

Terapia gestalt

Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre.

A **Gestalt-terapia** é um modelo psicoterápico com ênfase na responsabilidade de si mesmo, na experiência individual do momento atual (chamado também de aqui e agora), no relacionamento terapeuta-consultente e na autorregulação e ajustamento criativos do indivíduo, levando em conta sempre o meio ambiente e o contexto social, que constituem o ser de um modo geral. A teoria foi desenvolvida pelos teóricos Fritz Perls, Laura Perls e Paul Goodman entre as décadas de 1940 e 1950.

Índice

Visão Geral do Gestalt

Enfoque

Histórico

Influências da gestalt-terapia

- Psicologia da Gestalt
- Teoria Organísmica de Kurt Goldstein
- Humanismo
- Fenomenologia
- Existencialismo

Conceitos

- Contato
- O Ciclo do Contato
- A Neurose

Ver também

Ligações externas

Visão Geral do Gestalt

A Gestalt-Terapia desenvolveu-se da síntese de várias tendências filosóficas, psicológicas e culturais. Como bases filosóficas, a teoria lança mão do existencialismo, humanismo e da fenomenologia, colocando a abordagem no grupo da psicologia humanista considerada como a terceira via, ao lado da psicanálise e da terapia comportamental

Foi influenciada pela cultura do pós-guerra, que levantou novos paradigmas epistemológicos filosóficos e culturais. A cultura hippie foi bastante presente na vida de Perls, assim como também a filosofias orientais e o cristianismo.

Depois da desvinculação de Perls em relação à psicanálise, ele passou a utilizar-se de vários conceitos de psicologia para construir o corpo teórico da Gestalt-terapia, e de teorias como psicologia da Gestalt de Wertheimer, Köhler e Koffka, teoria de campo de Lewin e a teoria organísmica de Kurt Goldstein. A psicanálise também teve seu grau de influência, além da própria experiência pessoal de Perls.

Enfoque

Dadas as suas bases filosóficas, a Gestalt-terapia tem seu enfoque clínico no conceito de *aqui e agora*. Não confundir com a ideia de que a abordagem nega o histórico do cliente. O conceito refere-se à ideia de que o que se apresenta como fenômeno no momento atual deve ser levado em consideração. Esta abordagem no aqui-agora pretende promover o *contato* e a *awareness*, também conceitos da teoria. O modo de abordar o aqui e agora expressa-se na relação terapeuta-consultante, já que é a relação que está ocorrendo no momento da terapia. O trabalho focado nesta relação sugere ao cliente que tome consciência do aqui-e-agora e lide com o que emerge desta relação. Estes elementos que emergem são chamados de figura, conceito da Gestalt conhecido como figura e fundo. Este enfoque no aqui-e-agora da relação terapeuta-consultante pretende servir de modelo vivencial das experiências do consultante, acreditando-se que toda a tomada de consciência advinda desta vivência afetará a relação do consultante consigo mesmo de modo geral, holístico.

Histórico

Foi cofundada pelos então conhecidos como o "grupo dos sete" (Paul Weisz, Elliot Shapiro, Isadore Sylvester Eastman, Ralph Hefferline e Jim Simkin), tendo mais destaque entre eles Fritz Perls, Laura Perls e Paul Goodman dentre os anos de 1940 a 1950. Está relacionada com a psicologia da gestalt, mas não é a mesma coisa, como também a Gestalt-Terapia não é a mesma coisa da Psicologia fenomenológica-existencial

Quando criada, havia uma divergência quanto ao nome que esta abordagem deveria ter. Entre muitos nomes, foram propostos: Terapia da Concentração, Terapia Integrativa, Psicanálise Existencial, até proporem Gestalt-Terapia, que, de início, causou certo debate, mas que logo foi aceito.

Inicialmente baseada nas ideias da psicologia da gestalt, a Gestalt-Terapia foi desenvolvida como modelo psicoterapêutico, sendo considerada uma teoria bem desenvolvida que combina abordagens Fenomenológicas, Existenciais, Dialógicas e da Teoria do Campo aliadas ao processo de transformação e crescimento humano.

