

Alguns Conceitos da Gestalt-terapia

Nivia Monte Araujo

Graduanda de Psicologia, Faculdade Luciano Feijão

Yslaia Vaconcelos

Graduanda de Psicologia, Faculdade Luciano Feijão

RESUMO

O presente estudo pretende tratar da análise de alguns conceitos tendo como foco o a gestalt-terapia. É desenvolvida uma pesquisa de cunho bibliográfica que procura a bordar o tema a partir de referências teóricas publicadas de autores, que trazem discussões a cerca do assunto. A gestalt-terapia é uma abordagem da psicologia influenciada por diversos autores que trazem a discussões variadas a cerca do assunto. Trago os conceitos, conhecidos como os principais na gestalt-terapia.

Palavra-chave: gestalt-terapia, abordagem, conceitos.

A gestalt-terapia é uma abordagem psicológica, que foi influenciada por diversas filosofias. Segundo Jean Juliano (1987), citado por Ana Maria Loffredo (1994, pág. 26), "... para alguns, o fundador é Fritz Perls, para outros não se pode falar de um fundador, mas de um grupo de fundadores...". É através desta referência que é norteado o advento da Gestalt Terapia, com fortes perspectivas do existencialismo, da fenomenologia, da filosofia oriental e de outras cruciais inspirações. Segue abaixo quatro conceitos que embasam esta vertente.

AWARENESS

Antes de discorrer tal concepção, tende que estabelecer o quanto ele é fundamental para a GT. Pois o objetivo da Gestalt Terapia, como preconiza Yontef (1998, pág. 16) "é tornar os cliente conscientes (aware) do que estão fazendo, como estão fazendo, como podem transforma-se e, ao mesmo tempo, aprender a aceitar-se e valorizar-se". Awareness pode ser considerado como um continuum de consciência, ou seja, é o contínuo que constantemente está em processo de perceber, dar-se conta, tornar consciente a experiência. Perls acreditava que o processo de crescimento seria de uma

expansão das áreas de autoconsciência e o fator mais importante de inibição do crescimento psicológico é a fuga da conscientização.

Perls desenvolveu a noção de um continuum de consciência como um meio de encorajar esta autoconscientização. Manter um continuum de consciência parece demasiadamente simples, apenas estar consciente do que estamos experienciando a cada instante. No entanto, a maioria das pessoas interrompe o continuum quase de imediato, e esta interrupção em geral é causada pela conscientização de algo desagradável.

Para um melhor entendimento pode-se apresentar alguns estados de processamento de awareness que são trabalhados na terapia, como: O despertar de awareness, Awareness dirigida, Distorção da awareness, Intensidade de awareness. No despertar de awareness trata-se de uma postura do terapeuta de se firmar presente com o cliente, mostrando-se como é, logo, podendo romper com algum receio diante da relação, estabelecendo confiança, conseguinte despertando um processo de awareness. A awareness dirigida é trazer uma autopercepção por vivenciar o aqui-e-agora, que seria sentir no presente uma experiência vivida no passado ou uma vivência do presente presa ao futuro. Distorção da awareness é a auto-rejeição, a negação de si, confusão quem “sou eu”. A intensidade de awareness é a capacidade de agir e não ter assimilado aquela ação, ou agir e ter concluído/assimilado a experiência. Seria o grau de assimilação de determinadas vivências. A pessoa que convive com situação inacabada, insuportável, se auto dê teoriza, pois não conseguiu assimilar certas experiências. Somente com a awareness como a integração criativa do homem leva à mudança.

SELF-SUPPORT

Característica de outro objetivo da Gestalt Terapia que é a maturidade. Perls define maturidade como “a transição do suporte ambiental para o auto-suporte” (Perl, 1965). E esse auto-suporte implica no contato com outras pessoas (meio). É a integração de organismo/ambiente que deve ser alcançada de modo que o organismo consiga manipular o ambiente a seu favor, para uma melhor forma de sobrevivência, uma questão de adaptação. Um contato contínuo (sem limites) ou uma ausência de contato não são auto-suporte, o auto-suporte ou self-suporte se dá quando há um contato para suprir necessidades do organismo sobre o ambiente.

CONTATO

O Contato é uma das maiores necessidades psicológicas do ser humano. é um processo interpessoal, que nasce da interação entre as pessoas. É nessa relação de troca de experiências e sentimentos com o outro, e com o mundo, que me estabeleço como um ser existente. O contato ocorre com a diferença, à medida que nós percebemos o diferente, o outro. Ribeiro (2007a, p. 135) relata que: “Estar em contato é muito mais

que estar atento, que estar consciente de si e do outro. Estar em contato é se tornar cúmplice com e da totalidade do outro [...]”. Esse contato se dá nos mais diversos níveis diferentes, resultando em mudanças, pela troca de perspectivas. O ser humano necessita do contato, pois através deste obtemos nutrientes necessárias para sobrevivência. Na relação homem-mundo o contato é a passagem para a união e a separação, que se dá, através da fronteira, por onde obtemos o alimento psicológico, onde doamos ao mundo em uma relação de troca, onde ambos se transformam.

Perls, Goodman e Hefferline, foram os primeiros a relatar como a forma da energia do organismo se distribui ao longo do processo de satisfação de necessidade.

A teoria de J. Zinker, a mais bem aceita entre os gestaltistas, define o processo nas seguintes etapas:

- **Awareness (sensação):** é o surgimento de impressões vagas, inquietude, que logo 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 convoca 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, têm-se a sensação de dever cumprido.

O ciclo Gestáltico reflete o funcionamento saudável do organismo. Porém durante esse ciclo podem ocorrer interrupções, fazendo com que a energia fique estagnada ou se prolongue, assim começa o surgimento de distúrbios de 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

Segundo Ribeiro (2007b, p. 13) “[...] todo contato implica uma relação. Primeiro eu existo, depois sinto, penso, faço e falo. Primeiro eu percebo a realidade fora de mim, depois eu percebo que percebi e percebo o que percebi”. Isso vem assegurar que o contato procede a partir da awareness, que é o ato de se ter consciência da própria consciência

FRONTEIRA

O homem vive em íntima relação com o mundo, mas por mais que estejamos ligados ao mundo, existe uma fronteira entre homem e o meio. A fronteira é a interação, a troca simultânea entre o mundo e o indivíduo. É um processo dinâmico e contínuo de reciprocidade, para possibilitar a satisfação de necessidade, aproximando ou retraindo. A fronteira e o contato, seguem um ciclo de contato e retração, onde existem os momentos de abertura e os momentos de retração, que ocorre a partir da própria homeostase, a capacidade do organismo em entrar em contato em busca da satisfação, e se retira quando satisfeito. Ou seja, a medida que nos abrimos para o mundo ele nos responde se expandindo para nós, a medida que nos fechamos para este, ele se retrai.

Para que a fronteira seja eficaz, deve haver permeabilidade para trocas, para que seja permitida maior satisfação e autonomia, para que não se absorva o que não lhe serve, e deixar de levar em conta, o mais importante. Essas fronteiras eficazes, têm a capacidade de abrir-se e fechar-se a medida da necessidade do indivíduo.

REFERÊNCIAS

LOFFREDO, Maria A. (1994). **A cara e o rosto, ensaio sobre Gestalt terapia**. Ed. Escuta. São Paulo

RIBEIRO, J. P. (2007). **O ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica**. 4. ed. São Paulo: Summus, 2007b.

Yontef, G. M. (1998). **Processo, diálogo e awareness: ensaios em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus.