

A ATITUDE FENOMENOLÓGICA EM GESTALT-TERAPIA: IMPLICAÇÕES NAS PRÁTICAS EM SAÚDE MENTAL

Magda do Canto Zurba⁵⁰

QUESTÕES PRELIMINARES

No campo da saúde mental, o gestalt-terapeuta facilmente percebe que suas aproximações compreensivas diferem das meras classificações. Nosso entendimento sobre o fenômeno do sofrimento psíquico é atravessado por questões fundamentais de ordem filosófica, pois não nos interessa separar o fenômeno do ser, mas justamente compreender esse ser que se produz no fenômeno. Os efeitos da atitude fenomenológica em Gestalt-terapia aproximam o gestalt-terapeuta dos movimentos antimanicomiais, das novas políticas de atenção em saúde mental conhecidas como “reforma psiquiátrica”, da educação popular, entre outros movimentos de emancipação e desconstrução de rótulos sobre a pessoa em sofrimento.

Esses efeitos são percebidos na clínica, sendo o terapeuta um investigador sobre a relação objeto-consciência que se apresenta no cenário narrativo, onde o próprio corpo e o modo como as coisas operam narram sobre o fenômeno em si. É nesta origem, da busca da coisa “em si”, que o gestalt-terapeuta aprende em sua atitude a valorizar mais o processo do que o resultado, interessando-se pelo *como*, mais do que pelo *porquê*.

A NÃO-INDIVIDUALIDADE

Em Gestalt-terapia, entendemos o homem como alguém que constitui a sociedade e ao mesmo tempo é constituído por ela. O

⁵⁰ Doutora em Educação (UFSC). Professora titular (UFSC).
CV: <http://lattes.cnpq.br/6389120640892981>

processo de fazer-se “sujeito” é, assim, uma tarefa de dupla face – cujas partes são inseparáveis.

A abordagem gestáltica consolidou-se logo após a II Guerra Mundial, nos Estados Unidos, tanto em uma perspectiva de repensar o caráter individualista da sociedade da época (“estilo de vida americano”, “família americana”), como no intuito de implementar uma nova proposta de ação coletiva – que se respaldava nos movimentos contra-culturais que floresciam. Aquilo que podemos denominar como um “movimento cultural” da época, simbolizava a luta contra o fascismo e contra a criação de novas versões do mesmo “superestado” que havia sido colocado à sombra no final da II Guerra.

Certo que as novas versões de um “superestado autoritário” apareceram com outros nomes, e com um aspecto bem mais sedutor. Taylor Stoehr (1999) identificou o eufemismo destas novas faces do Estado no Ocidente, que passaram a ser conhecidas como “*economia permanente de guerra*” ou “*grande sociedade*”, mas que no movimento gestáltico ficou propriamente conhecida como “*sistema organizado*” – termo cunhado por Paul Goodman, o maior crítico social que participava do movimento em torno da abordagem gestáltica.

Neste sentido, a partir da crítica ao *sistema organizado* da época, a abordagem gestáltica apontou que não era possível compreender o homem sem sua conjuntura cultural, social e política, pois o homem, ontologicamente, sequer poderia se produzir separado desses elementos. A partir da perspectiva fenomenológica, onde a consciência se constitui na relação com o objeto, e este torna-se objeto “significado” a partir da consciência, o gestalt-terapeuta lida com o “ser no mundo” do outro que se lhe apresenta.

A atitude fenomenológica em Gestalt-terapia explica a lógica contextual da clínica, perspectivando uma psicopatologia não classificatória, tal como as do DSM, mas sim uma “psicopatologia” descritiva, onde a existência é vista sempre como campo existencial: sujeito e meio, indissociáveis. A vida em comunidade seria o grande manancial onde tudo isso ocorreria, onde o ser humano se faz ser humano na relação com os outros.

Em uma leitura sobre a vida em sociedade e o processo de equilíbrio das necessidades humanas, os autores da abordagem gestáltica procuraram traçar o profundo dilema em que vive o ser humano: se por um lado o homem rejeita a sociedade e não se “adapta” a esta, culmina por desequilibrar suas próprias necessidades; e por outro lado, se aceita a sociedade e simplesmente se adapta a ela, torna-se, de alguma maneira, tão “desequilibrado” quanto ela.

