

Psicoterapia Humanista-Existencial¹

Toda vez que for empregada a palavra humanista, que fique claro que se refere ao humanismo-existencial-fenomenológico, uma vez que existem vários tipos de humanismos.

Ser humanista é, antes de tudo, um jeito de ser e estar no mundo, é um jeito de olhar as pessoas e uma forma de se relacionar. Este jeito veio inspirado pela filosofia contemporânea e influenciou diversos âmbitos da cultura ocidental, tais como a psicologia, a literatura, política, a educação e o comportamento em geral. Influenciou a todas aquelas pessoas que estavam de algum modo insatisfeitas com as forças dominantes vigentes e que seguiam princípios deterministas, reducionistas e mecanicistas. Inicialmente surgiu como uma força de oposição, contestação e crítica, lutava por uma mudança paradigmática onde o ser humano passaria a ser visto como único, reconhecido em sua subjetividade e confirmado em sua alteridade. A vida era encarada como um processo em constante movimento, um eterno devir, onde a única certeza era que tudo muda, só não muda o que está aprisionado, doente, enrijecido ou morto. Nesta perspectiva, a existência passa a ser vista com ênfase, em detrimento da essência (aquilo que é comum a todos), pois é aquela a mais clara expressão do processo dinâmico da vida, e como tal, é sempre única e irrepetível (não há duas existências iguais no mundo).

A visão de pessoa proposta pela perspectiva humanista é de singularidade e totalidade. Acreditamos que o ser humano não deve ser comparado com uma máquina e como tal não pode ser compreendido a partir de suas partes, separadamente. É um ser multidimensional (bio-psico-social-espiritual) onde suas diversas dimensões interagem sinergicamente. É um ser fundamentalmente social, que se constrói na relação com o outro e com o meio e que a qualidade desta interação irá influenciar diretamente o seu desenvolvimento enquanto pessoa. É dotado de um princípio auto-regulador e de uma tendência à realização de suas potencialidades; busca a felicidade e esta é alcançada na medida em que consegue realizar-se como pessoa. É visto de uma perspectiva positiva e a doença é encarada como resultado do bloqueio das forças que o impulsionam à realização.

O fazer do psicólogo humanista irá assentar-se basicamente sobre o desbloqueio das forças do crescimento através da criação de um clima psicológico favorável construído a

¹ Gisele Monza da Silveira – Psicóloga, psicoterapeuta e supervisora na Abordagem Humanista-Existencial

partir de atitudes especiais do terapeuta. Nesta perspectiva, a qualidade da relação terapeuta-cliente é fundamental para o processo de crescimento deste.

Apesar da grande variedade de estilos profissionais frente às pessoas que o procuram, o psicólogo humanista se encontra em quatro pontos em comum, conforme afirma Finkler (2000):

1. Fixa sua atenção sobre a experiência da pessoa e procura compreender o significado dessa experiência para a pessoa;
2. Procura compreender a pessoa na base de suas escolhas, da sua criatividade, de seus valores e da sua auto-realização;
3. Considera importante a escolha dos aspectos problemáticos a serem tratados, procurando aprofundar aqueles que têm relevância para a pessoa e encontrar o significado que tem para a mesma;
4. Trata a pessoa com grande respeito à sua dignidade e valor, assim como se empenha a ajudá-la a desenvolver todas as suas potencialidades.

Abordagem Centrada na Pessoa:

Fundada pelo psicólogo norte-americano Carl Rogers em 1941, ela parte da hipótese básica que todo ser humano é dotado de uma capacidade latente para se autogovernar, autoconhecer e desenvolver mecanismos eficazes de satisfação e auto-regulação nas diversas situações da vida. Para tanto, é necessário um conjunto de condições favoráveis que liberam as forças internas do crescimento (Rogers, 1977) A crença nestas forças da saúde explicam a forte tendência da terapia centrada na pessoa ser pouco diretiva, como vemos nas palavras do próprio Rogers (1978, p. 127):

Na terapia centrada no cliente, a pessoa é livre para escolher qualquer direção, mas, na realidade, ela seleciona caminhos positivos e construtivos. Eu só posso explicar isto em termos de uma tendência direcional inerente ao organismo humano – uma tendência para crescer, se desenvolver e realizar plenamente seu potencial.

