

Experiência clínica da Gestalt-terapia: os primeiros passos do Gestalt-terapeuta.

Gabriel Pessin

*Eu vim de lá, eu vim de lá pequenininho
Mas eu vim de lá pequenininho
Alguém me avisou pra pisar neste chão
devagarinho
Alguém me avisou pra pisar neste chão
devagarinho
(Dona Ivone Lara)*

RESUMO: O artigo tem como objetivo reiterar a importância da experiência, tanto para o paciente quanto para o terapeuta, na abordagem clínica da Gestalt-terapia. Neste artigo, a entendemos como parte fundamental da formação do ser humano e como protagonista do encontro terapêutico humanizado, que visa a compreensão e não o julgamento e o pré-julgamento das situações relatadas pelo paciente. Sobretudo, vemos a experiência como um caminho, uma travessia, que é capaz de nos transformar completamente e, por isso, destaca-se a importância de haver um encontro vivo e participativo para a eficácia de um encontro clínico cuja abordagem seja a Gestalt-terapia.

INTRODUÇÃO:

Como incluir o emocional à luz das experiências vivenciadas pelo paciente numa terapia? Esta questão pressupõe a dúvida sobre o conceito de “experiência” e como é possível, e até mesmo necessário, incluí-lo no processo psicoterapêutico. Assim, este artigo visa trabalhar a importância da experiência tanto para o terapeuta quanto para o paciente, abordando essa relação com base na Gestalt-terapia, que é uma forma de análise que põe a noção de experiência no centro do encontro terapêutico. Com isso, passaremos pela importância do contato humanizado entre terapeuta e paciente, sobretudo pelo reconhecimento de ambos como seres de experiências e passíveis de transformações.

As reflexões de Laura Perls, de saída, objetivam fundamentar a teoria da Gestalt-terapia através da fenomenologia e do existencialismo. Com isso, seus

estudos estão dedicados à compreensão e à importância da experiência, que emerge como um fenômeno no *setting*¹ terapêutico e, enfim, viabiliza a *awareness*² do paciente de modo genuíno (cf. BELMINO, 2023, p. 31).

Essa experiência, nos caminhos teóricos de Jorge Larrosa Bondía, se concretiza a partir da interação entre o indivíduo com o meio em que está inserido. Nesse sentido, podemos considerar a experiência como a produção de conhecimento adquirida pela compreensão dos fatos, dos eventos e dos acontecimentos que ocorrem durante a vida do indivíduo, nos mais diferentes contextos, como o particular, o social e o relacional. De fato, a partir dessa linha de pensamento, deve-se considerar na experiência os aspectos cognitivos, afetivos, emocionais e comportamentais. Assim, a Gestalt-terapia, palavra-chave deste texto, é enfática quanto a importância das experiências humanas frente ao mundo e às relações com outros seres humanos, constituídas pela tríplice campo-organismo-ambiente.

Desta maneira, a psicoterapia focada na experiência implica a noção de que gestalt-terapeuta e o paciente compõem parte de um processo em que o conhecimento não é só construído, mas também compartilhando durante o tempo de encontro terapêutico. Para Martin Buber (2006), portanto, a experiência é vivenciada e construída no presente, isto é, no momento da psicoterapia, que se firma por meio das relações terapêuticas e dos recursos em mãos. Então, concentra-se o foco na vivência tanto do paciente quanto do psicoterapeuta presente na sessão, que usa do *setting* como um campo potente e criativo para a expansão da consciência de ambos os participantes do encontro terapêutico.

1. Gestalt-terapia: a experiência como contribuição da teoria e da prática.

A abordagem da Gestalt-terapia emerge, de fato, nos anos 50 e em terras norte-americanas, embora sejamos capazes de visualizar suas raízes já presentes décadas antes, especialmente no conturbado contexto sociopolítico da Alemanha do pós-primeira guerra. Afinal, é importante dizer, a Gestalt-terapia foi criada por dois judeus alemães, Friedrich Salomon Perls (Fritz) e

¹ Termo em inglês que indica lugar, portanto, *setting* pode ser compreendido como espaço no qual ocorre o encontro terapêutico.

² Significa consciência e se trata de um dos conceitos mais importantes da Gestalt-terapia.

Lore Posner Perls (Laura)³, que saíram de seu país natal por conta da perseguição nazista aos judeus. Portanto, o desenvolvimento da abordagem se deu longe dos domínios de Adolf Hitler e do campo de guerra que a Europa se tornara entre o fim dos anos 30 e meados da década de 40.

Embora tenha sido a África do Sul⁴ o país escolhido para se refugiarem, foi na cidade de Nova York, nos Estados Unidos, que a abordagem da Gestalt-terapia ganhou a sua força e seu reconhecimento muito por conta dos movimentos da contracultura, ou seja, manifestações de profundos questionamentos e negações ao pensamento cultural vigente e dominante. Impulsionado pelo fim da Segunda Guerra e pelo advento do temor com a Guerra Fria, a contracultura, em linhas gerais, tratou-se de ser um processo que visava uma revolução no pensamento frente às inquestionáveis mudanças que aconteciam no ocidente. Nesse caldeirão de cultura, a Gestalt-terapia, tendo os seus idealizadores rotulados como subversivos e revolucionários para a época, fez a sua contribuição por ser uma linha de pensamento constituída por psicanalistas, psiquiatras e também educadores, que impuseram críticas contundentes às visões dominantes da época, como a estruturalista da psicanálise e o pensamento behaviorista⁵.

Cabe destacar, então, a importância de Laura Perls para a Gestalt-terapia, fundamentalmente ao tema deste trabalho. Leitora de filosofia especialmente atenta à escola da fenomenologia, debruçou-se sobre as reflexões de filósofos alemães como Edmund Husserl e Max Scheler, além de incluir em seu acervo de leituras as considerações de cunho existencialista e humanista. Biograficamente, o contato de Laura Perls com a “subversão do conhecimento” em meio da psicologia ocorreu também na posição de paciente, sendo analisada quase que diariamente por Karl Landauer, psicanalista alemão

³ Em 1951, foi publicado o livro *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, o que fez os nomes de Fritz Perls, Paul Goodman e Ralph Hefferline ficarem relacionados como os fundadores da abordagem. No entanto, já está comprovado que Laura Perls também atuou assiduamente no processo de fundamentação da estrutura analítica desta abordagem, como confere no trabalho de Marcus César Belmino (2023).

⁴ Vale fazer um adendo: após a Segunda Guerra, entre o fim dos anos 40 até o início da década de 90, a África do Sul sofreu com a violência do *Apartheid*, que tinha um notório objetivo de segregar a sociedade sul-africana e privilegiar a parcela da população branca do país. Esse modelo segregacionista perdurou por décadas devido à censura e à extrema violência com que o governo ameaçava a população.

⁵ Por esse motivo, no Brasil, a Gestalt-terapia se popularizou a partir de 1964, quando deflagrou o golpe militar e o nosso país vivenciou o período da ditadura, vigente até a metade da década de 80.

considerado subversivo à época e, portanto, enviado e morto em um campo de concentração nazista.

Interessa pensar que a trajetória de Laura Perls mantinha laços com o mundo da dança, da música e demais artes, o que resultou no desenvolvimento duma interface artística à abordagem da Gestalt-terapia. A sensibilidade do artístico molda a experiência, logo, não havia em um primeiro momento, pelo menos por parte de Laura Perls, uma preocupação com o exibicionismo de suas ideias, ao contrário, reconhecia a necessidade de expandi-las através do estudo com base na fundamentação filosófica, sobretudo ética, pautada na crença da relevância do bom encontro entre terapeuta e paciente.

No contraponto ao seu marido, Fritz Parls, ela não reconhecia a exposição das ideias em congressos ou em *workshops* como uma atividade prioritária. Sendo assim, Laura assumia o posto de pesquisadora e realizava diversas pesquisas a fim de atribuir sentido às vivências do paciente de forma individual, holística, por fim, gestáltica. Há, no entanto, uma importante comunicação proferida por Laura Perls no Congresso da Associação Europeia de Análise Transacional, realizado na Áustria em julho de 1977, em que encontramos a definição de Gestalt-terapia:

Os conceitos básicos são mais filosóficos e estéticos do que técnicos. Gestalt terapia é uma abordagem existencial-fenomenológica e como tal é experiencial e experimental. A sua ênfase no Aqui e Agora não implica – como frequentemente – que passado e futuro inexistam ou não são importantes em Gestalt Terapia. Pelo contrário, o passado é sempre presente em nossa experiência total de vida, nas nossas recordações, nostalgias ou ressentimentos e particularmente nos nossos hábitos e repetições em todas as situações inacabadas, nas Gestalten fixas. O futuro está presente nos nossos preparativos e primeiros passos, expectativas e esperanças ou nos temores e desespero (PERLS, 1978, p. 4).

