

# Sumário

<i>Apresentação</i> .....	9
<i>Introdução</i> .....	11

## **PRIMEIRA PARTE – A teoria**

1. Fundamentação teórica .....	27
2. Humanismo existencialista .....	29
3. Existencialismo fenomenológico .....	42
4. Teoria do Campo .....	63
Considerações gerais .....	63
Conceito de Ecologia Psicológica .....	65
Conceito de Espaço Vital .....	68
Conceito de estrutura .....	71
Conceito de campo .....	78
Conceito de causalidade e tempo .....	83
Conceito de realidade .....	86
Conceito de topologia .....	91
Conceito de espaço hodológico .....	94
Conceito de força .....	99
Conceito de valência .....	101
Conceito de equilíbrio .....	103
Conceito de tensão .....	107

5. Teoria organísmica holística .....	114
Características gerais .....	118

## **SEGUNDA PARTE – A técnica**

6. O conceito de pessoa .....	143
7. Gestalt-terapia individual de curta duração .....	154
Atitude do psicoterapeuta .....	154
Objetivos .....	156
Duração .....	158
Seleção .....	159
Modelo .....	161
Gestalt-terapia individual preventiva de curta duração .....	163
Gestalt-terapia individual focal de curta duração .....	166
8. Gestalt-terapia de grupo de curta duração .....	168
O conceito de grupo .....	168
Grupo como filosofia .....	175
Definição .....	180
Objetivos .....	180
Procedimentos .....	181
Modelos .....	184
Gestalt-terapia grupal de curta duração .....	185
Gestalt-terapia focal grupal de curta duração .....	186
Gestalt-terapia preventiva grupal de curta duração .....	187
Gestalt-terapia temática grupal de curta duração .....	188

<i>Conclusão</i> .....	191
------------------------	-----

## **APÊNDICE – Normas para a execução de um programa**

Gestalt-terapia de curta duração .....	203
Gestalt-terapia individual de curta duração .....	208
Gestalt-terapia de grupo de curta duração .....	216

<i>Referências bibliográficas</i> .....	229
---	-----

<i>Bibliografia</i> .....	233
---------------------------	-----

A minha mulher, Ziulma.  
Aos meus filhos, Alexandre Augusto, João Paulo,  
Ana Cecília, Carina Isabel, e a Maria Clarete;  
a meus incansáveis curadores e psicoterapeutas silenciosos,  
o sucesso desta obra, qualquer que ele seja.

A Keila Cristina e Francisca Rodrigues,  
minhas dedicadas e pacientes secretárias.



# Apresentação

Caros(as) leitores(as),

Tenho o prazer de apresentar *Gestalt-terapia de curta duração*, um texto há muito esperado, sobretudo por aqueles que já se dedicam a esse tipo de trabalho, sem um contexto teórico que lhes dê fundamentação e sustentação.

O texto aumenta nossas possibilidades de trabalho no enfoque das variadas formas de psicoterapia breve, hoje tão em voga no país e no mundo.

Este trabalho está centrado numa visão existencial-fenomenológica, que o diferencia dos demais alicerçados numa visão psicodinâmica ou cognitivista.

Acredito ser uma novidade na comunidade gestáltica, considerando o enfoque e a metodologia seguidos, trazendo para a comunidade brasileira e internacional o desafio de pensar esse tipo de psicoterapia, sem deixar de ser fiel à filosofia e ao método fenomenológicos.

A Gestalt-terapia, uma terapia existencial-fenomenológica, não pode se furtar à tentativa de dar respostas adequadas às urgentes necessidades de bem-estar que as pessoas procuram, desesperadamente, neste início de milênio.

Pensando em ecologia humana como tentativa de o homem viver internamente uma relação harmoniosa com o ambiente que o cerca, este texto pode ser considerado uma provocação ecológica, no sentido de tentar dar à pessoa humana respostas efetivas no mais curto espaço de tempo, fazendo-a pertencer ao universo de maneira integrada, e vice-versa, isto é, poder sentir o universo-como-um-todo, como uma viva resposta às suas necessidades de ser feliz.

A Gestalt-terapia propõe viver a experiência imediata do aqui-e- agora, num processo de devir e de advir, como resposta ao nosso instinto de autopreservação; portanto, ela não pode fugir à responsabilidade de responder sem medo, pronta e adequadamente, à experiência imediata de milhares de pessoas na espera de encontrar uma resposta para os seus males.

As questões de comportamento humano, tempo, profundidade e mudança não funcionam como causa e efeito. O ser humano, na sua dinamicidade, transcende essa linearidade.

Espero estar contribuindo para o desenvolvimento do campo teórico da psicoterapia e de uma visão da psicopatologia, vista como resultado de uma necessidade frustrada de equilíbrio organísmico e, em consequência, voltada para a busca de uma resposta eficaz que possa, mais fácil e rapidamente, preencher essas necessidades e refazer o caminho desse autoequilíbrio.

*Jorge Ponciano Ribeiro*

Brasília, 10 de fevereiro de 1999.

# Introdução

Psicoterapia breve é uma questão atual. Chegou para ficar e tem sido objeto de estudo sob variados pontos de vista. Com certeza é uma das grandes trilhas dos novos tempos. Percebe-se, claramente, um movimento contínuo e consistente de uma nova forma de psicoterapia, que responda melhor às necessidades dos tempos atuais. A pressa, as dificuldades econômicas, a violência, o surgimento das novas doenças, enfim, uma série de modificações no planeta e do planeta tem obrigado o homem a repensar a questão da psicopatologia do cotidiano e da psicoterapia, sobretudo sob dois aspectos: o do tempo e o da profundidade. Tempo e profundidade pareciam ser indissociáveis. Para uma psicoterapia profunda, de re-estruturação, dizia-se, precisava-se de tempo. A prática, porém, tem mostrado que a ligação de causalidade entre duração de tempo e profundidade não procede, pura e simplesmente, contendo, apenas, parte da realidade. Um terceiro elemento se impõe: o do relacionamento humano e ecológico. Além disso, há ainda a questão da economia do tempo. As pessoas não têm mais tempo de ficar procurando soluções para suas dificuldades. Novas formas de psicoterapia se impõem, exigindo, sem perder a qualidade, respostas adequadas às necessidades imediatas das pessoas.

Respondendo a um apelo teórico e social, a psicoterapia breve vai se solidificando em consonância com a tendência moderna de

maior presença da pessoa no mundo e, conseqüentemente, do cliente no seu processo decisório de mudança.

A literatura tem-se ampliado, criando um campo teórico a partir do qual novos horizontes se abrem, e a pesquisa tem-se desenvolvido rapidamente, procurando saídas concretas para as emergências da atualidade, no campo do comportamento humano, dando assim uma nova identidade à psicoterapia breve.

Acredito mesmo numa espécie de inconsciente acadêmico-coletivo, por intermédio da qual as mesmas ideias vão surgindo isoladamente, em partes diversas da Terra, no mesmo período. As necessidades universais do homem parecem criar uma consciência universal que produz as mesmas procuras. A psicoterapia breve é lugar-comum na maioria das grandes revistas da atualidade.

Um pouco de história:

Em 1918, Freud dizia em Budapeste:

Esperamos que, de um momento para o outro, a consciência da comunidade despertará e reconhecerá que o indivíduo pobre tem tanto direito a auxílios para sua mente quanto tem agora no que se refere aos meios cirúrgicos para lhe salvar a vida.[...] as neuroses ameaçam tanto a saúde do povo quanto a tuberculose [...] nossa tarefa será, então, a de adaptar nossa técnica às condições de vida.<sup>1</sup>

Em 1933, propunha uma mudança na metodologia da psicanálise que alterasse o comportamento da busca psicoterapêutica, passando da regra “tornar o inconsciente consciente” para “colocar o ego no lugar do id”.

Em 1937, propunha estudar-se a possibilidade de novas técnicas que abreviassem a análise.

