

DÉBORA REGINA GONÇALVES VERANI

**ANÁLISE DE UM GRUPO PSICO-TERAPÊUTICO SOB A LUZ DA GESTALT-
TERAPIA**

Tubarão, março 2003.

DÉBORA REGINA GONÇALVES VERANI

Conceits: B/II
ff

**ANÁLISE DE UM GRUPO PSICO-TERAPÊUTICO SOB A LUZ DA GESTALT-
TERAPIA**

Monografia apresentada ao Curso de Formação em Gestalt-Terapia com requisito a obtenção
do título de Especialista.

INSTITUTO GESTALTEN

Orientadora Prof^a Angela Schillings

Tubarão, março 2003.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	03
1 GRUPOS	05
1.1 Breve consideração sobre grupos	05
1.2 Autores e suas contribuições ao trabalho com grupos	06
2 O QUE É GESTALT	11
2.1 Breve histórico a respeito de seu fundador	11
2.2 A teoria de Fritz	13
2.3 A gestalt-terapia e o existencialismo	17
2.4 Mecanismos de defesa	18
2.5 Experimento	20
3 O SAIS E O GRUPO DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR	22
4 ANÁLISE DO GRUPO DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR SOB OS FUNDAMENTOS DA GESTALT-TERAPIA	24
4.1 Considerações iniciais	24
4.2 Considerações metodológicas	24
4.3 O grupo	25
REFLEXÕES FINAIS	31
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32

INTRODUÇÃO

O presente documento monográfico encerra em si a análise de um grupo psicoterapeutas sob a luz da Gestalt-terapia. O grupo em questão é o Grupo de Reeducação Alimentar do Serviço de Assistência Integrada à Saúde-SAIS, da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL, em Tubarão –SC.

O que aqui se relata é produto de uma investigação centrada na abordagem qualitativa que permite que o pesquisador participe do próprio ambiente da pesquisa, e não emprega dados estatísticos como centro de análise de um problema ou objeto e permite. Assim, pois, sem a pretensão de numerar ou medir unidades ou categorias homogêneas e considerando que esta pesquisadora foi também criadora do grupo e condutora das suas atividades, o método qualitativo foi considerado o adequado para estudar e conseqüentemente relatar a experiência.

A produção desta monografia foi antecedida de pesquisa bibliográfica, ora acessando a fontes primárias, ora a fontes secundárias. Essa foi pesquisa feita a partir de leituras de trabalhos didáticos, desenvolvidos durante o Curso de Formação em Gestalt-Terapia, no Instituto Gestalten, em Florianópolis –SC. Também utilizou-se a técnica de observação direta e utilizou-se de entrevistas pré-existentes que produziram relatos que permitiram levantar impressões para uma melhor descrição do objeto em estudo: a análise do grupo psico-terapêutico sob os fundamentos gestálticos.

Quanto a sua estrutura, este documento contém cinco capítulos. O primeiro faz um breve relato sobre grupos e destaca alguns autores que contribuíram com o “movimento grupalista”; o segundo, enfoca a Gestalt Terapia, contendo o histórico do fundador, Fritz Pearls, o histórico de sua teoria, bem como disserta a respeito de aspectos da psicoterapia gestáltica para melhor conduzir o processo psicoterápico; O SAIS, sua função, bem como o Grupo de Reeducação Alimentar são enfocados no Capítulo III. A análise do grupo à luz da

Gestalt- Terapia, propriamente dito, se concentra na quarto capítulo, onde mescla-se teoria, experiência vivida no grupo por essa autora e relatos de participantes. Ao quinto e último capítulo, reserva-se as considerações finais.

O interesse de fazer versar, este trabalho, sobre o grupo do SAIS se deu por conta da intenção da autora de registrar o trabalho lá desenvolvido, uma vez que foi conduzido à luz da Gestalt e considerado bem sucedido.

Outro aspecto a considerar e que justifica a presente monografia é o fato de que, cada vez mais, a grupoterapia tem se mostrado eficiente ferramenta das equipes multidisciplinares de programas de saúde, como o Programa Saúde da Família - PSF e mesmo das Unidades de Saúde em geral. Por suas características, a grupoterapia serve para aproximar as pessoas, envolvê-las no processo de educação para saúde e também de cura. Quando conduzido sob a ótica da Gestalt ela permite ainda que se estabeleça entre o psicoterapeuta e os clientes a tão desejável “relação”, proposta por Ponciano.

1 GRUPOS

1.1 Breve consideração sobre grupos

Históricamente, sabe-se que o vocábulo “gruppò” ou “grupo” surgiu no século XVII. Referia-se ao ato de retratar, artisticamente, um conjunto de pessoas. Barros (1994) diz que somente no século XVIII que o termo passou a significar “reunião de pessoas”. A mesma autora afirma que o termo pode estar ligado tanto a idéia de “laço, coesão”, tanto quanto a “círculo”.

Todos temos alguma experiência de participação grupal. Para uns, mais intensa que para outros, mas, de qualquer forma, muito importante para a formação. Essa inserção grupal pode ser realizada de forma consciente ou não. Temos consciência de que participamos de grupos, comumente daqueles que aderimos por uma opção pessoal. A participação nos demais é feita, geralmente, de maneira rotineira e sem nos darmos conta. Neste capítulo enfoca-se os grupos do primeiro caso em destaque como os grupos terapêuticos.

Os grupos terapêuticos são organizados e coordenados por profissionais de saúde, onde os indivíduos optam por participar, a fim de obter conhecimento para manutenção da saúde e prevenção de doenças ou, ainda, para entender suas dificuldades de lidar com questões da vida.

A formação desses grupos se dá essencialmente da mesma forma, porém os motivos ou a finalidade para os quais são compostos é que apresentam diferenças. De acordo com David. E. Zimerman (Como trabalhamos com grupos. p.75) os grupos podem ser classificados em dois ramos: os Operativos e os Psicoterápicos. O primeiro abrange os de Ensino-Aprendizagem, Institucionais, Comunitários e Terapêuticos. O segundo engloba os psicodramáticos, sistêmicos, cognitivos-comportamentais e psicanalíticos. Apesar de cada grupo apresentar características próprias pode-se dizer de maneira extremamente aglutinante

e resumida que os grupos servem para os indivíduos como fórum para o aprendizado, seja esse aprendizado para auto-ajuda ou troca de informações.

Os grupos de Ensino-Aprendizagem, e os Terapêuticos, cuja ideologia fundamental é “aprender a aprender” criam os multiplicadores das informações de saúde, os agentes, ou mesmo os “educadores em saúde” pois entendem que “o mais importante que encher a cabeça de conhecimentos é formar cabeças” (ZIMERMAN,1997.p.85). Os Grupos Terapêuticos visam fundamentalmente a uma melhoria de alguma situação de patologia dos indivíduos, quer seja estritamente no plano da saúde orgânica, quer no do psiquismo, ou em ambos ao mesmo tempo.

Explorar as forças motivacionais inerentes ao grupo coeso para intuito terapêutico é tão antigo quanto a história da humanidade. Líderes tribais e religiosos utilizavam agressões sociais para promover curas e mudanças de comportamento muito antes do advento dos profissionais da saúde mental. Primitivas sessões Xamânicas, o teatro grego e antigas peças medievais de moralidade são casos desse tipo.

1.2 Autores e suas contribuições ao trabalho com grupos.

Para melhor familiarizar o leitor a respeito do que são grupos, seguem algumas informações complementares a esse respeito, fazendo referência também a alguns dos mais citados autores sobre o tema e que mais contribuíram para o desenvolvimento do movimento grupalista:

JOSEPH PRATT

Entre os autores contemporâneos está Joseph Pratt, um internista, que já em 1905 oferecia palestras a seus pacientes tuberculosos num dispensário de Boston. Nessas palestras, a transmissão de informações combinava com exortações inspiracionais para ajudar os pacientes a lidar com sua moléstia crônica. Observando os ganhos psicológicos que se acumulavam dessa abordagem, Pratt e seus associados cedo estenderam seu método a pacientes diabéticos e, finalmente, a pacientes neuróticos;

TRIGANT BURROW

Mais tarde, em meados da década de 20, Trigant Burrow em 1927, fundador da Associação Psicanalítica Americana, abandonou o divã em favor de pequenos grupos de debate, ao ar livre, que envolviam pacientes, suas famílias e colegas, utilizando o que denominou de análise de grupo. Burrow, nessas sessões grupais, visava o estudo em profundidade do comportamento social. Quando passou de uma perspectiva social para uma

outra fisiológica, que envolvia a medição de minúsculas reações cinestésicas dos membros do grupo, perdeu a filiação à Associação Psicanalítica Americana;

SIGMUND FREUD

Embora Freud nunca tenha trabalhado diretamente com grupoterapias, trouxe valiosas contribuições específicas à psicologia de grupos humanos, tanto implícita (pelos ensinamentos contidos em toda sua obra) como também explicitamente, através de seus cinco conhecidos trabalhos: *As Perspectivas Futuras da Terapêutica Psicanalítica* (1910), *Totem e Tabu* (1913), *Psicologia das Massas e Análise do Égo* (1921), *O Futuro de Uma Ilusão* (1927) e *Mal-Estar na Civilização* (1930).

No trabalho de 1910, Freud revela uma de suas geniais previsões ao conceber que “o êxito que a terapia passa a ter no indivíduo haverá de obtê-lo na coletividade”. (Freud apud Zimerman, 1997. p.24).

Em “*Totem e Tabu*” (1913), através do mito da horda selvagem, ele mostra que, por intermédio do inconsciente, a humanidade transmite as suas leis sociais, assim como estas produzem a cultura. No entanto, o seu trabalho de 1921 é considerado como particularmente o mais importante para o entendimento da psicodinâmica dos grupos, e nele Freud traz as seguintes contribuições teóricas: uma revisão sobre a psicologia das multidões; os grandes grupos artificiais (igreja e exército); os processos identificatórios (projetivos e introjetivos) que vinculam as pessoas e os grupos; as lideranças e as forças que influem na coesão e na desagregação dos grupos.

Segundo Freud,

[...] é verdade que a psicologia individual relaciona-se com o homem tomado individualmente...contudo...algo mais está inevitavelmente envolvido na vida mental do indivíduo, como um modelo, um objeto, um auxiliar, um oponente, de maneira que, desde o começo, a psicologia individual, neste sentido ampliado mais inteiramente justificável das palavras, é ao mesmo tempo, também psicologia social. (FREUD apud FERNANDES 1997.p.26).

Ainda no início do século, Sigmund Freud reunia-se com um grupo de estudos da Sociedade Psicológica das Quarta-Feiras, tendo inicialmente discussões de casos de pacientes. Com o tempo desviou-se da sua costumeira atividade passando a analisar os integrantes do grupo, ou seja, seus próprios membros. “Embora o grupo de Freud não tivesse organizado como terapia, não era diferente dela em muitos aspectos” (WOOD apud MUNARI, 2000.p.7);

KURT-LEWIN

Kurt-Lewin, era Judeu que tinha sido banido de sua própria pátria. Sua mãe morreu em uma câmara de gás. Ele encontrou fortes correntes de anti-semitas, de racismo ou etnocentrismo no país adotado por ele, os Estados Unidos. Sentiu as contradições entre o compromisso democrático professado na América e a alimentação de personalidades individualistas e o auto-ódio e auto-rejeição que as pessoas dentro das minorias oprimidas evitavam ou só superavam com grande esforço e sofrimento. Ele viu instituições democráticas corroídas pela perturbação da injustiça racial e ameaçadas pelo aumento de conflitos intra grupais não resolvidos. Ele temia que as sementes do totalitarismo pudesse crescer para destruir a democracia nos Estados Unidos e no mundo a menos que as forças de pesquisa, educação e ação pudessem se unir, eliminando a injustiça social e o auto-ódio da minoria na resolução sábia de conflitos intergrupais. "... Os medos de Lewin reforçam o vigor dos seus esforços para servir suas esperanças e compromissos.(SAIDON,1983. p.59).

Criou a expressão "dinâmica de grupo" e popularizou-se desde a Segunda Guerra Mundial. O seu trabalho obteve, nessa época, nos EUA, apoio e incentivo importantes e decisivos para que pesquisas e novos conceitos fossem desenvolvidos.

A abordagem de Lewin sobre os grupos é diferenciada daquela apresentadas até o momento pois na sua perspectiva, "o grupo não é meramente uma coleção de indivíduos, mas uma entidade em si mesmo, com qualidades que podem diferir daquelas de cada membro em particular".(WOOD apud MUNARI, 2000. p.9).

Essa perspectiva de Lewin diferenciava-se do que era comum na época pois até então os grupos eram utilizados com finalidades estritamente terapêuticas. Lewin e seus seguidores desviaram-se do modelo médico, pois sua ênfase no trabalho com pequenos grupos era voltado para o contexto educacional.

Seu trabalho estimulou ainda o desenvolvimento de grupos de crescimento pessoal e de encontros, na década de sessenta, expandindo o aprendizado dessas experiências não só para líderes empresariais ou acadêmicos, mas para interessados da comunidade em melhorar suas condições pessoais e qualidade de vida (MAILHIOT apud MUNAR, 2000. p.9).

Desde a criação da Dinâmica, por Lewin e da aplicação de suas idéias em 1946, no State Teachers College, os processos grupais passaram a ser compreendidos de forma científica. Esta compreensão haveria de mudar igualmente a utilização da Psicologia em seus princípios básicos, na dinamização dos pequenos grupos, visando estabelecer relações

humanas de todos os membros numa base interpessoal. Mudou-se, igualmente, as relações de autoridade no grupo e nele as comunicações evoluíram numa direção de maior autenticidade;

JACOB LEVY MORENO

Jacob Levy Moreno, nasceu em 1889, de uma família judia originária da Península Ibérica e faleceu nos Estados Unidos, em 1974.

Formado em medicina, dedicou-se apaixonadamente às formas alternativas do teatro. Seu Teatro Espontâneo da Maysedergasse era um teatro experimental e de representação espontânea. Descobre em 1923, a ação terapêutica da dramatização ao perceber repercussões na atriz Bárbara.

A primeira sessão oficial de Psicodrama aconteceu em 1921 (Viena), quando Moreno propôs ao público que se fizesse uma dramatização sobre o tema do Koenigsroman (A novela do rei). Convidou os espectadores a representar uma nova ordem no país. Este acontecimento acabou trazendo alguns problemas a Moreno.

Em 1925, Moreno fixa-se nos Estados Unidos. Em um trabalho de reeducação de prisioneiros em Sing-Sing, usa pela primeira vez a expressão “Psicoterapia de grupo”(1932). Em 1936 constrói o primeiro teatro terapêutico psicodramático. Fundamenta as bases da Sociometria (ciência da medida das interações intragrupais) e passa a ser figura de importância na Sociologia.

Em São Paulo, o Psicodrama chega oficialmente em 1967 (V Congresso Latino-americano de Psicoterapia de Grupo) através de Jaime G. Rojas-Bermudez (médico colombiano radicado em Buenos Aires). Em 1968 nasce o “Grupo de Estudos de Psicodrama de São Paulo” que coordena a formação dos primeiros psicodramatistas brasileiros. Em 1975, tem o início da contribuição do psicodramatista argentino Dalmiro Bustos com treinamento na “Moreno Academy” (Beacon, Nova Iorque).

Moreno apresenta o confronto entre as psicoterapias que consistem na participação passiva do indivíduo, com as técnicas de envolvimento, da verdade e do encontro. O novo objetivo é tornar o “paciente” ativo, participante. Assim,

[...]o Psicodrama seria um método de psicoterapia que transcende a palavra e se dirige à ação. ...Transcende a análise e se dirige ao ser, existir, encontrar-se. Transcende o diálogo e se dirige a execução, ao desempenho de papéis, ao treinamento de papéis a ao psicodrama. (MORENO, 1983. p. 10).

Nessa participação integral do indivíduo em sua terapia, inclusive corporal, e não somente verbal, tem-se o compromisso pleno com o que se realiza. Tem, também, o indivíduo em integração com o outro, desde que o homem isolado não existe, o Eu sem o Tu. Na relação, o papel de cada um se acha complementado pelo papel do outro: médico-cliente, professor-aluno, marido-mulher.

2 O QUE É GESTALT

2.1 Breve histórico a respeito de seu fundador.

O fundador da Gestalt-Terapia, foi Fritz Perls, nascido em 8 de julho de 1893 num bairro judeu de Berlim.

Na puberdade, Fritz foi considerado um “menino difícil”, foi expulso do ginásio e tornou-se um adolescente instável e rebelde, até ser admitido num ginásio mais liberal onde encontrou não só aceitação, como também estímulo para seu interesse pelo teatro.

Aos 21 anos, estuda medicina na Universidade de Berlim quando irrompe a Primeira Guerra Mundial. Por motivos de saúde, foi declarado inapto para o serviço ativo, mas apresentou-se como voluntário na Cruz Vermelha em 1915. Em 1916, foi para as trincheiras, como assistente médico, por nove meses. Ferido, volta profundamente abalado e desiludido com a humanidade.

Além do impacto da guerra propriamente dita, ficou marcado pelo anti-semitismo dos oficiais alemães. A experiência desestabilizou o jovem Perls e os 40 anos seguintes de sua vida foram uma constante e sofrida busca de direção e enraizamento.

Em 1920 graduou-se como médico e começou desde logo a trabalhar com neuropsiquiatria, fazendo parte da boêmia berlinense nas horas de folga. Desiludido com a hipocrisia, a ganância e o nacionalismo mesquinho da época, ele se associou ao grupo “Bauhaus” composto por artistas, arquitetos, poetas, filósofos, escritores, todos radicais políticos, dissidentes da ordem estabelecida, lutando por novas expressões e por um estilo de vida menos rígido e menos preso aos códigos vigentes. Foi neste ambiente que encontrou o filósofo Sigmund Friedländer, que teria uma profunda influência sobre seu pensamento.

Tentou se estabelecer nos Estados Unidos, mas acabou voltando para Berlim onde fez análise com Karem Horney, que depois de algum tempo o aconselhou a sair de Berlim.

Sua ida para Frankfurt se tornou decisiva para o seu desenvolvimento posterior. Fritz já se interessava pelo trabalho de Kurt Goldstein, que estudava as manifestações comportamentais de lesões cerebrais, com base nas noções de psicologia da Gestalt de Wertheimer, Köhler e Kaffka. No ano de 1926, trabalhou como assistente de Goldstein no Instituto de Soldados portadores de lesões Cerebrais. Além disto, se sentia atraído pelo pensamento existencial de Martin Buber e Tillich, ambos também radicados em Frankfurt. Continua a se submeter a sessões de psicanálise e, após um ano, sua analista o encaminha para Viena para iniciar sua análise didática. É supervisionado por Helene Deutsch, A. Hirshman, entre outros. Em 1929, volta para Berlim e continua sua análise com Wilhelm Reich.