Perls sempre frisou que a gestalt-terapia não era uma criação original sua, mas, pelo contrário, uma união de vários acontecimentos que nos leva aos conhecimentos da área de psicologia, que ainda não haviam sido experimentados por ninguém. Cabe, à Gestalt-Terapia, a configuração destes conhecimentos, dando, a eles, uma abordagem própria.

Uma das grandes inovações da Gestalt-Terapia é o fato de compreender o ser humano como uma totalidade. Rompendo com as psicoterapias tradicionais, a Gestalt vê o homem nos seus aspectos físico, mental e psíquico. Estas são esferas indivisíveis e inter-relacionadas. Corpo e psiquismo são inseparáveis.

A Gestalt-Terapia pode ser utilizada no atendimento individual, de grupos, familiar, de casais, infantil e até em organizações. A visão holística que permeia o pensamento gestáltico possibilita a sua utilização em grupos. Fritz Perls costumava realizar workshops com grupos e casais. O próprio Perls, certa vez, declarou preferir o atendimento em grupos ao atendimento individual, pela sua eficiência, e principalmente por poder colocar os clientes diante de situações onde estes poderiam ser mais espontâneos.

Os métodos e objetivos variam de acordo com os autores. Para Perls, o objetivo da terapia é saltar do apoio ambiental para o autoapoio (*self-support*). Em outro momento, encontramos, como objetivo da Gestalt-Terapia, a *Awareness*. *Awareness* é uma palavra sem conceituação exata para o português, mas que pode convenientemente ser traduzida para "dar-se conta", também sendo utilizada para conceituar o que muitos chamam *continuum* de consciência. Para outros, seria uma transcendência da consciência de si. Essa consciência refere-se à capacidade de aperceber-se do que se passa dentro de si e fora de si no momento presente, em nível corporal, mental e emocional.

Influências da gestalt-terapia

A Gestalt-terapia, tem como base, várias teorias do conhecimento humano. Entre elas, as mais utilizadas por Fritz Perls, de acordo com Tellegen (1984, p. 34), são: análise do caráter de Reich, o Holismo de Jan Smuts, a fenomenologia, a psicologia da Gestalt, a teoria organísmica de Kurt Goldstein, a filosofia existencial, zen budismo, a teoria do campo de Kurt Lewin e a psicanálise. Esta relação a esta última, é interessante que seja ressaltado que Perls era psicanalista. Em determinado momento, admite o valor da

pesquisa psicanalítica, afirmando: "Quase não existe uma esfera da atividade humana onde a investigação de Freud não tenha sido criativa, ou, pelo menos, estimuladora" (1969, p. 13). Contudo, a fundamentação com a psicanálise deve ser vista com cuidado, pois Perls manteve ásperas relações com a psicanálise. Em certos momentos, faz comentários sobre Freud e sua teoria.

"[...] Freud, suas teorias, sua influência são por demais importantes para mim. [...] Fico profundamente abismado diante do que praticamente sozinho realizou, com instrumentos mentais inadequados de uma psicologia associacionista e uma filosofia de orientação mecanicista. Sou profundamente grato por tudo que aprendi justamente ao me opor a ele." (PERLS, 1979)

Nos escritos de Perls, é comum encontrarmos referências a Alfred Adler e Harry Stack Sullivan. Ambos influenciaram o pensamento de Fritz, principalmente no que toca às questões referentes a autoestima e autoconceito.

Psicologia da Gestalt

Gestalt é uma palavra alemã. Existem diversas interpretações para o termo: uma diz que pode ser considerada a psicologia da forma; outra a associa ao processo de surgimento de figura-fundo. A palavra adequada para designar a Gestalt seria dizer: *Gestaltung*, palavra que indica "dar forma", ou seja, um processo, uma formação.

A concepção da psicologia da Gestalt, até então antiga, é a teoria sobre como o nosso campo perceptivo segue determinadas tendências sob a forma de conjuntos estruturados. A percepção estruturada se daria seguindo a tendência das linhas e das formas, destacando as figuras de seus fundos. Porém, não se pode reduzir os fenômenos somente ao que é percebido (ao campo perceptivo), pois deve-se levar em conta o todo sendo diferente da soma das partes. Ex: H₂O. Sabemos que a fórmula da água é de duas partículas de Hidrogênio e uma de Oxigênio; no entanto não se consegue "fazer água" apenas juntando essas duas moléculas. Assim, "o todo é diferente da soma de suas partes"; influência também herdada das psicologias de Kurt Lewin (teoria de campo) e Kurt Goldstein (teoria organísmica).