Apesar de Firenczi – mais formalmente considerado o pai da psicoterapia breve –, essas colocações de Freud deram início a um processo, dentro e fora da psicanálise, de singular importância e sem retorno.

Em 1958, Balint, após três anos de estudo sobre a psicoterapia breve na clínica Tavistock de Londres, dizia



[...] não haver diferença essencial entre os resultados obtidos pela psicoterapia breve e os de tratamentos prolongados, e os métodos breves têm suas indicações próprias, podendo até mesmo ser mais adequados, em determinados casos, do que os métodos mais demorados.<sup>2</sup>

O grito de alerta de Freud parece estar ecoando sobre o mundo a tal ponto que mesmo teorias supostamente sem um embasamento epistemológico para este tipo de trabalho começam a ser repensadas metodologicamente e, indo mais além, começa a ser comum falar da necessidade de repensar não só a psicoterapia individual, mas mesmo aquela de grupo, quase na trilha de uma proposta de “globalização mental”.

Temos de encontrar um sistema aberto, no qual todas as possibilidades e abordagens possam ser reconhecidas. Os terapeutas são, simplesmente, humanos. “É natural que suas próprias teorias e valores limitem o que ouvem, veem ou pensam. Mas, sendo humanos, também possuem a capacidade de evoluir e abrir-se o bastante para assimilar a mudança, quando esta se impõe.”<sup>3</sup>

Braier, por exemplo,<sup>4</sup> expressa sua perplexidade diante de modificações profundas da personalidade, obtidas pela psicoterapia breve, sem que tenha havido conhecimento e elaboração das raízes do problema. Wolberg constata que, “às vezes, se produzem reações em cadeia, sem que haja interferência de nenhuma deliberação consciente, em virtude de forças que escapam ao nosso conhecimento”.<sup>5</sup>

Essas colocações são suficientes para nos levar a uma reflexão mais profunda sobre a natureza da psicoterapia em geral. Acredito, até mesmo, que têm de ser precedidas daquelas sobre a natureza do ser humano. Nenhuma psicoterapia é um processo isolado, saído do nada. Reflete, sempre, uma ideologia do homem.

Quando passamos de uma visão psicanalítica a uma cognitiva, de modificação de comportamento ou relacional, estamos afirmando que pensamos a pessoa humana de maneira diferente, sendo então diferente nossa abordagem sobre ela. Estamos saindo de um nível transferencial, em que o inconsciente é o ponto de referência, para um nível consciente, no qual a consciência, como totalidade

cognitiva emocional, assim como o encontro, como contato, se tornam o ponto de referência.

Estamos considerando uma forma de psicoterapia breve, na qual a pessoa, como um todo, é o centro de convergência de toda a ação psicoterapêutica. Não se trata de um momento de poder psicoterapêutico, mas, antes, de um momento em que a pessoa é convidada a ampliar sua percepção ao infinito, vendo as coisas exatamente como são, descobrindo suas possibilidades e, nelas, vendo-se possível e realizado na vida. Estamos pensando em estar com esta pessoa de forma simpática, empática e incluída, de maneira que o contato seja o instrumento realmente transformador, no qual o desejo do psicoterapeuta seja apenas aquele de estar ali inteiro, sem prevenção, sem prejuízo, imerso na experiência imediata da pessoa e profundamente consciente da sua, de tal modo que o objetivo psicoterapêutico seja a ampliação dessa experiência humana, independentemente de para qual lado caminhe o resultado.

A vivência da totalidade fenomenológica e a própria postura fenomenológica supõem este estar-aí, vivo, coerente, ligado no fenômeno, atento às mudanças que acontecem.