Esta confiança básica que o terapeuta centrado na pessoa tem é o que primeiramente lhe caracteriza. Esta força direcional foi chamada por Rogers (1992) de Tendência Atualizante, e está presente em todo organismo vivo. Apesar de poder ser frustrada, impedida ou desvirtuada, não pode ser destruída sem que destrua também o organismo. Esta constatação vem de toda experiência clínica dele, bem como de inúmeras pesquisas que

realizou ao longo de sua vida. Tal como afirma em (1992, p.123) “O terapeuta torna-se muito consciente de que a tendência de movimento para frente do organismo humano é a base na qual ele se apóia de maneira mais firme e fundamental.”

Para Rogers (1977), a tendência atualizante está parcialmente bloqueada na pessoa que procura-nos em psicoterapia. Encontra-se temporariamente impedida de perceber a si e a sua realidade de uma forma clara e realista, apresentando uma percepção deformada. Com isso encontra-se incapaz de organizar-se de forma satisfatória sem ajuda externa. O papel do terapeuta será o de criar um clima psicológico facilitador que libere a tendência atualizante bloqueada e permita com que as potencialidades da pessoa possam ser atualizadas.

Este clima psicológico é constituído basicamente a partir de atitudes facilitadoras. São elas:

1. Compreensão empática: definida por Rogers (in Wood, 2000, p.312) “é perceber o quadro de referência interno do outro com acuidade e com componentes e significados emocionais que pertencem a ele como se fosse a pessoa. Assim, significa sentir a mágoa ou prazer do outro como ele os sente, e perceber as causas disso como ele as percebe, sem, entretanto, perder em momento algum, a noção de que é *como se* eu estivesse magoado ou contente e assim por diante”. É acrescentado que não basta a habilidade do terapeuta em realizar este movimento. O cliente deve também experienciar ser compreendido.

2. Consideração positiva incondicional: significa que o terapeuta experimenta um apreço, respeito e valorização da pessoa do cliente, independente de qualquer condição. Não se trata de qualquer juízo de valor ou aprovação por parte do terapeuta e não está dirigida ao comportamento e sim à pessoa que está diante de si. Implica uma aceitação da pessoa independente do que esteja falando ou fazendo. Resulta num incomum estado de liberdade onde o cliente experiencia a rara oportunidade de ser aceito tal qual é, sem necessitar recorrer a máscaras, subterfúgios ou mesmo mecanismo de defesa. Esta atitude está alicerçada numa visão positiva e liberal do ser humano que o terapeuta possui naturalmente.

3. Congruência: significa um alto grau de autenticidade na relação com o cliente; implica em alguma medida que o terapeuta “sente-se livre e profundamente ele mesmo, com sua experiência real precisamente representada em sua conscientização de si mesmo. É o oposto de apresentar uma fachada, quer ele tenha conhecimento disto ou não.” (Rogers, in Wood, 2000, p.163). Não é necessário que o terapeuta seja um modelo de perfeição em todos os aspectos de sua vida, mas que consiga perceber com clareza o que sente ali, diante do

cliente. A exteriorização de sua própria experiência também não é uma condição necessária, apesar de ser útil em alguns momentos.

Esta terceira atitude é resultado de um profundo processo de autoconhecimento e autoaceitação que o terapeuta desenvolve enquanto pessoa. Ela não depende de esforço ou conhecimento intelectuais do terapeuta e sim de seu grau de amadurecimento pessoal.