A noção de sujeito da abordagem gestáltica propõe que a aprendizagem pode ocorrer na vida comunitária *em si*, questionando, assim, o papel estritamente institucionalizado: tanto da educação formal, quanto da psicoterapia. Burow, O. e Scherpp, K. (1985), protagonistas da “*Gestaltpädagogia*”, entendem que uma das maiores falhas da educação formal consiste em rejeitar as necessidades humanas como um processo incorporado às práticas educativas. Afinal, são as *necessidades* que impulsionam cada sujeito ao contato com outros sujeitos, resultando em um processo de construção coletiva que tem sido há muito tempo ignorado pelas instituições.

Neste sentido, as necessidades que surgem no campo da singularidade de cada um são, de fato, inexoravelmente construídas no âmbito da particularidade da vida comunitária. Um sujeito, por exemplo, pode sentir *sede* - decorrente da necessidade que qualquer organismo humano tem em metabolizar H₂O. Mas, dependendo da história na vida comunitária em que se constituiu como sujeito, ao invés de água, poderia desejar um suco, um refrigerante e assim por diante.

Vemos que a construção de necessidades comunitárias ocorre segundo um processo coletivo de se fazer sujeito, que coloca incessantemente novas necessidades e desejos. Esse processo de descobrir, criar ou satisfazer necessidades move os homens em direção ao aprimoramento de suas relações e contatos.

SER SOCIAL EM UM MUNDO SIMBÓLICO

De acordo com a ontologia da abordagem gestáltica, o ser existe enquanto ser social, em “relação”. Assim, o ser é em relação. Esta é

uma compreensão que se dá desde o ponto de vista da fenomenologia, na primazia da relação consciência-objeto.

Certamente que nas relações sociais, algumas de nossas necessidades podem conflitar com as necessidades de outros, tensionando o convívio social. Por outro lado, um fenômeno mais instigante ainda é compreender como prejudicamos nossa capacidade social de se autorregular mutuamente, de forma que parecemos inaptos para a mais simples autogestão comunitária, sempre à espera de alguma mediação externa para os pequenos conflitos.

Uma das maneiras para compreender tal fenômeno é a partir da noção de símbolos, descrita no contexto da “antropologia da neurose” (PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN, 1997). Conforme os autores, o homem é educado em meio às *abstrações simbólicas* propagadas pelo acúmulo da cultura. Aprendemos a nos orientar num mundo de símbolos, manipulamos simbolicamente outros símbolos, e passamos vidas inteiras como um símbolo em relação a outros símbolos. O objetivo de toda atividade humana parece girar em torno das estruturas simbólicas (poder, dinheiro, etc.), o que na maior parte das vezes não indica qualquer satisfação animal ou pessoal.

Politicamente, em estruturas constitucionais simbólicas, representantes simbólicos indicam a vontade do povo da maneira como foi expressa em votos simbólicos; quase ninguém entende mais o que significa exercer afinidade política ou chegar a um acordo comum (PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN, 1997, p. 124).

O agravante das experiências puramente simbólicas, enfim, é que estas dificultam o desenvolvimento da capacidade de perceber as necessidades reais, que estão além do mundo dos símbolos. Desta forma, “simbolicamente” nos relacionamos com os outros, mas a manutenção dos símbolos sociais e culturais tornam-se obstáculos no reconhecimento de necessidades mútuas.

Se um sujeito pergunta a outro: “*Como vai?*”, espera-se que o

outro responda prontamente: “*Tudo bem*”. Na maior parte das vezes, ninguém está perguntando e ninguém está respondendo. Trata-se apenas da manutenção simbólica das relações sociais, onde o que se quer dizer, implicitamente, poderia ser: “*eu te conheço, me importo com você, mas não vamos parar para conversar agora*”

Assim, as necessidades mútuas ficam escamoteadas nas relações simbólicas. Mas também as necessidades de cada organismo se tornam difusas, diante das inúmeras mediações simbólicas do cotidiano.

NECESSIDADES E AUTO-REGULAÇÃO ORGANÍSMICA

O conceito de organismo é fundamental dentro da abordagem gestáltica. Na perspectiva de um organismo, podemos focalizar tanto o ser humano em sua singularidade, como as interrelações entre os homens. Nesta perspectiva, podemos perceber uma comunidade como um organismo.

