seu ritmo natural, levando consigo os outros gravetos, assim como uma pessoa que vive com seu potencial atualizado ultrapassa e elabora seus problemas existenciais.

2. entende a condição humana como limitada pela imbricação eu-corpo-outro-mundo, mas não destituída de liberdade e autonomia, ou, em outros termos, entende o ser humano

como inexoravelmente em relação consigo mesmo, com seu corpo, com o outro e com o seu mundo, exercendo sua liberdade e buscando sua autonomia nestas e através dessas relações. *Como trabalhar a relação terapêutica num curto intervalo de tempo?*

O trabalho de curta duração exige do cliente e do terapeuta um tipo de concentração, de força de vontade e de focalização, portanto, um tipo de comprometimento, que leva em conta variáveis diferentes daquelas presentes na psicoterapia de longo prazo. Por exemplo, aqui cliente e terapeuta são mais ativos que na psicoterapia de longo prazo, fato que deve estar presente na consciência de cada parte da díade terapeuta-cliente. A formação de uma aliança terapêutica é crucial para este tipo de trabalho, mais até do que para o trabalho de longa duração.

Em uma psicoterapia de curta duração, o terapeuta pode (e deve) deixar mais claro seu acolhimento ao cliente que numa terapia mais longa. Assim, num processo de curta duração, esse acolhimento pode (e deve) ser mais explícito, mais verbalizado, mais corporificado em gestos, toques e atitudes do terapeuta. Por isso, a experiência clínica do terapeuta costuma fazer diferença em um processo de psicoterapia de curta duração, principalmente por dois motivos: **a)** o acolhimento precisa ser verdadeiro, e será tão mais verdadeiro quanto mais trabalhado pessoalmente e menos preconceituoso for o terapeuta, e isso é coisa que se adquire especialmente com o tempo; **b)** a percepção da medida da confiança do outro é coisa que se adquire principalmente através de muita vivência em psicoterapia – após alguns anos de trabalho, a sensibilidade do terapeuta provavelmente estará suficientemente desenvolvida para que ele possa dosar melhor o tom da acolhida, baseando-se na percepção sensível e refinada da reação do outro, a fim de manter a chama do encontro viva e verdadeiramente calorosa de lado a lado.

3. toma como ponto de partida a experiência consciente. *É possível, através de um trabalho breve, ajudar uma pessoa a ampliar sua consciência?*

Para Augras (1981, p. 20), por ser suporte da natureza e autor da história, “o homem fundamenta-se na consciência de si e do mundo.” Grande parte dessa consciência pode ser ampliada através de uma melhora no diálogo eu-mim, ou seja, através da conquista de uma maior auto-observação, fruto de uma melhor e mais fluida capacidade para ser sujeito e objeto de si mesmo. A ampliação do campo de consciência do cliente é um objetivo das psicoterapias de curta duração profundamente enlaçado com a melhora no diálogo eu-mim. Essa ampliação do campo de consciência, na verdade uma ampliação da *awareness*, significa facilitar ao cliente a obtenção de mais subsídios para que se compreenda e compreenda o mundo que habita de uma maneira mais profunda que aquela proporcionada apenas pelo senso

comum. Significa facilitar ao cliente o acesso a correlações e percepções que o coloquem em contato mais profundo e mais respeitoso com a complexidade de sua existência.

4. aceita a abertura para a experiência, possibilidade de escolha, exequibilidade da redefinição do sentido da vida. *Em pouco tempo, o quanto se pode aprofundar em uma redefinição do sentido da vida?*