O método fenomenológico não supõe um deixar-fazer, uma neutralidade silenciosa. Ambos, psicoterapeuta e cliente, são humanos, sentem, choram, têm raiva, têm medo, arriscam-se, erram, pensam, formulam hipóteses, têm sensações, emoções e desejos que, às vezes, não podem ser confessados. A psicoterapia é um encontro assim. Tudo isso está presente. Não vamos fingir que somos divinos, porque somos de carne e osso. Isso não significa que vamos misturar nossas coisas com as do cliente, que vamos transformar o encontro num encontro social. Isso significa sim que, no encontro psicoterapêutico, essas coisas são testemunhas de nossa humanidade; que estar na experiência imediata nossa e do outro é ter uma consciência emocionada dessas dimensões. Estamos em um imenso campo “biopsicossocioespiritual”; portanto, temos de nos relacionar com nosso interior como seres que têm um corpo, uma psique, um social e também uma dimensão transcendente. Se essas quatro dimensões não estiverem presentes no ato psicoterapêutico, o en-

contro não ocorre, a consciência não se amplia, a totalidade não se faz e o fenômeno é renegado.

A psicoterapia será tanto mais breve quanto mais essas quatro dimensões revelarem-se em ambos os lados. Quando uma dessas dimensões falta ou é tecnicamente excluída, nega-se a experiência imediata totalizadora, e o processo arrasta-se à procura de uma homeostase, de novo, provisória.

É nesse espírito de abertura, de totalidade, de veneração pelo outro que qualquer metodologia deve caminhar.

O homem é um eterno e incansável pesquisador. Muitas vezes, sua doença é fruto de sua curiosidade, da busca tumultuada de si mesmo e do outro. Nós nos propomos humildemente tentar dar resposta a estas perguntas essenciais: quem sou eu? Qual o sentido de estar aqui neste planeta? Existe um “para quê” em tudo isto?

O ser humano está sempre à procura de sua autoequilibração. Mesmo quando ele se encontra diante de dificuldades que se opõem à sua realização, existe dentro dele uma força, uma energia que o conduz, quase instintivamente, à procura dos meios necessários à consecução de seus desejos.

O universo, como o homem, persegue sua finalização.

O desequilíbrio, em forma de conflito, de dor, de angústia, traz no seu bojo uma tentativa desesperada de equilíbrio. O vento, quando sopra violento, destruindo e levando dor e morte por onde passa; a chuva, quando forma rios caudalosos que invadem a terra, destruindo plantações e esperanças humanas; a doença, quando toma conta do corpo, trazendo desconforto e tristeza, estão, a seu modo, seguindo seu caminho de autocompensação pela desatenção do homem, pela sua falta de cuidado ao quebrar a harmonia, como se o universo não fosse capaz de responder às suas provocações.

Na natureza, nada é solto, solitário. Formamos um grande sistema, uma estrutura fantástica, em que todas as partes respondem subsidiariamente uma pela outra.

Totalidade não é um construto, algo estático, conceitual. Totalidade é um processo, uma matriz em constante movimento, um pro-

cesso vital produtor de infinitas possibilidades, em que tudo pode tornar-se possível, muitas vezes, independentemente do estímulo desencadeador.

O universo não funciona linearmente, como algo programado para produzir sempre as mesmas respostas, como uma tecla de piano quando tocada. Não estou afirmando ou negando a previsibilidade do universo, mas a própria previsibilidade pode oferecer suas surpresas. É necessário que formulemos hipóteses, se quisermos agir cientificamente. As hipóteses, porém, podem não ser confirmadas porque não se pode captar a totalidade das possibilidades, uma vez que variáveis intervenientes operam, muitas vezes, com base em parâmetros desconhecidos.

*O homem, a duras penas, começa a compreender que não pode tocar, impunemente, nas partes, porque a totalidade responde em conjunto.*

Contaminar rios, derrubar florestas, poluir e aquecer a atmosfera dos mais variados modos pode, estranhamente, produzir uma diminuição de peixes, aumentar o calor, gerar doenças pulmonares, violência, desinteresse pela vida e um mal-estar generalizado, porque a relação entre causa e efeito não é apenas linear, mas segue uma lógica de macrossistemas ou de superposição de campos.