A principal queixa dos criadores da Gestalt, em relação, às psicoterapias tradicionais, é o fato de elas não compreenderem o ser como um todo. Quando se analisa um comportamento, é preciso considerar o contexto, o que poderíamos chamar de espaço-tempo. Segundo GINGER: "uma parte num todo é algo bem diferente desta mesma parte isolada ou incluída num outro todo [...] num jogo, um grito é diferente de um grito numa rua deserta [...]" (1995, p14).

A psicologia da Gestalt possibilitou, a Perls, estudar a hierarquia de necessidades. Ele dizia que uma Gestalt seria o processo de formação de uma necessidade em busca de sua satisfação. Então, todo o organismo seria colocado a favor da Gestalt emergente (a figura que emerge de seu fundo). Um organismo sadio estaria atento ao surgimento de Gestalten e iria rumo à satisfação.

Um exemplo utilizado por Perls diz respeito a uma mãe com seu bebê recém-nascido, que, em meio a uma multidão de sons, sono e cansaço (fundo), acorda ao ouvir seu filho chorando (figura).

Para alguns teóricos, uma das maiores inovações da Gestalt-Terapia em relação à Psicologia da Gestalt, é o fato de ampliar o conceito de figura-fundo, antes visto apenas como parte do processo perceptivo, mas que passa a fazer parte da motivação, esta associado ao processo de emergência das necessidades do organismo.

Teoria Organísmica de Kurt Goldstein

Uma das influências mais incisivas sobre a Gestalt-terapia é a teoria organísmica de Goldstein. Essa teoria deu base para que Fritz não fosse mecanicista ou associacionista.

A teoria organísmica é contrária às teorias associacionistas, que buscavam causa-efeito. Ela constituía-se basicamente pela busca entre as inter-relações existenciais entre os fenômenos, além de analisar as funções psicológicas, mas considerando o *organismo* como um todo.

"[...] 'como' um dado fenômeno é constituído, de que forma se tecem as inter-relações entre suas partes, 'em função do quê' se estrutura o todo de uma determinada maneira e não de outra. Como ocorrem mudanças nesta estruturação? Existe uma tendência direcional nestas mudanças?" Ellegen (1984, p. 38)

O modelo biológico utilizado por Goldstein, concebia um organismo como um sistema em equilíbrio, e que qualquer necessidade causava um desequilíbrio que precisava ser corrigido. Perls associou a teoria organísmica junto às leis da psicologia da Gestalt: entre elas, a lei da "boa forma" (afirma que sempre predominará aquela configuração que mantiver estados mais harmoniosos). Sendo assim, diante de todo fato que altere esse equilíbrio, tornar-se-á evidente a tendência das partes em se reorganizarem e da energia em se redistribuir de acordo com o campo.

Para Goldstein, todo organismo tem uma tendência natural ao equilíbrio, ou seja, todo organismo possui, em si, a capacidade de se autorregular e se autorrealizar. Há uma "sabedoria organísmica": o organismo, por si só, pode atingir a saúde. Todo organismo autorregulado busca sua satisfação, quando lhe é privada a satisfação o organismo busca outras formas para compensá-la.

A "patologia" aparece como uma forma de regulação, uma tentativa do organismo de se recuperar. O organismo age de acordo com as demandas ambientais.

De acordo com Lima "[...] o processo de busca de autoatualização como um processo holisticamente natural do organismo, como uma potencialidade intrínseca do ser humano, Goldstein afirmava que quando o indivíduo apresentava respostas antagônicas ou desarmônicas a este princípio é por que este estava submetido a condições inadequadas de funcionamento."

Humanismo

A Gestalt se encontra dentro de uma das grandes correntes teóricas da psicologia. O humanismo é definido pela volta da psicologia ao homem e às questões realmente humanas (amor, medo, solidão, saúde, beleza, virtude).

O humanismo busca trazer o homem e a sua história para o centro do debate, o homem torna-se senhor do seu tempo e do seu mundo.

Aqui, é o homem é capaz de autogerir-se, autogovernar-se, busca sua autorrealização. O homem pode tomar posse do seu destino.