Então, não se pode disseminar a Gestalt-terapia como uma fórmula a ser seguida ou como um procedimento que segue à risca um protocolo uniforme, até porque, retomando as palavras de Laura Perls, “a tarefa em terapia é desenvolver suporte suficiente para a reorganização e canalização da energia” (PERLS, 1978, p. 4), pressupondo que cada paciente tem, assim, suas próprias experiências e com elas “gasta” a sua energia, deixando em paradoxo uma análise uniforme ou unificadora da experiência do paciente. Convenhamos que a Gestalt-terapia, portanto, não pode e não deve ser

difundida ou comercializada como uma abordagem puramente técnica, há todo um *corpus* teórico que abre margem para explorar as infinitas possibilidades de caminhos possíveis de acordo com o paciente e, claramente, com a formação do Gestalt-terapeuta.

Na fala de Laura Perls, entende-se a coexistência dos tempos. Isso quer demonstrar, na verdade, que é nas experiências passadas e presentes, bem como nas projeções de futuro, que se encontram, talvez, o centro para uma análise terapêutica que tem um dos pilares o humano. Aliás, somos frutos de nossas próprias experiências. Logo, em Laura Perls, percebemos que o *contato*, ou a relação entre as partes do procedimento terapêutico, é um convite ao trânsito de experiências que originam novas experiências a partir disso, resultando na transformação do paciente (cf. BELMINO, 2023, p. 31). Portanto, contribuindo para uma clínica humanizada cuja base está, justamente, nas experiências que nós, seres humanos, carregamos conosco.

2. A experiência e a fenomenologia na Gestalt-terapia.

Sabendo da importância de Husserl para a formação de Laura Perls enquanto Gestalt-terapeuta, é fundamental pensar o conceito de fenomenologia, de acordo com as lentes da professora Ariane Ewald, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ):

O movimento fenomenológico, [...], nasceu da preocupação de seu mais conhecido precursor, Edmund Husserl (1859-1938), de fundamentar, de forma rigorosa, o conhecimento. É a partir desta primeira diretriz que se forma a Fenomenologia como forma de acesso e conhecimento do mundo para, a seguir, se constituir no movimento fenomenológico, caracterizado por pensadores provenientes de várias áreas que procuram conhecer seus objetos de estudo a partir de uma nova atitude, a “atitude fenomenológica” (EWALD, 2008, p. 149-150).

Essa “forma de conhecimento do mundo” passou a compor o cenário da filosofia no fim do século XIX e na primeira década do século XX no qual pensadores, dentre eles Edmund Husserl, buscavam compreender a experiência humana à luz da descrição direta dos fenômenos tal como são vivenciados, não priorizando, em primeira linha, explicações ou análises muito reflexivas que objetivam enquadrar o indivíduo num pré-julgamento ou num rótulo mais ou menos determinado.

Tomando a ciência dessa pluralidade da experiência humana, a Gestalt-terapia se aproveita dessa premissa e vê o paciente, ou mais precisamente o ser humano, como alguém vivo e dotado de múltiplas experiências, tornando complexa qualquer atitude que vise resumir ou “encaixar” o paciente em moldes já pré-estabelecidos; eis então a importância do encontro genuíno entre terapeuta e paciente.

“Genuíno” se relaciona à ideia de pureza. Então, defende-se que, tratando-se de Gestalt-terapia, o encontro com o cliente deve ser isento ao máximo de pré-conceitos e preconceitos. É fundamental analisar o paciente de acordo com a sua singularidade, fruto da experiência, sem a urgência e necessidade de catalogá-lo em algum caso, rótulo ou situação já estabelecidas ou em julgamentos pré-determinados. Nas palavras de Ari Rehfeld: “descrever o vivido inclusive antes de ser tematizado, refletido, restaurando o que foi separado pelo pensamento, buscando a qualidade da experiência com o outro, no mundo” (REHFELD, 2004, p. 2).

