

# Sumário

---

|  |    |
|--|----|
| Introdução .....   | 9  |
| 1. De onde olho: a ótica da Gestalt-terapia .....  | 17 |
| 2. A Gestalt-terapia de curta duração – reflexões para a<br>prática clínica .....  | 33 |
| Alguns aspectos transversais da psicoterapia de curta<br>duração.....  | 34 |
| 3. A Gestalt-terapia de curta duração.....   | 43 |
| A psicoterapia.....  | 44 |
| A psicoterapia de curta duração.....   | 49 |
| A Gestalt-terapia de curta duração encontra<br>as outras abordagens da psicoterapia: aproximações<br>e distanciamentos ..... | 54 |
| Os objetivos das psicoterapias de curta duração.....   | 57 |
| <i>A retomada do equilíbrio pré-existente.....</i>   | 59 |
| <i>A superação de crise recente .....</i>  | 60 |
| <i>A superação de sintomas .....</i>   | 61 |
| <i>A facilitação de mudanças .....</i>   | 61 |
| <i>A melhora do diálogo eu-mim e a ampliação do<br/>        campo de consciência.....</i>                                    | 63 |

|  |     |
|--|-----|
| 4. Estratégias terapêuticas básicas .....  | 65  |
| A situação terapêutica .....   | 66  |
| A compreensão do cliente.....  | 70  |
| A visão de homem na psicoterapia .....   | 73  |
| Um primeiro contato com o diagnóstico em Gestalt-<br>-terapia de curta duração ..... | 74  |
| 5. O foco.....   | 77  |
| O foco e o sintoma .....   | 83  |
| O trabalho com o foco: apresentando o foco para o<br>cliente.....                    | 87  |
| <i>O trabalho com o foco: a tarefa do terapeuta.....</i>                             | 92  |
| 6. O diagnóstico .....   | 97  |
| Singularidades e pluralidades .....  | 98  |
| Aspectos fenomenológicos .....   | 103 |
| Pensamento diagnóstico processual.....   | 107 |
| Funções do diagnóstico .....   | 109 |
| O diagnóstico: como fazer? .....   | 112 |
| O diagnóstico do estilo de personalidade .....                                       | 114 |
| O diagnóstico e a queixa .....   | 127 |
| O diagnóstico do terapeuta .....   | 132 |
| 7. A relação psicoterapêutica .....  | 133 |
| A aliança terapêutica.....   | 134 |
| A atitude do terapeuta .....   | 139 |
| <i>Congruência .....</i>   | 139 |
| <i>A aceitação do cliente.....</i>   | 141 |
| <i>A empatia e a inclusão .....</i>  | 146 |
| O diálogo.....   | 149 |
| O diálogo e o poder .....  | 151 |
| O diálogo amoroso .....  | 153 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 8. Algumas questões adicionais ..... | 157 |
| A transferência .....                | 157 |
| Tarefas para casa .....              | 160 |
| O contrato .....                     | 163 |
| O intervalo entre as sessões .....   | 166 |
| O fim da terapia .....               | 167 |
| Considerações finais.....            | 171 |
| Referências bibliográficas .....     | 179 |



# Introdução

---

*Indagar e atuar, teoria e prática, devem ser manejados como momentos inseparáveis, tomando parte de um só processo.*

José Bleger

É cada vez maior a demanda, nos dias de hoje, por trabalhos terapêuticos que sejam úteis em um tempo relativamente curto. Quer seja pelo alto preço de uma terapia de longo prazo, quer seja pelas peculiaridades tão marcantes do processo de globalização pelo qual passa o Ocidente atualmente, quer seja pelo estilo de vida que caracteriza nossa cultura nesse começo de século XXI, quer seja pela maior possibilidade de dar acesso aos recursos da psicoterapia às pessoas com menos influência e de menor po-

der aquisitivo, quer seja porque hoje há mais pessoas que podem se beneficiar de intervenções psicoterapêuticas rápidas, o fato é que existe um espaço enorme e crescente para esse tipo de trabalho. Em Gestalt-terapia há ainda muito a desenvolver sobre esse tema, e este livro é a minha forma de colaborar com tais estudos.