O homem é um completo vir-a-ser, nunca é algo estático ou estagnado, antes é um ser em constante transformação e mudança. Conceber o homem como um ser estático é não compreender o homem em sua essência.

Fenomenologia

O pensamento fenomenológico é essencial à compreensão da abordagem. Ela é, antes de tudo, é uma terapia focada no óbvio, na única coisa que temos, o aqui-agora. Isso possibilita, à Gestalt-terapia, a qualidade de terapia experiencial.

A fenomenologia propõe um modelo de compreensão do mundo. Na fenomenologia, estudam-se os fenômenos. Fenômenos estes relacionados com o que aparece, com manifestar-se. Uma característica essencial do pensamento fenomenológico é o fato de as coisas terem um apelo interno para revelação, descoberta.

Então, partimos das coisas às coisas mesmas. A fenomenologia é o estudo das essências. Também encontramos, no pensamento fenomenológico, a noção de intencionalidade: para tudo que existe, há uma consciência para lhe atribuir significado. E faz-se necessária a redução fenomenológica, onde o terapeuta precisa se livrar de todas as suas preconcepções, apenas para observar o fenômeno que ocorre diante de seus olhos. Seu foco é a descrição fenomenológica.

Na redução fenomenológica, é preciso abandonar de antemão teorias e explicações universais sobre o ser humano. Para o terapeuta, o que lhe resta é a sua intuição, seu tato. Torna-se uma terapia onde o terapeuta é seu maior instrumento de trabalho.

A intencionalidade da consciência e a intuição fenomênica nos fazem questionar, aos clientes, a totalidade do que surge e como surge a sua consciência, "o quê", "como", "para quê", "qual o significado" compõem seu instrumental de perguntas, abandona-se o "por quê" e toda uma gama de explicações e interpretações.

A preponderância do "como" sobre os "porquês" nos permite compreender a estrutura subjacente aos fenômenos, e relata a necessidade de se descrever o que acontece com o cliente no aqui-agora tendo, como objetivo principal, ampliar constantemente a consciência, na maneira como o cliente se comporta, e não a razão pelo qual ele age.

Existencialismo

A Gestalt-Terapia tem, dentre suas características, recuperar o homem de sua alienação existencial. O existencialismo incide sobre o pensamento gestáltico, trazendo o homem para o centro da sua singularidade. Sua subjetividade é o ponto de equilíbrio, e é na intersubjetividade que se faz humano.

Ao longo de suas obras, Perls demonstrou que o objetivo da terapia era fazer com que o cliente se tornasse mais responsável, consciente, capaz de realizar um bom contato, e que, a cada sessão, o cliente se tornasse mais ele-mesmo.

A espécie humana é a única capaz de existir. Existência, que pode ser traduzida por: pôr para fora, projetar-se. Essa capacidade é caracteristicamente humana, só o ser humano transcende toda barreira. Enquanto outros seres seguem sua programação biológica, o homem se faz homem, se constrói com base na cultura, na história, e na sua própria individualidade.

O homem passa a ter objetivos, sua condição de existência passa a ser o seu potencial, este então passa a dar sentido para si. É o único que vive num constante devir (vir-a-ser). Tudo que este é ainda está por se fazer. O homem é, por si só, uma obra inacabada, tendo seu projeto em suas próprias mãos. Antes de tudo, existência é possibilidade de se projetar e construir.

Durante sua vida, o homem, perpassa por um meio social massacrante, avassalador, que destrói e corrompe suas potencialidades genuínas. O caminho da existência é áspero e cheio de pedras, para muitos a existência perde seu maior significado, perde-se o sentido, a sua realização passa a estar cada vez mais distante. O homem sem sentido de vida é incapaz de viver plenamente. Na existência humana, mergulhar nas trevas é parte da caminhada. No entanto, para sair das trevas, é preciso encontrar o verdadeiro sentido de vida. Diante de sua capacidade de autorrealização, mesmo no deserto, a mais bela flor consegue florescer.