O mesmo autor pontua, ainda, a relevância de estar disposto à escuta e à compreensão das experiências, pensamentos e sentimentos do outro, evitando de impor a própria visão de mundo. Isso retoma a necessidade de se fazer presente no “aqui” e no “agora” e não se limitar em buscar “classificar” o indivíduo. Envolve-se nesse encontro genuíno as noções de empatia e aceitação, indispensáveis ao Gestalt-terapeuta, que, com base numa formação humanizada, procura pôr-se no lugar do outro a fim de compreender as motivações e perspectivas resultantes ou causadoras de uma certa experiência.

A clínica da Gestalt-terapia faz com que o terapeuta aja com respeito e compreensão, abdicando dos pré-julgamentos e permitindo que o paciente se manifeste em sua verdadeira essência. Nesse sentido, o trabalho do Gestalt-terapeuta não é simples. É um dos trabalhos mais delicados que surge durante o atendimento entre, de fato, o uso da observação e escuta atenta de modo que não haja um pré-julgamento do próprio terapeuta em relação ao seu paciente. Afinal, como vemos, em Gestalt-terapia, compreender é mais importante do que interpretar, retomando as bases da fenomenologia. O

principal é tanto o psicoterapeuta quanto o paciente valorizarem a experiência como uma noção de “novo”, de descobrimento, a fim de que ambos ocupem o *setting* terapêutico e possam, enfim, encaminhar mutuamente em direção à “cura”, se é cabível esse termo, residente de atitudes afetuosas e respeitosas.

Então, é clara a influência que a fenomenologia exerce na abordagem da Gestalt-terapia seja na teoria, seja na prática. Portanto, é por meio da suspensão dos pré-julgamentos e do encontro genuíno capaz de ocorrer no espaço terapêutico que a experiência se constitui, acarretando em possibilidades significativas na vida do paciente.

3. A Gestalt-terapia como abordagem formadora da experiência genuína

No entanto, os Gestalt-terapeutas, principalmente os que estão em início de carreira, apresentam dificuldades em relacionar a teoria com a prática fenomenológica, então, são necessárias a supervisão, a atenção, a observação e a dedicação para suspender as hipóteses iniciais e direcionar a atenção para o que ocorre durante a sessão.

Se a psicoterapia Gestáltica valoriza a experiência do paciente como elemento de suma importância, cabe ao profissional, além de respeitá-la, acolhê-la. Diante disso, recorreremos à relação dialógica descrita pelo filósofo Martin Buber:

Afirma-se que o homem experiencia o seu mundo. O que isso significa? O homem explora a superfície das coisas e as experiencia. Ele adquire delas um saber sobre a sua natureza e sua constituição, isto é, uma experiência. Ele experiencia o que é próprio às coisas. Porém, o homem não se aproxima do mundo indo somente através de experiências. Estas lhe apresentam apenas um mundo constituído por ISSO, ISSO e ISSO, de ELE, ELE e ELA, de ELA e ISSO (BUBER, 2006, p. 5).

Para ilustrar o pensamento de Buber, cabe retornarmos à etimologia da palavra. Vinda da palavra latina *experiri*, o termo diz respeito à noção de provar algo (experimentar). O sentido manteve-se semelhantes nas línguas neolatinas como no espanhol significando “o que nos passa” e no português, “o que passamos”. E para Buber a experiência se volta ao nosso próprio conhecimento de mundo, porque é a partir da experiência que o conhecimento de mundo do indivíduo se dá. Isto é, é o que nos passa, provocando em nós um conhecimento ou gerando uma vivência significativa.

Levando em conta que a experiência pode ocorrer de diferentes maneiras, o indivíduo tem de mostrar estar aberto a elas. O indivíduo precisa, de certa maneira, assumir o papel de “sujeito da experiência”, na definição do professor Jorge Larrosa Bondía: “o sujeito da experiência seria algo como um território de passagem, algo como uma superfície sensível que aquilo que acontece afeta de algum modo, produz alguns afetos, inscreve algumas marcas, deixa alguns vestígios, alguns efeitos” (BONDÍA, 2002, p. 24). Então, é pertinente dizer que a experiência não é linear e envolve diversas travessias, mas é a partir delas que o sujeito se permite apaixonar por suas possibilidades de transformação.