Este texto nasceu de minha tese de doutoramento, cujo tema foi a Gestalt-terapia de curta duração para uma população específica, os sacerdotes católicos. Com base nessa clientela e em outros atendimentos de curta duração que desenvolvi ou supervisionei, formou-se uma nova figura que, acredito, pode colaborar com o desenvolvimento teórico desse tipo de trabalho no Brasil. Acredito que o presente livro pode ser bastante útil tanto para colegas que desejam atender determinada população com características peculiares (militares, estudantes, presidiários etc.) quanto para colegas que desenvolvem trabalhos com determinadas demandas, como as encontradas em hospitais, comunidades específicas etc. De igual forma, este trabalho também será útil para o colega que acompanha em seu consultório uma clientela que a cada dia tem menos tempo para a psicoterapia. Embora eu tenha me focado especialmente na terapia individual, as considerações que desenvolvo aqui também são aplicáveis a trabalhos grupais, respeitadas suas particularidades.

Um dos primeiros problemas com o qual deparei ao desenvolver essas ideias foi a delimitação da psicoterapia. Grosso modo, a psicoterapia individual, que é o interesse de momento, trata-se do encontro de duas pessoas, o terapeuta e o cliente, com o propósito de compreender a

vida do cliente visando restaurar e ampliar sua consciência e vivacidade. A psicoterapia favorece alternativas para avaliar pontos de vista, percepções e posturas que afetam os sentimentos e o comportamento do cliente. Ela é uma interação entre um terapeuta e um cliente e se dirige para uma mudança na vida deste. Em todo processo psicoterapêutico existem conceitos que orientam a atitude e as intervenções do psicoterapeuta e que devem se basear em uma teoria de personalidade e em uma abordagem sobre o processo psicoterapêutico, o qual levará em conta o diagnóstico, a existência ou não de patologia e os procedimentos a serem propostos.

No caso das psicoterapias de curta duração, embora o nome de psicoterapia breve tenha se tornado o mais comum para esse tipo de trabalho, ele não traz uma ideia clara do tipo de psicoterapia a que se refere, pois dá a impressão de que sua principal característica seja uma delimitação temporal previamente determinada, o que não é verdadeiro. Ainda que a duração desse trabalho possa de fato ser breve, o que o caracteriza essencialmente é uma série de procedimentos e posturas bastante peculiares.

A psicoterapia de curta duração tem algumas propriedades especiais, dentre as quais posso destacar o modelo etiológico, as relações entre psicopatologia, comportamentos e ajustamentos, os modelos motivacionais e cognitivos da personalidade, a atitude e a abordagem de que o terapeuta se utiliza para interagir com o cliente. A psicoterapia de curta duração tem também, no entanto, algumas propriedades que comunga com as psicoterapias de maneira geral, especialmente aquela que postula a necessidade de

haver um fundamento em uma teoria de personalidade, o que servirá para nortear o psicoterapeuta na busca de ajudar o cliente a ampliar seu autoconhecimento.

A Gestalt-terapia é uma teoria de personalidade e de psicoterapia que vem sendo continuamente desenvolvida por autores contemporâneos. Faz parte da chamada terceira força em psicologia, ou corrente humanista, que emergiu como reação às visões psicanalítica e comportamentalista do ser humano. É fundamento da Gestalt-terapia a possibilidade de compreender o ser humano como uma totalidade integrada, uma unidade indivíduo-meio e uma unidade de passado, presente e futuro, pois, para a abordagem gestáltica, o aqui-e-agora é o tempo e o lugar em que as modificações podem ocorrer. A teoria da Gestalt-terapia busca atenção aos processos, ou seja: o que mais importa é o relacionamento entre eventos. A visão do Gestalt-terapeuta é voltada para a dinâmica que acontece em determinado momento da vida de uma pessoa. Para a Gestalt-terapia, é mais importante o “como” do que o “o quê” ou o “por quê”. Dessa maneira, importa entender o ser humano como um ser em relação. Um ser em relação consigo mesmo, com o mundo que o rodeia, com suas possibilidades e potencialidades existenciais. Um organismo, isto é, um todo animo-biopsicossocial em relação com o mundo.

Utilizando o referencial gestáltico, trabalho aqui com temas importantes que não estão suficientemente desenvolvidos na literatura: as peculiaridades da Gestalt-terapia de curta duração. O que pretendo é desenvolver e delimitar uma abordagem da prática clínica em psicoterapia de curta duração, baseada na Gestalt-terapia. Minha pesquisa é feita

com base em dois eixos, principalmente: um levantamento teórico-bibliográfico que fundamente o desenvolvimento da prática clínica específica que pleiteio e uma verificação, por meio de atendimentos de clientes, dos parâmetros teóricos desenvolvidos. No campo prático, o estudo teórico é básico para atendimentos em Gestalt-terapia de curta duração, atendimentos esses que, por sua vez, colocam à prova a consistência da abordagem desenvolvida.

Penso que é preciso incrementar uma fundamentação explícita e cuidadosa para o trabalho terapêutico de curta duração na abordagem gestáltica. Ao escrever este livro, quis contribuir para o desenvolvimento dessa fundamentação. Mais do que isso, quero dar ao tema um trato teórico cuidadoso e fundamentado em uma prática clínica séria e criteriosa. Pretendo, no decorrer do texto, seguir um dos mais sábios “conselhos” de Fritz Perls, um dos criadores da Gestalt-terapia:

Qualquer abordagem racional da psicologia que não se esconda por detrás de um jargão profissional deve ser compreensível para o leigo inteligente e deve ser fundamentada em fatos do comportamento humano. Caso contrário há algo basicamente errado com ela. A psicologia lida, afinal de contas, com um objeto de maior interesse para os seres humanos: nós próprios e os outros. [...] Tal compreensão do *self* envolve mais que o entendimento intelectual habitual. Requer sentimento e também sensibilidade. (Perls, 1977, p. 17)

Depois de dada por terminada a tarefa de escrever este livro, dediquei-me a reler o que havia escrito. Duas coi-

sas me chamaram a atenção durante essa releitura e quero discuti-las aqui como forma de prevenir o leitor.

A primeira delas é uma sensação que me acompanhou em alguns trechos do livro, uma sensação de falta. Em alguns momentos, parece que a discussão ainda poderia ir mais adiante, entrar em mais detalhes, especificar mais. Escolhi não entrar nesses detalhes e deixar a possibilidade de que o leitor atento também viva essa espécie de desconforto. Minha decisão baseou-se em um fato simples: é essa a sensação mais comum que se vive quando se trabalha com psicoterapia de curta duração. Há uma incompletude, algo que ainda poderia se desenvolver e terá de ficar suspenso, inacabado. Espero que, ao ler o livro, o leitor já conheça uma das vicissitudes da psicoterapia de curta duração na própria teoria e aprenda a se satisfazer com isso ou, quando for o caso, buscar o completamento da teoria em sua vivência, em discussões com colegas, em outros autores. É assim que acaba por agir também o cliente em psicoterapia de curta duração: findo o prazo, ele sabe que ainda tem o que desenvolver e, se o trabalho foi bem-sucedido, ele sabe também que tem os recursos que lhe permitem continuar sua busca sem a companhia do terapeuta. Na psicoterapia de curta duração, terapeuta e cliente terminam o trabalho com a incompletude explicitada; espero que também este livro traga essa sensação.

O segundo ponto que me chamou a atenção após a releitura do livro foi a necessidade de deixar claros, desde já, dois termos bastante utilizados no texto e que não são tão comuns no vocabulário daqueles que não vivem o dia-a-dia da academia. Trata-se dos conceitos de redução e reducionismo.

Como nos ensina Merleau-Ponty, “se fôssemos espírito absoluto, a redução não seria problemática. Mas já que, pelo contrário, estamos no mundo, já que mesmo nossas reflexões têm lugar no fluxo temporal que procuram captar, não há pensamento que envolva todo pensamento” (in: Forghieri, 2001, p. 21). Como não há pensamento que envolva todo pensamento, é necessário que façamos reduções para compreender o mundo e, em ciência, para que possamos teorizar. Este livro é uma redução, como, de resto, o é todo livro. Não há como fazermos teoria sem fazermos reduções. A redução não é apenas uma necessidade científica, mas é inevitável em face da complexidade do real. Reduzir é necessário para tocar a vida. É algo que fazemos em todas as dimensões da existência. Do ponto de vista estritamente epistemológico, a redução é necessária para responder (e fazer) questões sobre o real. Nenhuma ciência se propõe a descrever o real tal qual ele é. Fazem-se “mapas”, “cenários”, algo que permita uma interpretação e a lida com a realidade. A polaridade aparência/realidade exige um jogo de redução e ampliação. Reduz-se para ampliar o conhecimento do real.

A diferença entre redução e reducionismo não pode ser dada *a priori*. Ela vem com a prática. Grosso modo, se a redução é filha da vontade de saber, o reducionismo é filho da vontade de ter certezas. Da maneira que o entendo, reducionismo é uma supersimplificação, uma tentativa de negar a complexidade de dado fenômeno (ou pessoa), compreendendo-o com base em leis simples e, em certo sentido, desconsideradoras para com o fenômeno (ou a pessoa) estudado. Além disso, o reducionismo é uma tentação! No

cotidiano, a frase do reducionismo é “só pode ser isso (ou por isso)”; em um trabalho científico, o reducionismo é a certeza, é a fuga da ansiedade gerada pela provisoriedade sem fim de cada saber.