Essas considerações nos advertem, como piquetes em área não conhecida, do cuidado que devemos ter para entrar em um campo, numa estrada que nos levará a certa revisão de um campo de conhecimento que já foi muito pesquisado, mas precisa ser ultrapassado.

Essas reflexões deixam claro que estamos rompendo com um discurso institucionalizado, cartesiano, aristotélico, ou seja, estamos propondo uma reflexão diferente, talvez nova, na área da psicoterapia breve individual ou de grupo.

Estamos falando de uma visão fenomenológica e estrutural, na qual o conceito de totalidade funciona como uma bússola, que indica sempre por onde começar, como compreender a realidade, como lidar com ela. Estamos dizendo que pessoa e sintoma não podem ser pensados isoladamente. Estamos dizendo que sintoma é figura de um fundo complexo, o qual só poderá ser desvendado a

partir do momento em que a pessoa for vista sempre na sua relação com o mundo.

Na psicoterapia breve tradicional, o sintoma é visto e tratado como figura. Na nossa perspectiva, há uma inversão. O sintoma passa a ser fundo, e a vida da pessoa, como realidade total emergente, passa a ser figura. Como o corpo segue a lei da preferência, será a relação corpo-mente-mundo que nos dará a pista para nos aproximarmos da pessoa como realidade total.

Estamos lidando com o conceito de tempo não como uma unidade em si mesma, como algo absoluto, mensurável, planejável.

O tempo é uma ilusão e, como tal, tem de ser entendido, vivido e experienciado. Passa a ser sentido como real e medido na razão em que se começam a estabelecer relações. Falamos de séculos, anos, horas e até de segundos e, nesse sentido, o tempo é uma relação, uma função de sucessão de momentos entre duas realidades.

A psicoterapia breve deverá ser pensada como decorrência de quatro elementos: o cronológico, no qual as três dimensões do tempo – passado, presente e futuro – têm um papel importantíssimo no planejamento do aqui-e-agora psicoterapêuticos; o experimental; o experiencial e o existencial.

*Não é a ação psicoterapêutica que tem de ser pensada como breve ou emergencial. É a pessoa quem precisa viver e conviver com um processo e com um método que lhe permitam, em curto espaço de tempo, respirar liberdade e vida.*

A pessoa humana vive seu processo de mudança a partir dos quatro níveis do ser: o cronológico, o existencial, o experiencial e o experimental, que chamo de níveis de autorregulação orgânica.

As psicoterapias breves terão, necessariamente, de levar em conta as dimensões do tempo e os níveis de ressonância orgânica que cada pessoa vive. Isso significa pensar um método de trabalho em que a pessoa se sinta engajada, comprometida com a própria mudança, como algo renovador e compensador.

Estamos lidando com o tempo e com a existência como totalidades e, nesse sentido, a expressão “psicoterapia breve” é inadequada,

pois deveria ser função de um processo, de uma relação pessoa-mundo-mudança, e não de tempo cronológico.

A grande questão, com base na qual se definirá psicoterapia breve, não deveria estar centrada na temática do tempo, mas na do método de ação, da relação que se estabelece dentro da pessoa e sua proposta de mudança, no ato de mudar-se e no tempo necessário para consegui-lo.

Assim, invertemos as razões para não apoiar, filosoficamente, a distinção entre psicoterapia prolongada em relação à psicoterapia breve, como vista por Wolberg,<sup>6</sup> na introdução de seu livro *Psicoterapia breve*:

1. “É preciso tempo para remover as camadas de defesa e penetrar no núcleo conflitual.”

De que tempo fala o autor? Do cronológico? Se pensarmos em tempo experiencial ou existencial, tudo pode acontecer em questão de um momento. A iluminação não supõe tempo; supõe, sim, procura. O autor pensa no processo de mudança como uma operação matemática, na qual uma coisa causa a outra.

2. “É preciso tempo para recrutar a cooperação do ego racional a fim de aceitar novas introversões.”