Faz parte de sua ação enquanto terapeuta construir um clima psicológico na sessão, chamado por Rogers (1977) de Atmosfera. Esta será responsável pela ativação das forças da saúde e do crescimento no cliente. Deverá inspirar no cliente um sentimento de segurança emocional ali na sessão e de acolhimento e calor. Para tanto, é fundamental que algumas atitudes sejam evitadas, são elas: atitudes tutelares ou paternalistas, que de alguma forma possam alimentar as necessidades de dependência do cliente; atitudes tranquilizadoras, que minimizem o sofrimento do cliente sem antes haver uma elaboração; atitudes avaliativas e interpretativas, que de alguma maneira impõem ao cliente um meio de compreender-se alheio ao seu campo perceptual e ponto-de-referência; atitudes exploradoras que visam investigar além do ponto que o cliente se encontra. Partimos do princípio que a mudança de perspectiva e autocompreensão do cliente devem dar-se de dentro para fora e não o contrário. Esta será o resultado de sua natural evolução no processo terapêutico.

Carkhuff (in Danon, 2003), importante colaborador de Rogers, elaborou um percurso de auxílio psicológico, aplicável em situações de Counseling ou psicoterapia de curta duração. Os objetivos deste trabalho são três: - a auto-exploração, onde o cliente torna-se consciente de “onde se encontra” exatamente; - a compreensão, em que se realiza a discrepância entre onde está e onde gostaria de estar e se esclarece a respeito de suas exigências; - a ação, que move para a mudança.

E são três as etapas que o terapeuta deve seguir com o cliente a fim de que este atinja os objetivos:

1. A acolhida e a reformulação: fase em que há a acolhida da pessoa e de tudo que ela traz, seja de conteúdos verbais e/ou emocionais.

2. A personalização: fase em que o cliente é convidado a compreender melhor a situação, perguntando-se qual é a sua parcela de responsabilidade em relação ao problema que apresenta, descobrindo em que medida e, sobretudo, através de qual comportamento e atitude, ele mesmo favorece a criação do contexto que é vivido como desconfortável ou negativo, ou então de que modo ele age para que a situação seja vivida como problemática. A pessoa

descobre-se não mais como vítima da situação ou dos eventos que lhe acontecem na vida e sim como agente de seu próprio destino, restando-lhe sempre uma atitude a tomar diante dos problemas;

3. A projeção: fase em que realizam juntos, terapeuta e cliente, o estudo de estratégias mais eficazes para enfrentar a realidade de outro modo, transformando aquilo que antes era vivido como um déficit em um desafio construtivo para o desenvolvimento de novas competências.

Para a realização destas etapas e objetivos utilizamos a escuta ativa, manifestação verbal da compreensão empática alcançada pelo terapeuta e caracterizada por determinado tipo de intervenções chamadas por Rogers (1977) de Resposta Reflexo:

Fazem parte da categoria Resposta Reflexo três tipos de intervenções:

- Reiteração ou reflexo simples: resposta que visa demonstrar que o terapeuta está acompanhando e compreendendo o conteúdo expresso, isento de qualquer julgamento ou interpretação. Ela dirige-se estritamente ao conteúdo explícito e tem por objetivos estimular a continuidade da narrativa sem, no entanto ser direta, podendo o cliente seguir falando ou não. Seu efeito geralmente é estimulante e organizador, principalmente quando o discurso deste está muito descritivo, ou confuso.

- Reflexo do Sentimento: procura ampliar, diferenciar ou mesmo deslocar o centro da percepção, evidenciando certos elementos que pertencem ao campo, mas que são obstaculizados por alguns elementos que o impregnam subjetivamente. Pretende:

“Descobrir a intenção, a atitude ou sentimento inerente às palavras do cliente, propondo-as sem impor. (...) consiste em tornar claro o ‘fundo’ da comunicação de modo de modo a permitir que o indivíduo perceba se ele encontra nela elementos suscetíveis de se integrar à ‘figura’. Podendo, desta forma integrar à sua percepção este novo dado, modificando-a ou revalorizando-a”.(Rogers, 1977, p.67) O terapeuta mantém-se estritamente dentro do ponto-de-referência interno do cliente, acrescentando algo implícito que o cliente ainda não estava plenamente consciente disto. Ela tem o caráter mais dinâmico que a reiteração, podendo trazer um ganho na autocompreensão do cliente. Também tem o efeito estimulante na motivação do cliente, incentivando-o naturalmente ao auto-exame.

- Elucidação ou clarificação: visa “tornar evidente sentimentos e atitudes que não decorrem diretamente das palavras do indivíduo, mas que podem ser razoavelmente deduzidos da comunicação ou de seu contexto.(...) Entendendo por “razoavelmente a via

estritamente lógica – sem a intervenção de conhecimentos psicodinâmicos especializados” (Rogers, 1977, p.83) Sendo uma dedução lógica, é caracterizada por certa acuidade intelectual que outras variedades do reflexo não tem. Este tipo de resposta suscita um interesse freqüente no cliente em relação ao que lhe parece algo mais interessante, mais substancial ou aprofundado. No entanto, Rogers (1977) adverte sobre o risco de estimular as tendências à dependência ou à transferência, preferindo usá-la com parcimônia. Por aproximar-se da interpretação ela assume um caráter menos asséptico que as outras, podendo conter elementos estranhos ao campo de percepção do cliente.

Exemplos:

Cliente fala: -Eu penso que de todas as pessoas que conheço, X é o único que posso confiar. Sei que ele é verdadeiro e se algo não o agrada ele será sincero e falará. Eu prefiro me relacionar com pessoas assim, sei onde estou pisando.

Terapeuta usando uma :

Reiteração: -X é uma das poucas pessoas que conheces que podes confiar.

Reflexo do sentimento: -A autenticidade de X faz sentir-se seguro nesta relação, isso realmente lhe agrada numa pessoa.

Elucidação: -Gostarias de poder encontrar esta autenticidade de X em outras pessoas que conheces, isso te traria mais confiança nos relacionamentos.

Estas intervenções são a manifestação verbal da capacidade de compreensão empática, devem ser desenvolvidas naturalmente como uma expressão verdadeira da intenção do terapeuta de encontrar-se o mais próximo possível do ponto-de-referência interno do cliente. Deve ser evitada a sua construção apenas como uma técnica destituída da experiência empática. Seu uso mecânico e frio tende a perder o poder terapêutico que em sua forma genuína é encontrada.

Gestalt-terapia:

Fundada no início dos anos 50, por Frederick Perls, tem hoje diversos colaboradores pelo mundo todo. Evoluiu de um conjunto de técnicas estimuladoras da awareness para uma vivência plena da experiência do aqui-e-agora, baseada na relação dialógica como essência.

Segundo Ribeiro (1994, p.31), “podemos usar técnicas sem sermos invasivos, como ocorreu no passado, pois o grande enfoque é posto na relação de encontro entre duas pessoas e no diálogo criativo. A Gestalt-terapia enfatiza o maior ângulo de abertura, de flexibilidade e estrutura possíveis, dependendo da necessidade particular de cada momento no processo de cura.” (Ribeiro, 1994, p.31) Ela faz do diálogo entre duas pessoas a dimensão central do processo de cura e nada pode legitimar mais as técnicas que a relação de encontro baseada na clareza, aceitação mútua e criatividade nascida entre terapeuta e cliente.

Ela foi construída sob as bases da Psicologia da Gestalt, Teoria de Campo, Teoria Holística e Fenomenologia, que integradas, dão uma visão de mundo e de pessoa que sustentam um modelo terapêutico consistente, eficiente e humano.

Segundo Yontef (in Ribeiro, 1994), a Gestalt-terapia define-se a partir de três princípios fundamentais:

1. É fenomenológica. Sua única finalidade é a consciência e sua metodologia é a metodologia da awareness.
2. É baseada completamente no existencialismo dialógico, isto é, no processo Eu-Tu, Contato-Retraimento.
3. Sua visão de mundo está baseada no Holismo e na Teoria de Campo.

O Existencialismo apresenta muitos pontos-de-vista diferentes. Um dos poucos pontos de coincidência entre os filósofos, que a Gestalt-terapia se apóia é: “o sentimento de respeito e responsabilidade pela própria existência e pela dos outros” (Ribeiro, 1994, p.14).

Dentre seus conceitos principais e visão de pessoa podemos destacar:

- A existência precede à essência. Isto significa que nós escolhemos o que aceitamos, pensamos, rejeitamos, sentimos e até como nos comportamos. A consciência e a responsabilidade são o que dão sentido à nossa vida. Sem estas duas condições não sabemos realmente quem somos nós.
- O ser humano é um ser biopsicosocialespiritual: uma unidade indissociável, que para ser compreendida deve ser levada em consideração a inter-relação constante e paradoxal de suas partes.
- O ser humano é dotado de um princípio Auto-regulador: um processo natural, presente em todo organismo saudável que o impulsiona para a busca de satisfação de suas necessidades e atualização de suas potencialidades.

A pessoa sadia é uma pessoa auto-regulada; consciente de si, de suas capacidades, necessidade e com uma tendência à atualização de suas potencialidades; vive plenamente o aqui-e-agora; tem awareness; usufrui sua liberdade com responsabilidade; é espontânea e criativa.

A pessoa que pede ajuda, carece das condições necessárias para a manifestação destas características que intrinsecamente é dotada.

O papel da psicoterapia é dotar-lhe destas condições. Para tanto será oferecido um caminho de encontro consigo mesmo, no aqui-e-agora.

Segundo Danon (2003), o estudo de suas funções psíquicas se dá a partir do contato direto com os dados da experiência no presente, examinando os esquemas de comportamento, as atitudes, as expectativas, os medos, os hábitos, os preconceitos e todos os filtros que impedem um contato mais direto e autêntico entre a pessoa e a realidade, aprendendo a reconhecê-los e a deixá-los de lado ou a modificá-lo. A terapia irá favorecer o pleno desenvolvimento das potencialidades e capacidades humanas, recuperando as partes perdidas da própria personalidade e despertando a consciência do que se é, contrapondo-se o que se gostaria ser.

A transformação terapêutica desejada é uma percepção diferente de si e uma nova capacidade de se colocar em relação com a realidade, percebida na sua totalidade e na sua interdependência (...) O convite é para inserir-se ativamente na realidade, aprendendo a reconhecer as próprias necessidades e ativar-se, interna e externamente, para satisfazê-las.(Danon, 2003, p.77)

O gestaltista norteia o seu trabalho a partir de 8 princípios fundamentais, descritos por Burow e Scherpp (1985):

Princípio do Aqui-e-agora

Princípio do estímulo à consciência

Princípio do estímulo ao contato

Princípio do fechamento da gestalt

Princípio do aprendizado pela experiência

Princípio do estímulo ao self-support

Princípio da responsabilidade

Princípio da espontaneidade

Estes princípios oferecerão o suporte para o terapeuta construir um processo de reintegração da personalidade do cliente e resgate de sua capacidade auto-reguladora.

Danon (2003) sugere cinco passos para um processo terapêutico de curta duração e/ou Counseling, chamado de “Fechamento da Gestalt”:

1. Identificação: onde o cliente torna-se consciente da situação e dos sentimentos envolvidos;
2. Confronto e expressão: quando o cliente é convidado a “entrar na situação” e não só falar dela, tornando-se a situação/emoção e vivê-la profundamente. Aqui há a mobilização da energia necessária para que haja satisfação da necessidade;
3. Descarga: ocorre a ação necessária, e é quando o cliente se livra da emoção;
4. Mudança: quando o cliente toma consciência que algo aconteceu de significativo;
5. Crescimento: quando o cliente adquire a capacidade de usar a experiência passada para dar uma resposta sempre nova no presente.

Estes passos correspondem ao ciclo do contato, abertura-fechamento. Eles podem ocorrer numa única sessão, focalizando uma situação mais pontual, como pode acontecer no processo como um todo, favorecendo o fechamento da grande gestalt que o fez procurar ajuda.

A seguir, será apresentado um trecho de uma sessão onde podemos perceber a coexistência de características Centrada na Pessoa e Gestaltista:²

Marina (nome fictício) tem 33 anos, é casada, sem filhos, professora, formada em Letras. Buscou terapia por sentir-se insatisfeita com o ambiente de seu trabalho e no relacionamento com seu pai, que é frio e distante. Na sessão anterior ela comentou que gostaria de focalizar a questão do seu relacionamento com seu pai, mas que não estava conseguindo e pede ajuda. O trecho a seguir corresponde à oitava sessão:

Relato dialogado de parte da 8ª Sessão:

M- Cliente (Marina, nome fictício)

² Realizada por Natacha Miguel Monteiro

N- Natacha

Marina inicia descrevendo sobre uma festa de aniversário de uma colega e de outras questões referentes ao trabalho. Também, comenta que durante essa semana sentiu-se tonta por algumas vezes, tirando a pressão viu que esta estava normal. Disse que pretende realizar os exames que a sua médica pediu, para verificar se não é labirintite. A terapeuta ouviu empaticamente e faz intervenções de reflexo-simples. Após, a cliente segue falando sobre o quanto se sentiu indignada com a falta de autocrítica de uma amiga que lhe pediu dinheiro, sendo que esta já havia pedido anteriormente e nunca havia pagado. Ao que a terapeuta reitera:

N- Na hora em que ela te pediu o dinheiro tu ficaste bastante chocada.

M- Ah fiquei, fiquei mesmo, até vim no carro, pensando nisso.

N- Vieste pensando.

M- Eu até pensei em dar um jeito de emprestar, mas daí eu vi que era melhor eu me afastar dessa situação, que foram eles que criaram né? Não vou me envolver nela. Até acendi um incenso depois que ela saiu, por que não sei o que ela pode ter deixado na minha casa. *(Sorri)*. Antes de ela aparecer lá em casa eu liguei pro meu marido e pedi pra ele esconder a câmera que a gente comprou e que tava em cima da mesa. Por que ela precisando de dinheiro, eu não tinha como ficar mostrando o “brinquedinho novo” que custou o que ela está precisando.

N- Pensasse que talvez ela fosse se constranger também.

M- Verdade. Meu pai me ensinou a dizer sempre pros outros que se está na m. e não ficar ostentando, dizendo o que tem e o que não tem.

N- Apesar de tudo, alguma coisa aprendeu com teu pai.

M. Sim...(fica pensativa)

N. Tu te sentes à vontade para conversarmos sobre ele hoje?

M- Ai, ... acho sim. Sim, (responde agora com firmeza) por que eu tenho que resolver, tenho que encarar.(...) Como é bom fazer terapia. Tem pessoas que não gostam de assumir que estão fazendo por medo de serem taxadas de loucas, mas eu digo: - Ah eu to fazendo terapia, lá na PUC. (...) menos para o meu pai, para ele não tive coragem de dizer.

N- Para ele não te sentiste à vontade para contar.

M- Tu sabes que quando eu tava vindo pra cá eu pensei..., por que eu faço mil coisas enquanto tô dirigindo, ouço música, observo o trânsito, penso em mil coisas: “imagina se eu encontro o meu pai?”, por que ele é taxista né? Aí eu vou dizer: “Tô indo fazer terapia, pra me curar dos traumas que tu me deixaste” (Sorri). Ah, mas vamos lá.

Percebo que a cliente introduz outros assuntos para desviar-se da questão central.

Breve silêncio. Cliente parecia ansiosa e confusa, sem saber por onde começar. Remexe-se na cadeira.

M-Acho melhor tu me ajudar.

N- Tu gostarias que eu te ajudasse a falar, expressar teus sentimentos com relação a teu pai. Temes que sozinha tu não consigas.

M- É, eu só to enrolando.(sorri envergonhada)

N- Ok. (Então digo pausadamente e numa voz suave): -Eu gostaria primeiramente que relaxasses. Fecha os olhos, solta os braços, solta os músculos das costas, relaxa os ombros, a nuca, pescoço, respira profundamente, soltando o ar lentamente pelas narinas. Concentra-te apenas no teu corpo e deixa com que uma sensação de leveza e suavidade tome conta de ti.

M- (Logo ela se ajeita, descruzando as pernas e os braços, deixando estes sobre “os braços” da cadeira. Respira fundo, parecendo bastante confortável).

N- Gostaria de te convidar agora para um exercício de imaginação. A qualquer momento que quiseres desistir fica à vontade, tu é quem decide até onde queres ir mas, se te sentires interessada, segue as minhas sugestões: - Imagina que nós convidamos o teu pai para vir à tua sessão hoje, e ele aceitou. Imagina que ele está agora sentado nesta cadeira (aponto para uma cadeira vazia próximo de nós).

M- (Ela faz um movimento com a cabeça, demonstrando que estava concordando e fecha os olhos para visualizar a cena).

N- Me diga, como tu o imaginas vestido?

M- Ele tá com uma calça jeans e uma camisa xadrezinha azul e uma pochete na cintura (ri), ele ta sempre assim, só muda o tipo de xadrez (tenta disfarçar certo nervosismo).

N- Bom, Marina, ele está aqui na tua frente e tu tens a oportunidade para dizer algumas coisas para ele que há muito estão entaladas em ti. Queres aproveitar?

M- Sim...(começa a chorar) Pai, porque tu foste tão duro comigo? Precisava ser assim? Por qualquer coisinha tu me batias ou me repreendias, parece que nunca as coisas estavam boas para ti. (chora mais) Eu tenho muita mágoa quando lembro das tuas broncas. Graças a este teu jeito seco e duro eu também sou hoje uma muralha. Eu não gosto de ser assim...às vezes, talvez...eu queria ser mais suave e delicada. Até hoje tenho medo de ti e raiva! Raiva por não nos conhecermos, raiva porque não conseguimos ser carinhosos um com o outro, raiva porque eu não consigo dizer que te amo...(chora um bom tempo e depois se acalma).

N- Sentes muitas coisas ao mesmo tempo, mágoa, raiva, amor...

M- Sim, muitas.

N- Marina, tu poderias agora sentar ali e ser o teu pai e falar por ele, para ti...

M- Sim (troca de lugar). Ai, é meio esquisito... eu acho que ele diria... – Mas minha filha, eu sou assim, é meu jeito, eu achava que tava te educando. E acho que eduquei, olha só a pessoa bacana que tu é hoje, bem empregada, bem casada. Tu tens tudo!

N- Agora volte a sentar aqui no teu lugar e veja se queres responder algo a ele.

M- é verdade pai, eu conquistei muitas coisas...fui mais longe do que tu imaginavas...mas guardo esta mágoa e muita vontade de te ter mais próximo (se emociona novamente).

N- Imagina que tu estás abraçando ele.

M- (Marina, de olhos fechados, faz um gesto de abraçar-se, fica assim por alguns momentos e depois abre um sorriso) Nossa, eu não tinha idéia de que era isso que eu tava precisando. Será que isso é possível?

N- Ele ainda está aí não está? (referindo-me a estar vivo)

M- É... ainda está (e fica pensativa). Eu disse que não gosto do meu jeito de ser, mas eu gosto, apesar de tudo eu gosto, acho que por ser assim eu cheguei onde estou. Por que vejo também que se eu sofro, ele sofreu muito mais do que eu, e tudo que ele me fez, ele fez meio sem saber o que era certo ou não. Agora com meus irmãos já não, foi diferente, tá sendo diferente. Quando eu vi ele na minha frente, vi ele com cara de triste, (*chora*), ele está muito triste com a vida que ele tem, tá com uma cara de cansado, com a pele enrugada, acho que também de tanto que ele fumou.

N- Por fora e por dentro tu achas que ele está bastante fragilizado.

M- Sim. No dia que eu saí de casa, que ele descobriu que eu fumava, ele sentou do meu lado e disse que ele rezava por nós, eu e o S., por que tinham roubado o carro dele e ele rezou agradecendo que estava tudo bem conosco.

N- Tu sabes que ele tem sentimento de amor por vocês.

M- É, e como eu te disse, com meus irmãos ele já fez diferente . Acho que quando ele e minha mãe se casaram não estavam preparados para ter um filho. Isso eu tô pensando agora, mas eu acho que pode ser,... um casal jovem, aí de repente vem um filho, totalmente diferente da época de vida em que estou agora.

N- Tu acreditas que antigamente era diferente ter filhos e educá-los, não havia tanta informação como hoje tem.

M- Exatamente. (suspira aliviada) Foi bom...foi muito bom e eu ter me dado conta dos meus verdadeiros sentimentos. Eu tô com vontade de abraçar ele de verdade. Acho que agora vai ser mais fácil conversar com ele. E ele não vai durar para sempre... quero fazer isso enquanto há tempo.

N- Que bom Marina, fico feliz por ti. (Nós duas estávamos emocionadas).

Como o tempo da sessão já estava finalizando, logo encerramos.

Poucos dias depois, esta cliente consegue conversar com seu pai e fica surpresa com as coisas que este lhe disse. Uma nova fase com seu pai iniciou-se após esta sessão. Os canais de comunicação foram abertos.

Análise da Sessão:

Podemos dizer que esta sessão integra muito bem as duas modalidades terapêuticas. O modelo centrado na pessoa – ao terapeuta demonstrar sua empatia pelos sentimentos da cliente, ao demonstrar plena aceitação destes sentimentos e da cliente como um todo e também por estar inteira, congruente e autêntica, deixando seus sentimentos transparecerem. O modelo gestáltico – ao facilitar com que uma dificuldade de fazer contato com seus sentimentos fosse oportunizada por uma técnica que foi plenamente ao encontro da necessidade do momento, oportunizando uma tomada de consciência da experiência do Aqui-e-agora e uma preparação para que esta gestalt seja fechada em sua vida. Em termos de etapa do processo terapêutico podemos dizer que esta sessão oportunizou um “confronto e expressão” das emoções envolvidas na gestalt “relacionamento com o pai.” E quanto à técnica gestáltica utilizada é chamada de “Cadeira Vazia”.

Esta é uma pequena amostra do trabalho realizado por nossos estagiários. Como supervisora encontro muita satisfação de ver a evolução do aprendizado do estagiário, desabrochando-se, descobrindo-se como terapeuta e, paralelamente, a evolução dos clientes atendidos pelos estagiários. Sinto meu esforço recompensado e cresço a cada dia junto a eles.

REFERÊNCIAS

Burow, O. & Scherpp, K. (1985). Gestaltpedagogia - Um caminho para a escola e a educação (2ª edição). São Paulo: Summus Editorial.

Danon, M. (2003). Counseling – uma nova profissão de ajuda.(1ª edição).Curitiba: Editora IATES.

Finkler, P.(2000). Por que sou Psicólogo Humanista? (1ª edição). Porto Alegre: EDIPUCRS.

Ribeiro, J. (1994). Gestalt-Terapia – O processo Grupal (1ª edição). São Paulo: Summus Editorial.

Rogers, C. & Kinget, M. (1977) Psicoterapia e Relações Humanas, vol. I e II, (2ª edição). Belo Horizonte: Interlivros.

Rogers, C. (1978) Sobre o Poder Pessoal.(1ª edição). São Paulo: Livraria Martins Fontes Editorial.

_____. (1992) Terapia Centrada no Cliente (6ª edição).São Paulo: Editora Martins Fontes.

Wood, J.et al (org.) (1995) Abordagem Centrada na Pessoa (2ª edição). Vitória: Editora Fundação Ceciliano Abel de Almeida, Universidade Federal do Espírito Santo.