Conceitos

Contato

Em Gestalt-Terapia, o contato é uma das maiores necessidades psicológicas do ser humano. Para definir contato, precisamos compreender o conceito de fronteira. O homem vive em íntima e constante relação com o mundo que o cerca, existe uma fronteira entre o homem e o seu meio. Por mais que nós estejamos ligados ao mundo, temos uma separação, assim como nossas células em meio ao tecido se separam umas das outras por meio das membranas citoplasmáticas.

O ser humano necessita do contato para obter elementos para sua satisfação. Sem contato, não obtemos nutrientes para sobrevivermos. O surgimento de uma gestalt e a sua realização dependem de um contato satisfatório com o mundo. Senão, a gestalt pode ser interrompida ou não satisfeita.

Costuma-se utilizar o exemplo de uma célula e sua membrana. Sabe-se que a célula realiza trocas constantes de moléculas com o seu meio externo e que é através da membrana e sua permeabilidade que a célula recebe nutrientes e expõe substâncias. Sabemos que a célula vive em sucessivas e incessantes trocas, pois delas depende sua existência. Graças à permeabilidade da membrana a célula mantém-se em equilíbrio com seu meio externo.

A fronteira surge como algo dinâmico, fluido, e que se faz a medida que estamos em contato com as pessoas e o mundo. A fronteira é permeável e na medida em que estamos abertos ao mundo, ela tende a ser expandir e se tornar mais fluida, mas à medida que estamos com medo ou inibidos ela tende a se retrair e se encolher.

Perls faz alusão às fronteiras geográficas dos países: os países que estão em paz, vivem com suas fronteiras abertas, onde o comércio, as pessoas podem entrar e sair livremente. Já os países em guerra costumam manter suas fronteiras fechadas, guarnecidas, cercadas rigidamente.

À fronteira e o contato, segue um ciclo de contato-retração. Há momentos de abertura e há momentos de retração. Isso se faz graças a própria homeostase, a capacidade natural do organismo em entrar em contato em busca de satisfação, e se retirar quando satisfeito.

É na fronteira de contato que nos fazemos existir, manifestamos nossos pensamentos, nossas emoções. Nós agimos na fronteira de contato.

Para o homem, o contato é a passagem entre união e separação, a relação entre homem-mundo, que se dá através da fronteira, por onde obtemos o alimento psicológico, e também doamos de nós mesmos ao mundo, numa relação de troca vital onde ambos (homem-mundo) se transformam.

Várias teorias são utilizadas para fundamentar o conceito teórico de contato. Uma das mais aceitas no meio gestáltico é a Teoria Dialógica de Martin Buber.

A teoria buberiana é pautada nas palavras-conceito EU-TU e EU-ISSO. Essas são formas de o homem vivenciar os relacionamentos, compondo, assim, uma intersubjetividade. Nos relacionamentos EU-TU, há uma relação dialógica que necessita de elementos existenciais: reciprocidade (pressupõe uma relação humana recíproca, onde ambos os sujeitos envolvidos no diálogo se reconhecem enquanto sujeitos), presença (o momento em que ambos estejam presentes na sua totalidade e na sua individualidade, reconhecendo o outro da relação), imediatez (é o aqui-e-agora da relação, não há nada para depois) e responsabilidade (como a habilidade de responder, ser capaz de assumir, estar presente).

Jorge Ponciano Ribeiro, teórico da Gestalt-Terapia no Brasil, cita um exemplo interessante em sua obra O Ciclo do Contato: na chuva, a água cai sobre o asfalto, ambos se tocam, não há contato, se houvesse contato, cita ele, ambos seriam transformados em sua natureza, o asfalto transformaria a água e, reciprocamente, a água transformaria o asfalto.

O contato por si só é transformador; a sua natureza possibilita a espontaneidade. A abertura a um contato satisfatório é elemento de cura na Gestalt-Terapia.

O Ciclo do Contato

O contato possui um funcionamento cíclico, que parte do contato à retração. No livro, Perls, Goodman e Hefferline foram os primeiros a elaborar a forma como a energia do organismo se distribui ao longo do processo de satisfação de necessidades.