Quando se fala em sentido de vida, está-se tratando de situações-limites da existência (a morte, o sofrimento, a culpa, a loucura) as quais propiciam a conscientização da frustração da maioria dos desejos e o reconhecimento de que o desenvolvimento das possibilidades humanas se apóia na liberdade para a morte, de modo que a vida do homem é um constante processo de construção e desconstrução. (cf Augras, 1981, p. 23) A psicoterapia de curta duração pode ser útil para a busca de sentido existencial, desde que se estabeleçam objetivos limitados, ou seja, desde que, em cada caso, se estabeleça claramente, desde o início do trabalho, com o que e como se quer e se pode lidar. Por um lado, por exemplo, pode ser perfeitamente útil e aceitável trabalhar em psicoterapia de curta duração com um cliente psicótico ou com um drogadicto visando unicamente que ele aceite e se submeta aos tratamentos e às tutelas que sua condição atual impõe. Por outro lado, pode-se escolher trabalhar em Gestalt-terapia de curta duração situações complexas e delicadas, cujas resoluções podem alterar significativamente a definição do sentido da existência. Um exemplo disso é a possibilidade de que se trabalhe com um padre questões relativas ao celibato, ou ao abandono, ou não, da vida consagrada. Em outras palavras, o que quero dizer é que para cada pessoa e para cada profundidade da situação existencial vivida há uma possibilidade de ajuda através de uma psicoterapia de curta duração.

5. crê na possibilidade de desenvolvimento e crescimento psicológico em condições comunicativo-relacionais realistas e compreensivas. *A Gestalt-terapia de curta duração pode ser uma terapia dialógica?*

A resposta aqui é um sonoro sim! Tanto quanto a Gestalt-terapia de longa duração, o trabalho de curta duração se fundamenta na relação, na alteridade. A atitude dialógica por parte do terapeuta proporciona ao cliente a possibilidade de diferenciar-se e se singularizar, alicerces da autonomia, meta última da psicoterapia. Em uma psicoterapia de curta duração, parece-me que essa atitude dialógica é básica: encoraja o cliente, motiva-o a cumprir com sua parte na exploração terapêutica, amplia nele a confiança na possibilidade do diálogo e, por via deste, na possibilidade do incremento de sua integração pessoal. Em Gestalt-terapia de curta duração, a inclusão é um dos melhores catalisadores do processo. Na medida em que o terapeuta pode mais profundamente ver e viver o mundo do outro, ele pode dispor de

melhores recursos técnicos para ajudar o cliente e para agilizar o processo terapêutico. Por seu turno, o cliente, ao se perceber mais profundamente percebido, pode se arriscar a mais profundamente se perceber e, assim, melhor se conhecer. Não tenho dúvidas de que a premissa básica que sustenta a importância da congruência, do acolhimento e da inclusão, por parte do terapeuta, para a relação terapêutica é a de que a boa psicoterapia, longa ou de curta duração, se dá através da alteridade, do contato com o claramente outro.

6. entende a saúde como “processo de criação constante do mundo e de si, o que integra também o conceito de doença: saúde e doença não representam opostos, são etapas de um mesmo processo.” (Augras, 1981, p. 11) *Como compreender o sintoma em uma Gestalt-terapia de curta duração?*

A visão de Ribeiro, com a qual comungo, acerca da Gestalt-terapia de curta duração é de que “na nossa perspectiva o sintoma passa a ser fundo, e a vida da pessoa, como realidade total emergente, passa a ser figura.” (Ribeiro, 1999, p. 14) Quando trabalho em psicoterapia de curta duração, não estou particularmente interessado na determinação da presença ou da ausência de uma enfermidade, mas, antes, em descrever e compreender um jeito de ser, um estilo de lidar com a vida e com os problemas existenciais. Nesse processo, procuro antes olhar para o que o cliente traz de criativo mais do que para o que o cliente traz de problemático, visando, assim, ampliar o sentido de cooperação necessário no processo terapêutico. Quando priorizo o aspecto saudável e criativo do cliente, não me coloco (e nem o convido para se colocar) em luta contra algum aspecto de si que deva ser eliminado ou modificado, mas me coloco (e o convido para se colocar) em aliança com aquilo que nele ainda não pôde se desenvolver suficientemente e precisa ser desenvolvido. Assim, me coloco mais claramente numa postura que leva em conta que à psicoterapia fenomenológico-existencial interessa mais o potencial humano e sua compreensão, seu desenvolvimento e sua expressão, que o binômio saúde-doença. Agindo assim, estou mais atento ao sentido do sofrimento denunciado que às suas causas, estou mais ocupado em facilitar ao cliente retomar seu desenvolvimento e seu poder na confecção de sua história.