O ego não é apenas racional, é corporal. O que faz despertar a cooperação do ego não é o ato terapêutico em si, mas a necessidade de solucionar os problemas. Quanto mais necessidade de equilíbrio orgânica o ego sente, tanto mais ele recorrerá às suas forças restauradoras, e tudo pode acontecer em minutos.

3. “É preciso tempo para traduzir essas novas introversões em ações e recondicionar novos modos de pensar, sentir e se comportar.”

Contato e *awareness* são os conceitos que presidem as mudanças no ser humano. Quando se consegue desenvolver na pessoa uma consciência reflexa e emocionada, o contato

torna-se mais espontâneo e, em consequência, criativo. As mudanças vão ocorrer na razão em que cessarem os motivos falsos, que mantêm a neurose, e novos motivos tornarem-se disponíveis.

4. “É preciso tempo para elaborar um conceito de eu, isento do apoio das defesas neuróticas.”

Na realidade, a resistência não é resistência ao contato com o objeto introjetado incômodo, mas, sim, resistência à consciência sobre para que serve esse mecanismo. Se se trabalha, ao mesmo tempo, a resistência ao contato e à consciência reflexa emocionada, o eu, quase naturalmente, se redescobre percebendo que a manutenção da resistência é, no mínimo, antieconômica.

Por essas razões, reafirmo que a temática do tempo para as psicoterapias prolongadas é mais uma questão de ideologia de como a personalidade é do que de como pode ou poderia ser ou funcionar.

*O tempo, no nosso contexto, não é um nome, uma medida, é um processo; a pessoa é senhora e não vítima de si mesma, e o inconsciente não é estático, é dinâmico.*

Masserman,<sup>7</sup> discorrendo sobre as raízes histórico-comparativas e experimentais da psicoterapia breve, levanta uma questão importante, por enquadrar-se na questão maior do humanismo, que será discutida na primeira parte.

Ele afirma que pode parecer uma supersimplificação, mas todas as técnicas utilizadas para ajudar aqueles que sofrem se reduzem a três pressupostos, que ele admite ser também aqueles nos quais a psicoterapia breve se apoia.

Primeiro, podemos tentar controlar as coisas materiais e assim reafirmar nosso domínio técnico sobre o universo. Segundo, podemos colaborar com nossos semelhantes e assim estabelecer amizades cooperadoras com outros seres humanos. Ou, terceiro, podemos recorrer a um sistema de crenças, que lhe chamemos ciência, filosofia, metafí-

sica ou teologia, e assim encontrar ordem e segurança para um universo caótico em muitos outros aspectos. Historicamente, é demonstrável que estes três métodos têm sido usados desde as origens da vida humana.

Masserman resgata, de maneira precisa, todo o processo de satisfação das necessidades básicas que atormentam o ser humano por meio de um processo que parte do campo geográfico, passa àquele psicoemocional, deste àquele socioambiental e deste àquele transcendental e espiritual, a partir de como vem o homem primitivo se autorregulando com o mundo.

Fazer psicoterapia breve é ajudar os que necessitam da experiência e da vivência desses quatro campos, no espírito de ajudar o outro a ajudar a si mesmo, usando todo o potencial que cliente e psicoterapeuta sentem ter à sua disposição.

A literatura corrente, quase por unanimidade, afirma que a psicoterapia breve é mais uma psicoterapia corretiva, sintomática, reparativa, do que reconstrutiva da personalidade.

Atribui tal fato ao tempo, que é curto, e a certa incapacidade de a pessoa produzir em si mesma mudanças reconstrutivas num curto espaço de tempo.

Tal suposição reflete a ideologia do inconsciente, uma postura determinista, uma filosofia de relação linear entre causa e efeito.