Uma teoria bastante aceita entre os gestaltistas é a de J. Zinker (1979). Este define o processo da seguinte forma:

- **Awareness (sensação):** é o surgimento de impressões vagas, inquietude: o paciente começa a se dar conta, passa a ter consciência. Se a *awareness* se dá por completo, o sujeito é capaz de identificar a sua necessidade dominante.
- **Energização/Ação:** nesta etapa, o organismo convida seus músculos para a ação, há uma sensação crescente de energia, a *awareness* passa a ser organizada em prol de sua satisfação.
- **Contato:** É nesse momento que se entra em contato com o que satisfará a necessidade, é o momento do encontro com a diferença (eu e não eu), a transformação se dá, as figuras emergem de forma nítida.
- **Retirada/Conclusão:** A necessidade foi satisfeita e o organismo se retira. Neste momento, há a resolução e o alívio, a energia começa a se retrair.
- **Retraimento:** Aqui, há o fechamento da gestalt, a energia se retrai totalmente, tem-se a sensação de dever cumprido.

O Ciclo Gestáltico reflete o funcionamento saudável do organismo. Durante o ciclo, podem ocorrer interrupções e a energia pode ficar estagnada ou ser prolongada. Logo, começam a surgir os distúrbios do contato.

Um grande avanço da Gestalt-Terapia, é o fato de compreender o indivíduo observando a forma como este se satisfaz. O estabelecimento do contato, seja com o meio, seja com pessoas, é de suma importância no pensamento gestáltico.

A Neurose

Para a Gestalt-Terapia, o indivíduo é uma totalidade, seu funcionamento básico gira em torno da sua autorregulação orgânica. No pensamento gestáltico, o indivíduo é um sistema em equilíbrio homeostático que está em contato com um mundo circundante e que constantemente realiza trocas com o meio, ou seja, faz contato para satisfazer suas necessidades dominantes. A doença surge quando o sujeito não mais consegue identificar as necessidades dominantes e o seu organismo, mesmo assim, tenta restabelecer o equilíbrio perdido. As gestalts não resolvidas ficam pendentes e o equilíbrio fica prejudicado. Os sintomas surgem como uma tentativa de reorganizar e assimilar as gestalts abertas, ou não-satisfeitas.

De acordo com Ángeles Martín (2008), "o neurótico está continuamente interrompendo o processo de formação e de eliminação de gestalts. Ele não percebe claramente quais e como são suas necessidades e suas emoções [...]. Essa forma de agir o faz perder a oportunidade de completar suas gestalts e, portanto, satisfazer suas necessidades. Isto cria um contínuo estado de insatisfação. [...] O neurótico nem toma do ambiente aquilo de que precisa para manter seu equilíbrio e uma sobrevivência sadia, nem contribui para dar ao ambiente aquilo que dele reclama e que serviria para conformá-lo."

Para que nós satisfaçamos nossas necessidades, é necessário que tenhamos consciência das necessidades que surgem (processo de surgimento de gestalts). Para a Gestalt-Terapia, o neurótico é um indivíduo repleto de interrupções, que interrompe a si mesmo no processo de satisfação das próprias necessidades.

O indivíduo neurótico é, antes de tudo, fóbico: tem medo da dor e da frustração, interrompe a si mesmo no processo de crescimento, as gestalts não resolvidas se acumulam e o protegem de estabelecer novos contatos com o mundo e as pessoas. Ele costuma estar confuso quanto ao que sente ou ao que faz, não reconhece quais são as suas reais necessidades.

Perls aponta que o neurótico possui um autoconceito e uma autoestima frágeis e, para sustentar-se, busca, constantemente, apoio ambiental, utilizando-se de manipulação e defesas estereotipadas para atingir sua satisfação. Falta, ao neurótico, a assimilação das questões mal resolvidas, o indivíduo passa a ser cheio de pontos cegos.

Ver também

- Gestalt
- Psicoterapia gestaltista

Ligações externas

- Identities de gênero na perspectiva da teoria do self: uma leitura gestáltica acerca da sexualidade na contemporaneidade
 - Diez Metáforas para la Gestalt del Siglo XXI
-

Obtida de "https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Terapia_gestalt&oldid=53339316"

Esta página foi editada pela última vez às 13h43min de 9 de outubro de 2018.

Este texto é disponibilizado nos termos da licença Atribuição-CompartilhaIgual 3.0 Não Adaptada (CC BY-SA 3.0) da Creative Commons pode estar sujeito a condições adicionais. Para mais detalhes, consulte as condições de utilização