Assim, neste livro faço reduções e espero ter escapado da praga do reducionismo. Acredito profundamente que de todo objeto de estudo algo nos escapa, sempre existe um elemento de surpresa, uma abertura para uma nova descoberta. Por isso a ciência é infinita. Espero que o presente livro convide a novas reflexões, a críticas, a aprofundamentos e a novas descobertas na abordagem gestáltica e sobre a Gestalt-terapia de curta duração.

## De onde olho: a ótica da Gestalt-terapia

*Os princípios da Gestalt-terapia, em particular, aplicam-se a pessoas reais que estão enfrentando problemas reais num ambiente real. O Gestalt-terapeuta é um ser humano em consciência e em interação: para ele não existe uma "clienticidade" pura. Existe somente a pessoa relacionando-se com a sua cena social, procurando crescer através da integração de todos os seus aspectos.*

Erving e Miriam Polster

A premissa da qual parto é a de que toda abordagem em psicologia apresenta, ainda que apenas implicitamente, como suporte para sua prática clínica, uma visão acerca do ser humano. A Gestalt-terapia é uma síntese criativa e coerente, em constante transformação, de algumas correntes filosóficas ou psicoterápicas: a psicologia existencial, a psicologia fenomenológica,

a psicologia humanista, a psicanálise (freudiana e de alguns discípulos de Freud<sup>1</sup>), os trabalhos de Martin Buber, Kurt Lewin e os trabalhos de Reich, a psicologia da Gestalt, a teoria organísmica de Goldstein, a teoria de Lewin, alguns aspectos do taoísmo e do budismo. É dessa base de influências que se pode depreender a visão de ser humano da abordagem gestáltica e, a partir daí, depreender também sua visão sobre a psicoterapia.

A atitude fenomenológico-existencial é o ponto para o qual convergem essas múltiplas fontes da Gestalt-terapia, e é o ponto que fundamenta a concepção de homem da abordagem gestáltica. Essa atitude dá sentido e coerência aos fragmentos de influências que originaram a Gestalt-terapia, propiciando uma configuração, uma Gestalt, à semelhança de um leque, que precisa de um ponto comum que una seus segmentos para formar um novo e harmônico todo (Loffredo, 1994, p. 74).

Para Tellegen, a partir desse fundamento fenomenológico-existencial, a Gestalt-terapia tem suas bases no “homem-em-relação, na sua forma de estar no mundo, na radical escolha de sua existência no tempo, sem escamotear a dor, o conflito, a contradição, o impasse, encarando o vazio, a culpa, a angústia, a morte, na incessante busca de se achar e se transcender” (1984, p. 41).

É com base nesse fundamento fenomenológico que a Gestalt-terapia também entende a consciência como *cons-*

---

1 Mais recentemente, principalmente no que diz respeito ao diagnóstico, começam a influir no desenvolvimento da abordagem gestáltica algumas teorias também dissidentes da psicanálise clássica, principalmente pelos trabalhos de Fairbairn e de Winnicott (Hycner e Jacobs, 1997; Frazão, 1999b; Delisle, 1999).

*ciência de* alguma coisa, uma consciência voltada para um objeto, o qual, por sua vez, é um *objeto para* uma consciência. Isso permite uma análise das vivências intencionais da consciência para que se perceba como a pessoa produz o sentido de cada fenômeno.

A visão humanista, conquanto não negue o trágico na existência humana, privilegia também uma visão mais voltada para o belo e o positivo do ser humano, para o criativo que é transformador e que, por isso, gera novas possibilidades, abrindo para o cliente em psicoterapia a possibilidade de tomar consciência e posse do que tem de melhor em si e em seu mundo.

No que diz respeito à influência do existencialismo na psicoterapia, a abordagem gestáltica compreende o ser humano como possuidor de si, livre e responsável, capaz de ampliar sua consciência de si e de seu mundo de acordo com sua vivência imediata e com a confiança na extensão dessa vivência para o futuro. Os pontos centrais do encontro da Gestalt-terapia com o existencialismo são verificados na crença na possibilidade humana da liberdade, da responsabilidade e da escolha, do homem com poder ante si e sua existência. Além disso, é importante entendermos o existencialismo como uma reversão filosófica do dualismo inerente ao platonismo e ao pensamento cartesiano: essência e substância, corpo e alma.

Por causa da influência no pensamento existencialista, há na Gestalt-terapia grande ênfase nas escolhas que as pessoas fazem e na relação da pessoa com o destino, os dados da vida, como a morte. No modo gestáltico de lidar com o existencialismo, o conceito de campo, definido