A experiência como uma travessia acarreta também em riscos possíveis. Não precisamente riscos, num sentido de perigo, porém é pressuposto uma certa incerteza ao lidarmos com a experiência, de modo que viver à mercê da experiência é se expor ao incerto, ao acaso e à incerteza do futuro, dos resultados e das possibilidades. À vista disso, um ser entregue à experiência se propõe contemplar detalhadamente os sentidos humanos como o ouvir, enxergar e sentir, como também respirar e estar frente a frente com o “Aqui” e o “Agora”. Essa visão contemplativa, porém, entra em conflito com os tempos atuais em que a falta de tempo e o excesso de demanda compõem drasticamente o cotidiano de milhares de pessoas, seja no Brasil, seja no restante do mundo.

A falta de tempo para estar em plena vivência da experiência provoca uma carência de transcendência⁶ no sujeito contemporâneo, ou seja, uma carência do próprio pensar, assim dizer, da própria reflexão e das próprias experiências, que diminui a sua alteridade e a sua capacidade reflexiva e analítica de si próprio e do mundo que o cerca. Devemos ressaltar, com efeito, a função do Gestalt-terapeuta de estar cada vez mais preocupado em construir encontros genuínos e afetivos, que são capazes de atribuir sentido às experiências do paciente e torná-las vivas pelo menos durante o tempo em que terapeuta e paciente estão em encontro.

Já está claro que entendemos a experiência como elemento central da abordagem da Gestalt-terapia, portanto, analisa-se experiência que o sujeito se

⁶ Entende-se aqui por perspicácia ou superação da própria inteligência.

dispõe a viver, não é para menos que, como Gestalt-terapeutas, buscamos compreender as experiências. Mas deve-se destacar a importância do próprio paciente tomar ciência a partir das suas percepções pessoais, emocionais e relacionais. Em suma, para o efetivo trabalho nessa abordagem, o paciente, mesmo com os impasses cotidianos, ainda é um ser integrado e passível de transcender sua visão de si mesmo e do mundo que o rodeia.

Para tal, o terapeuta também precisa buscar a si numa espécie de “aprofundamento de suas emoções”. Dessa maneira, ele também precisa ser ativo no processo de transcendência assim como o seu paciente, um exercício que ampliará a sua consciência, nunca a tornando estável. Com isso, a postura esperada de um Gestalt-terapeuta não deve ser mecanizada ou cristalizada, mas sim volátil e que possibilite ele, inclusive, ser afetado pela experiência. Nesse “acessar o genuíno” do terapeuta, acaba-se por convidar o paciente a se aventurar em sua consciência, refazendo os caminhos da experiência tanto alegres quanto sofridas, e permite ao profissional, por fim, uma visão em frequente transformação sobre si e sobre o outro. Resumidamente, talvez uma das principais funções do Gestalt-terapeuta seja a busca da transcendência do seu paciente, de acordo com a linha fenomenológica, que resulta na transcendência de si mesmo.

O ofício da clínica de Gestalt-terapia, enfim, visa compreender, prioritariamente, as relações que ocorrem entre indivíduos por meio da experiência pessoal de cada um, sejam elas terapêuticas ou não, não se limitando em apenas descrever a personalidade do paciente, de modo a reduzi-lo a isso.

Vale destacar que, por isso, a formação clínica em Gestalt-terapia é um aprendizado fundamental ao estudante de Psicologia. Por meio dessa experiência clínica, o estudante fortalece a sua escuta clínica, estreita os seus laços humanos e reitera seu compromisso com a empatia ao ser receptor das histórias que cada paciente traz consigo. Amplia a visão sobre os gestos e expressões feitas pelos clientes, tornando a relação horizontal (“olho no olho”), viabilizado pela sensibilidade aqui pressuposta para ouvir e para receber o paciente. Uma relação que parte de genuíno para genuíno: sair do seu para ir ao encontro do seu paciente, reconhecendo uma interação em Gestalt-terapia do Eu-Tu.

A experiência ultrapassa de ser apenas algo cotidiano e, para este trabalho, tem a importância de ser constituinte da individualidade do ser humano. Caso não haja interesse por parte do Gestalt-terapeuta durante o encontro com seu paciente, pode-se dizer que a experiência não foi vivida de forma plena, indo na contramão da importância da experiência e da vivência de seu paciente e, não podemos esquecer, da sua própria. Afinal, a experiência como travessia envolve a participação fiel de ambos presentes no *setting* terapêutico.