Chamamos organismo qualquer ser vivo que possua órgãos, que tenha uma organização e se auto-regule. Um organismo não é independente do ambiente. Todo organismo necessita do ambiente para trocar materiais essenciais, e assim por diante. (PERLS, F.; 1977, p. 31)

As relações de interdependência e constituição do organismo implicam em compreendê-lo segundo um sistema que busca incessantemente o equilíbrio. Inúmeros são os sinais que nos auxiliam a perceber as necessidades do organismo: fome, sede, dor, saudade, tédio, entre outras. Essa tendência do organismo a se auto-regular é conhecida, em Gestalt-terapia, como *auto-regulação organísmica*.

A auto-regulação constitui a propriedade de homeostase entre o organismo e o mundo, uma vez que o organismo não se constitui de forma isolada do meio, mas é constituído na relação com os outros e com o mundo. Ou seja, não existe auto-regulação do organismo fechado em si mesmo.

Pesquisadores da abordagem gestáltica têm elencado os aspectos sociais da constituição e funcionamento do “organismo”. Lobb

(2000), ao considerar o ser no mundo fenomenológico, aponta que são as *relações* que se auto-regulam, e não o *organismo* em si, deslocando o foco das necessidades que se apoiavam nas funções do organismo para as necessidades sociais.

Uma propriedade importante do organismo, segundo a abordagem gestáltica, é que ele sempre trabalha como um *todo*. Nós não *temos* um estômago e um intestino, por exemplo. De fato, nós *somos* estômago, intestino, etc. Além disso, nós não somos a simples adição de todos os órgãos, de todas as partes, mas uma *coordenação* de todos estes diferentes “pedaços” que compõem o organismo. Assim, como não há uma sobreposição de elementos constitutivos, mas uma relação traduzida em coordenação, podemos dizer que a questão a respeito da noção de organismo está relacionada à questão ontológica de *ser* e não em *ter*.

A FRONTEIRA DO EU: O PROCESSO DE CONSTITUIÇÃO DO SUJEITO

As transformações que ocorrem nos processos de mediação entre o sujeito e o mundo, estão ligadas à “fronteira” entre o organismo e o ambiente. Tal fronteira, que consiste na regulação das relações, foi denominada como “*fronteira de eu*”.

Este conceito é de fundamental importância na compreensão da teoria de identidade em abordagem gestáltica. Podemos chamar de “fronteira do eu”, a diferenciação entre o “eu” e o “outro”. Isto significa que o “*eu*” existe na medida em que estabelece contato com o universo, ou seja, o “*eu*” existe sob uma condição existencial que o define. Isto significa que a identidade de “eu” não é uma substância *com* fronteiras, mas sim exatamente as fronteiras, os próprios pontos de contato que constituem o *sujeito*. Dessa forma, somente quando o ser se encontra com algo “estranho” e define um contato entre o *velho* e o *novo*, começa a existir o *sujeito*, em função dessa experiência de contato.

Assim, temos duas funções do *eu*: os processos de *identificação* e de *alienação* (PERLS, 1977).

As funções de identificação e alienação formam um processo dialético. Promovem complementaridade e continuidade num mesmo percurso, definindo-se um como negação do outro. Enquanto a identificação procura aumentar as fronteiras de contato, a alienação busca ponderar o que não pode ser elemento de identificação, limitando as fronteiras de contato. Isso pode ocorrer de maneira pertinente, e outras vezes como disfunções indesejáveis.

A *síntese existencial*, conforme a abordagem gestáltica, é precisamente a dinâmica de integração entre a “tese” e a “antítese” existencial, que todos experienciamos na vida cotidiana por meio da identificação e alienação, constituindo, assim, nossa identidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: CONTATO E ALGUMAS IMPLICAÇÕES FENOMENOLÓGICAS

A partir do entendimento da síntese existencial, uma das consequências fenomenológicas na prática do gestalt-terapeuta, é assumir que os contatos entre o organismo e o meio vão se definindo ao longo da existência do sujeito, através das identificações e alienações que constituem as fronteiras de “eu”. Desta forma, entendemos que não se trata de aniquilar a existência do “eu” em função do coletivo, mas justamente o contrário: compreender como esse “eu” se forma nas relações, produzindo o mundo e sendo produzido por ele, mantendo suas diferenças enquanto sujeito distinto do meio.