*Nossa visão caminha em direção diferente, com base em uma crença firmíssima de que o homem é senhor de suas emoções, tem um poder interno de autorregulação que está sempre presente, e o fato de ser pessoa lhe confere força e poder para decidir seu universo interno. Nessas circunstâncias, o tempo tem de ser visto em outra dimensão que não a cronológica, e afirmamos não existir uma causalidade linear entre comportamento psicoterapêutico, mudança e tempo.*

Não negamos o fato de, muitas vezes, as pessoas adoecerem gravemente, viverem processos mentais de extrema complexidade, necessitarem, portanto, de cuidados especiais, que demandam tempo, constância e habilidades especiais. Não debitamos, porém, essa limitação ao tempo ou à impossibilidade de a pessoa mudar em



curto espaço de tempo. A razão reside em outros campos, como aqueles das relações complexas entre vontade e poder, percepção e aprendizagem, e outras razões.

Repito, portanto, que a questão mestra da psicoterapia breve não é o tempo em si, mas o que fazer, e como, dentro desse tempo.

Toda psicoterapia reflete uma teoria da personalidade que lhe dita um método e técnicas decorrentes. Estamos nos propondo a mudar de caminho, a buscar em outras teorias noções diferentes de tempo, de pessoa, de aprendizagem.

A primeira pista é ver a pessoa humana como uma totalidade harmoniosa e produtora de vida.

Para tanto, temos de procurar pressupostos filosóficos que nos deem essas pistas, orientando-nos na busca de uma postura psicoterapêutica, na qual cliente e psicoterapeuta se encontrem em um campo diferenciado, mas de simpatia, de empatia e de verdadeira inclusão, em que o processo psicoterapêutico inclua, de fato, psicoterapeuta e cliente numa postura de crenças recíprocas, postura centrada na relação entre pessoa e pessoa.

Nessa dimensão, passo a chamar a psicoterapia breve de psicoterapia de curta duração.

Entretanto, antes de prosseguirmos nosso trabalho, quero fazer três esclarecimentos que nos situam na questão maior da psicoterapia breve:

1. Desenvolveremos uma longa base teórica, abordando as principais raízes da Gestalt-terapia. Esse estudo tem especificamente a intenção de apresentar um modo de pensar, sentir e agir na realidade e com ela. Essas reflexões são úteis a qualquer forma de psicoterapia gestáltica, breve ou longa. A Gestalt-terapia, bem como outras formas de psicoterapia humanística, está propondo um novo paradigma em psicoterapia. Paraphraseando Thomas Kuhn, propondo “um conjunto de convicções compartilhadas pela comunidade científica mundial que servem de base à compreensão humana”. Estamos tentando, portanto, pensar mais livremente o ato psicoterapêutico no que ele significa em si mesmo e como re-

lação eu-mundo-psicoterapeuta. Não estamos, assim, fazendo uma teoria ou pré-teoria que se aplique única e exclusivamente à psicoterapia de curta duração.

Também é nossa intenção, considerando a falta quase absoluta de textos que numa visão existencial-fenomenológica desenvolvem essas raízes de maneira clara e aprofundada, trazer uma contribuição e dela retirar o espírito necessário ao comportamento psicoterapêutico. Não importa se trabalhamos na forma longa ou breve em psicoterapia.

*A regra básica da Gestalt-terapia é: ver, observar, descrever, interpretar (reduzir, sintetizar ou interpretar no sentido amplo), em determinado campo, em dado momento.*

Isto supõe: a) inclusão no objeto do conhecimento; b) espacialidade e temporalidade convergentes; c) dentro e fora, como figura e fundo, num processo de mutualidade; d) sujeito e objeto como totalidade fenomênica.

*O método fenomenológico supõe presença, participação ativa na apreensão do objeto em questão, redução fenomenológica ou busca da essência, intencionalidade e ação. Não supõe sugerir autoritariamente, impor, mandar, decidir pelo outro, embora conviva com a sugestão, com a explicação, com a proposição, com a focalização do objeto, com a participação na experiência imediata do outro.*

2. Usamos ao longo do texto a expressão “psicoterapia de curta duração”. Estamos conscientes da variedade de nomes que esse tipo de psicoterapia vem assumindo na razão em que novas necessidades surgem: psicoterapia breve, psicoterapia focal, psicoterapia de apoio, psicoterapia de intervenção em crise, entre outras.