4. Os primeiros passos como Gestalt-terapeuta: a experiência do encontro entre o terapeuta e o cliente.

O ser humano, fruto de suas experiências, é, por assim dizer, composto de significações vivas: cada experiência é única e afeta o ser humano de diferentes formas, pois isto faz parte da nossa individualidade. Nesse sentido, reiteramos que todo ser humano é único porque a experiência resultante das vivências o torna singular.

Nesta última seção, cabe, assim, refletir sobre a importância do encontro frente a frente entre o terapeuta e paciente, destacando a relação de causa e efeito, isto é, encontro entre esses dois corpos no qual estimula possibilidades de ajustamentos criativos na interação campo-organismo-ambiente, levando em conta as fronteiras entre eles. Para a Gestalt-terapia, tendo em vista a sua abordagem que prioriza a experiência, é certo que o indivíduo é compreendido a partir de sua criatividade e da sua vivência, portanto, um sujeito sempre passível de metamorfose. Em termos Gestálticos, somos um *Selfing* [*self* + *ing*], um “eu” que se flexiona, ou seja, que se movimenta em si e permite novas transformações e adaptações à proporção do contato com o mundo externo e os impactos que ele nos causa de forma singular, privada e até mesmo coletiva.

Indo ao encontro de suas totalidades, o paciente atinge a *awareness* (consciência). Quando o sujeito toma ciência global de si e aguça as percepções daquilo que está ao redor, o paciente deixa-se tocar pela experiência, sempre tornando possível a ampliação e o desenvolvimento do ser. Isso também vale para o próprio terapeuta, que deve, além de viver a

experiência, zelar pelo conhecimento nunca estático e que deve ser sempre alimentado. Deve-se sempre lembrar que a formação em Gestalt-terapia é um caminho em desenvolvimento para que o terapeuta seja, inclusive, experiente da própria metamorfose.

Em linhas gerais, tornar-se Gestalt-terapeuta é um processo contínuo de estudo e acúmulo de conhecimentos e de experiências, muito também do que se constrói da sua própria experiência em relação aos seus clientes. Afinal de contas, podemos sintetizar as reflexões aqui expostas no ideal relacional da Gestalt-terapia, fazendo com que seja necessário sempre reaver a base filosófica que fundamenta essa abordagem como parte importante do processo, sobretudo o foco recai em estar diante do paciente e disposto a compreendê-lo com base em suas experiências.

Então, a genuinidade do encontro só ocorre caso o terapeuta esteja comprometido efetivamente com a ideia de compreensão, afastando-se um pouco da ideia de resolução de sintoma ou algo de gênero. Temos de nos aprofundar no real motivo da dor e trabalhar, junto ao paciente, na construção de espaços de troca, de contato e de experimentação para que o paciente, aos poucos, imponha novas significações às suas próprias experiências e permita a si o aperfeiçoamento da sua capacidade criativa no mundo através do contato constante com o seu potencial.

Ao assumir a postura de comprometimento no *setting* terapêutico, o Gestalt-terapeuta deve, indispensavelmente, manter uma postura ética. Sabemos que é quase, ou totalmente, impossível fazer Gestalt-terapia sem dar foco à experiência propriamente dita. Nesse sentido, a ética visa a discrição e o sigilo das experiências contadas pelo paciente. Isso é necessário, além de questões de respeito ao paciente, porque é a troca entre o paciente e o terapeuta em cada encontro que traz o valor significativo do processo terapêutico. Além disso, se falamos a todo momento de experiências, está pressuposto um trato humanizado e ético com o paciente, além das técnicas, das metodologias e da teoria.

Os primeiros passos do Gestalt-terapeuta se centram, com efeito, na travessia, por vezes turbulenta, entre a teoria e a prática. Claramente, a teoria é fundamental e necessita ser lida e relida, mas ela não pode se sobrepor à prática uma vez que se encontra diferentes casos e diferentes experiências em

cada cliente, e é isso que deve ser prezado. É preciso estar disposto a compreender o paciente e, principalmente, viver as experiências para exercer plenamente a Gestalt-terapia.

Considerações finais

A Gestalt-terapia é uma abordagem que põe luz na experiência, de forma genuína e sem pré-julgamentos, bem como as vivências dos pacientes e, claramente, do próprio terapeuta – sendo isso a principal característica da abordagem. Procuramos aqui enfatizar justamente isto: a importância do protagonismo da experiência na Gestalt-terapia, tanto para o paciente quanto para o terapeuta, e como isso reflete na relevância de um profissional em Gestalt-terapia.