Mesmo com essa postura mais preocupada em entender o sofrimento do cliente como crescimento entravado, e não como doença, creio que numa Gestalt-terapia de curta duração é desejável que se trabalhe com um conceito de saúde que oriente a postura e o olhar do gestalt-terapeuta quando a serviço de seu cliente. Entendo, com Ciornai (1989, p. 03), o funcionamento saudável como a possibilidade de a pessoa viver um fluxo ritmado e energizado de awareness e de formação figural através do qual possa interagir criativamente consigo e com seu meio, utilizando-se ao máximo de seus recursos internos e dos recursos do

ambiente para lidar criativa e apropriadamente com o mundo, discriminando os contatos mutuamente enriquecedores e satisfatórios daqueles que são tóxicos e prejudiciais.

No dizer de Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 107), a pessoa sadia é aquela que se apossa plenamente do “direito de sentir-se em casa no mundo”, com a responsabilidade que é a contraparte desse direito. Esse direito e essa consequente responsabilidade podem ser ampliados, clareados e melhor assumidos pelo cliente a partir de um processo fenomenológico-existencial de Gestalt-terapia de curta duração.

Para finalizar, quero introduzir uma sétima pergunta nesta discussão: *e o tempo?* A psicoterapia de curta duração não se caracteriza somente pela curta duração, mas principalmente por uma série de manejos que a diferenciam da psicoterapia mais longa. Apesar disso, o critério pelo qual ela ficou mais conhecida é a questão do tempo de duração do trabalho, ainda que essa questão se refira somente a uma parte do trabalho, diferente, portanto, do todo. Numa abordagem fenomenológica, aprendemos que o tempo em terapia deve ser o tempo do cliente, ou seja, ao terapeuta compete apenas acompanhar o cliente em suas descobertas e elaborações, sem apressá-lo e sem impor para o cliente aquilo de que ele ainda não se deu conta. *Como fica essa postura diante da marcação de um prazo para o trabalho terapêutico? Como se pode lidar fenomenologicamente com essa questão temporal?*

Para Augras (1981, p. 27), “a psicologia tradicional do tempo, limitada a experimentos sobre a percepção do tempo ou perda em especulações acerca da oposição entre vivência individual e duração ‘objetiva’, deixa de lado uma problemática muito mais funda, que a fenomenologia trouxe à luz: o tempo como construção.” Em uma psicoterapia de curta duração, a delimitação do número de sessões ou do tempo disponível para o trabalho costuma ajudar a diminuir a ansiedade do cliente diante de seu sofrimento, de modo que, não raro, a perspectiva de um fim determinado para o trabalho costuma agir como uma provocação para que o cliente se aventure com mais coragem em busca do sentido de seu sofrimento momentâneo. Paralelamente a isso, é importante lembrar que, em um processo psicoterapêutico, não se trabalham todas as questões do cliente, ou seja, ninguém traz para uma terapia todos os seus conteúdos, mas apenas aqueles que se tornam figura e que demandam atenção no presente. Uma vez atendidas e compreendidas essas figuras, elas se modificam e modificam o fundo, proporcionando a mudança do todo. Em um processo terapêutico bem sucedido, essa modificação capacita o cliente para mudar com o tempo, ainda que o tempo que o cliente necessite para mudar extrapole o tempo da psicoterapia. Em outros termos, o que quero dizer é que o processo psicoterapêutico pode continuar acontecendo mesmo depois do tempo concreto em que cliente e terapeuta se encontraram pessoalmente, da

mesma maneira que um bom livro continua a nos provocar reflexões e sentimentos mesmo depois de finalizada sua leitura.

EBP/ABR/2006

Referências bibliográficas

- AUGRAS, Monique. (1981) *O Ser da Compreensão: Fenomenologia da situação de psicodiagnóstico*. Petrópolis: Vozes
- CIORNAI, Selma. (1989) Em que Acreditamos? Mesa redonda no II Encontro Nacional de Gestalt Terapia, disponível na internet: <http://www.gestaltsp.com.br/textos.htm>, em 07/03/2005
- LEMGRUBER, Vera, (1995) *Psicoterapia Focal: O efeito carambola*. Rio de Janeiro: Revinter
- PERLS, Frederick S., HEFFERLINE, Ralph e GOODMAN, Paul. (1997) *Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus
- RIBEIRO, Jorge Ponciano. (1999) *Gestalt-terapia de Curta Duração*. São Paulo: Summus