Embora saibamos que cada uma dessas denominações tem especificidades próprias, a literatura tem desenvolvido modelos diferentes, com base também em ideologias e realidades diferentes, dos quais optamos não fazer essas distinções.

Enquadram-se na nossa denominação de psicoterapia de curta duração as chamadas psicoterapia breve, de confronto, de interven-

ção em crise e de apoio. Essas distinções têm sido feitas com base numa ideologia de fundo, num comportamento psicoterapêutico previsto ou desejável, de acordo com o momento, com o sintoma, com o quadro que a pessoa faz ou traz, com a urgência que cada situação apresenta, bem como a ideologia pessoal do psicoterapeuta.

Nós não fazemos essa distinção, porque:

- estamos, de fato, apresentando uma nova proposta, baseada, sobretudo, na Teoria do Campo e organísmica, tendo o existencialismo fenomenológico como metodologia de fundo;
- estamos centrados na pessoa-como-um-todo. É ela quem nos dita o que fazer e, talvez, até como fazer;
- o gestaltista, imbuído profundamente das teorias de base que fundamentam o ato psicoterapêutico, deve descobrir, em cada situação, o que fazer e como fazer. Não existem regras pré-estabelecidas. É a partir da experiência imediata vivida pelo cliente que nasce a experiência imediata da ação do psicoterapeuta. Os nomes, nesses momentos, não importam;
- a psicoterapia de curta duração não tem uma indicação por si só, no sentido de ser obrigatoriamente salvadora. Ela é fruto de um acordo entre a necessidade de viver de uma pessoa e uma técnica. A essência da psicoterapia de curta duração, seja breve, de crise, de apoio, é que o seu tempo é limitado ou delimitado pela vontade explícita da pessoa que deseja ser atendida em um breve espaço de tempo. É a vontade da pessoa que, formal e essencialmente, determina o tipo de intervenção a ser feita.

*Determinar esse tempo pode até ser uma questão técnica, mas não apenas técnica. É a relação entre vontade, necessidade, urgência do cliente e possibilidades técnicas do psicoterapeuta que determinará o tipo de intervenção.*

3. Estamos propondo duas metodologias de curta duração: uma individual e outra de grupo.

Gestalticamente falando, estamos mudando o enfoque: os enfoques comuns às psicoterapias breves fazem do sintoma uma figura. A psicoterapia de curta duração faz do sintoma um fundo. Tudo o mais decorre dessa percepção.

*Estamos pensando um sistema de psicoterapia no qual, de um lado, a pessoa possa se sentir inteira, coparticipando de seu processo, usufruindo de sua liberdade de ação e de decisão, e, do outro, o psicoterapeuta possa estar inteiro na relação sem perder seus referenciais teóricos, sendo ativo sem ser intruso, sendo direto sem ser autoritário, sendo presente sem ser sufocante, estando atento à experiência imediata sem impor nada, confrontando sem tirar a liberdade do outro de decidir.*

primeira parte

A teoria



# Fundamentação teórica

Damos início a uma longa fundamentação teórica. Tive dúvidas de como proceder: toda a fundamentação teórica primeiro, ou fundamentação teórica e prática juntas, ou fundamentação teórica, operacionalizando certos conceitos e, no final, a parte mais técnica. Optei pela última. A técnica, portanto, deve ser vista sempre dentro do contexto teórico que a antecedeu.

Os pressupostos teóricos que fundamentam nosso trabalho e que passaremos a desenvolver são:

- Humanismo existencialista
- Existencialismo fenomenológico
- Teoria do Campo
- Teoria organísmica holística

Essas teorias serão desenvolvidas somente enquanto nos ajudarem a fazer a ponte entre elas e a prática. Não é nossa intenção um aprofundamento. Dessas teorias esperamos inferir os caminhos que nos mostrarão o significado de nossas posições, dando, assim, subsídios a uma metodologia de trabalho que organize nossas atitudes.

Formularemos, para cada teoria aqui exposta, possíveis atitudes que o terapeuta poderá assumir de acordo com a leitura da realidade.