Assim como os pacientes, os terapeutas também são, como todo ser humano, um composto de experiências diversas. E cabe ao Gestalt-terapeuta estar disposto a trazer essa sensibilidade ao *setting* para que seja efetiva a atribuição de sentido à experiência do paciente de forma genuína.

Para tanto, é importante salientar que a Gestalt-terapia reconhece o terapeuta como um ser humano capaz de se envolver e de transformar por meio da experiência, o que difere um pouco de outras abordagens que encabeçam a prioridade da neutralidade nos seus respectivos *settings* terapêuticos. É viável pensar que a humanidade do terapeuta se envolve no processo, até porque ela se constitui por uma lógica experimental que é “montada” por suas vivências, experimentos e caminhos percorridos.

Para um verdadeiro e eficaz encontro, é necessário um movimento cujo Gestalt-terapeuta reconheça a necessidade de valorizar a sua própria experiência à luz da experiência do paciente, evitando julgamentos ou hipóteses e abraçando o que acontece a cada encontro. Valoriza-se, por fim, as aventuras que o tempo no *setting* permite ter.

Os primeiros passos do Gestalt-terapeuta orbitam a necessidade de dar espaços a significações vivas e produtivas. A supervisão e a psicoterapia individual são essenciais nesse processo, além dos frequentes estudos e de uma sólida formação ética. E não somente isso. Torna-se imprescindível que o Gestalt-terapeuta iniciante também seja capaz de valorizar verdadeiramente a

experiência a fim de que se preocupe em tocar um encontro de maneira afetuosa e confortável, proporcionando ao seu cliente um espaço de qualidade em que esteja claro a humidade presente num *setting* terapêutico.

Resgatamos as reflexões de Laura Perls, que sempre foi enfática numa Gestalt-terapia capaz de oferecer uma experiência legítima e única. Para tal, o terapeuta tem de encontrar-se genuinamente consigo e, assim, com o seu paciente. Martin Buber reconhece que somos compostos de nossas experiências, portanto, é fundamental um contato com o outro, um eu-tu em frequente diálogo e transformação. Assim, pode-se, talvez, vislumbrar o real sentido de si mesmo, assim como para o seu paciente.

O Gestalt-terapeuta tem por objetivo, portanto, acessar, de maneira humanizada, as suas próprias experiências e as experiências do seu paciente. Com esse processo, os dois que partilham o encontro terapêutico dão vida a um espaço de compreensão das sensações, das emoções, das fantasias e das expectativas, visando sempre a ampliação da consciência, ou melhor, a transformação do indivíduo. Um processo que está em frequente realização e sempre acompanhado da autenticidade e da autonomia do próprio terapeuta e do seu paciente.

Referências

BELMINO, Marcus Cézar. “As várias perspectivas epistemológicas do pensamento gestáltico: as Gestalt-terapias de Fritz Perls, Laura Perls e Paul Goodman”. In: FURTADO, Mariama. *Filosofia e Gestalt-terapia: fundamentos de um fazer clínico crítico*. Rio de Janeiro: Via Verita, 2023, p. 19-45.

BONDÍA, Jorge Larrosa. “Notas sobre a experiência e o saber de experiência”. Trad. João Wanderley Geraldi. *Revista Brasileira de Educação*. Rio de Janeiro, ANPEd, n. 19, 2002, p. 20-28.

BUBER, Martin. *Eu e Tu*. Trad. Newton Aquiles Von Zuber. 10ª ed. São Paulo: Centauro Editora, 2006.

EWALD, Ariane Patrícia. Fenomenologia e Existencialismo: articulando nexos, costurando sentidos. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 149–165, 2008. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article/view/10733>. Acesso em: 14 jun. 2024.

FEDERICO, Roberta Maria. "Homenagem a Laura Perls". *IGT na rede*, v. 2, nº 3, 2005, p. 1-3. Disponível em: <https://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/40>. Acesso em: 14 jun. 2024.

PERLS, Laura. "Entendidos e mal entendidos da Gestalt-terapia". *Journal of the AAP*, v. 14, nº 3, 1978, p. 1-8.

REHFELD, Ari. "Corpo e Corporeidade: uma leitura fenomenológica". *Revista de Psicologia do Instituto de Gestalt de São Paulo*, n.1, 2004.