Um contato pode iniciar, assim, a partir de qualquer experiência que o sujeito tome parte: desde uma simples relação de indiferença a um sentimento de mobilização profunda. De todo modo, o contato propicia o “crescimento” do sujeito e a satisfação das necessidades guiadas pelo processo de auto-regulação organísmica. Como o elemento propulsor que nos move em direção ao contato é a *necessidade*, então é por conta do processo de auto-regulação organísmica que contatamos, em um movimento de satisfazer necessidades.

Desta forma, conforme o processo homeostático, todo homem, através da auto-regulação organísmica (PERLS, 1988), procura por meios de satisfazer suas necessidades mais emergentes. É esse um fenômeno repleto de contradições, pois muitas das necessidades de cada um pode entrar em conflito direto com as necessidades dos outros. A síntese entre as necessidades singulares e as necessidades coletivas é, portanto, delicada e preciosa.

Em uma perspectiva de saúde mental coletiva, se pudessemos mesmo realizar esse exercício dialético livremente, estaríamos no caminho da autonomia e da auto-gestão comunitária. A valorização social do processo homeostático da auto-regulação organísmica nos levaria a formação de uma sociedade mais “saudável”, com menores problemas de saúde mental. Neste sentido – gestáltico - imagine um mundo em que a carga horária de trabalho fosse pensada de acordo com a auto-regulação das pessoas, suas necessidades básicas como fome, sono, saudade, etc. fossem valorizadas, e além disso, as necessidades dos outros fossem pautadas como elementos norteadores das nossas próprias regulações.

Entretanto, justamente a fim de evitar os conflitos inerentes à elaboração da síntese existencial, existe todo um sistema de “proteção” ou um conjunto de regras sociais e códigos legais que nos impedem de experimentar as fronteiras desse conflito autorregulatório. É assim que perpetuamos mecanismos de reprodução do sofrimento psíquico, em detrimento da saúde mental da maioria da população em favor de sistemas de funcionamento sociais padronizados, não descritivos, não fenomenológicos, que classificam a noção de certo e errado em parâmetros de interesses diversos à saúde humana.

Eis aí o eixo principal do modelo clínico de saúde mental em Gestalt-terapia: quando existe a oportunidade de intervenção do gestalt-terapeuta neste cenário, ele estará em busca da ampliação de consciência e produção de significados sobre a realidade, desenvolvendo o potencial humano sobre seu campo existencial. A atitude fe-

nomenológica favorecerá a compreensão dos processos, e tudo aquilo para o qual não havia intencionalidade da consciência em tomar conhecimento, ao passar para o campo da intencionalidade, é antes de tudo uma subversão da ordem.

Por fim, o mundo pode ser descrito como um conjunto de significações, sendo que ao ampliarmos nossas significações na relação objeto-consciência, ampliamos também nosso mundo e nossas potencialidades sobre ele.

REFERÊNCIAS

KOHLER, W. Psicologia da Gestalt. Belo Horizonte: Itatiaia, 1968.

LOBB, M.S. Creative License: The Art of Gestalt Therapy. Nancy Amendt-Lyon, 2003.

OLAF-AXEL, B. & SCHERPP, K. Gestaltpedagogia: um caminho para a escola e a educação. São Paulo: SUMMUS, 1985.

PERLS, F. A Abordagem Gestáltica e a Testemunha Ocular da Terapia. Rio de Janeiro: Guanabara, 1988.

_____. Gestalt-terapia Explicada. São Paulo: Summus, 1977.

_____; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. Gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 1997.

POLSTER, I. e POLSTER, M Gestalt-terapia Integrada. Belo Horizonte: Interlivros. 1979.

RIBEIRO, J, P. Gestalt-terapia: refazendo um caminho. São Paulo: Summus, 1985.

STOEHR, T. Paul Goodman y la psicoterapia Gestalt en tiempos de crisis mundial: Aquí, ahora y lo que viene. Santiago: Cuatro Vientos, 1997.