Em 1931, Perls se envolveu no movimento antinazista e quando a oposição falhou, precisou como muitos outros, buscar um esconderijo. Se refugiou em Amsterdam, com a psicóloga e esposa Laura e sua primeira filha. Mais tarde se estabelece em Johannesburg, África do Sul e cria o primeiro Instituto Sul-Africano de Psicanálise. Perls e Laura foram os primeiros psicanalistas do país e logo puderam gozar de uma estabilidade financeira que jamais haviam tido.

Mais tarde, rompe com a teoria psicanalista atacando Freud, mas reconhece a importância que Freud teve em sua vida: “Freud, suas teorias, sua influência são por demais importantes para mim. Minha admiração, meu desnoriteio e desejo de vingança são muito forte”. (PERLS apud TELLEGEN, 1984. p.29).

Perls em 1942, novamente se encontra envolvido em uma guerra como psiquiatra do exército sul-africano, ao lado dos aliados contra a Alemanha. Depois do término da Segunda Guerra Mundial, pressentido o fascismo sul-africano da política de apartheid, o casal emigra para os Estados Unidos, onde encontra com inúmeros analistas europeus. Várias personalidades de destaque, entre outros Karen Horney, Erich Fromm e Paul Goodman.

Nos seus primeiros dez anos em Nova York, o casal se associou a grupos de intelectuais e artistas radicais e dissidentes, cuja ênfase estava em ir até as últimas conseqüências no desmascaramento da banalidade e hipocrisia nas relações interpessoais e nas instituições sociais. Era um clima semelhante ao de Berlim da década de 20, só que Perls e Laura pertenciam a uma geração mais velha e como analistas europeus, davam um certo peso ao grupo.

Em 1962, num período de profundo questionamento inclusive de seu papel como terapeuta, Perls fez uma viagem ao redor do mundo, ficando dois meses num mosteiro budista em Quioto, Japão e um mês em um kibutz, em Israel. Em 1964, ele se radicou em Esalen

(Califórnia), o mais conhecido dos centros (Growth Center) do movimento do potencial humano (human potential movement). Esalen era e ainda é um lugar por onde passam milhares de pessoas em busca de novas experiências de vida e expressão pessoal em arte e ciência, filosofia oriental, conscientização sensorial, comunicação interpessoal, etc. É neste local que Perls, durante cinco anos de sua vida, ensinou Gestalt-Terapia.

Aos 76 anos, em 1969, Perls mudou mais uma vez de país para formar uma comunidade gestáltica, uma espécie de kibutz, no Canadá. Em parte motivado pela convicção de que uma experiência de vida comunitária supera qualquer tipo de terapia, em parte por problemas e insatisfações em Esalen e finalmente pela situação política nos Estados Unidos, na época da guerra do Vietnã, analisada por Perls “como o advento de um fascismo norte-americano”.(TELLEGEN,1984. p.33).

Desta forma, deu-se o início do “Gestalt Institute of Canada”, onde Perls passou os últimos anos de sua vida, finalmente em paz, convicto de que sua abordagem gestáltica estava recebendo reconhecimento em muitos lugares nos Estados Unidos, como indicavam os inúmeros convites que recebia para dar conferências. Estava preparando mais um livro, o *The Gestalt Approach to Therapy*, publicado posteriormente. Em 1970, no dia 14 de março, Perls falece.

Perls era um homem “rebelde” em busca de algo que pudesse acreditar. Não estruturou sua teoria de forma consistente e seus principais tópicos se resumem em três:

- uma concepção de relação mente-corpo que fosse realmente integradora ao invés de dualista;
- uma noção de configuração ou estrutura que abrangesse a complexidade das inter-relações de fatores biológicos, psicológicos e sociológicos dos quais a experiência e o comportamento do homem são resultante;
- um método de pensamento que, afastando-se das explicações causais lineares, se aproximasse do método dialético ao focalizar interação e mudança enquanto processo contínuos de diferenciação, integração e rediferenciação de opostos (TELLEGEN, 1984. p.33).

2.2 A teoria de Fritz

A trajetória de vida de Fritz Perls representa com bastante clareza o diversificado universo de onde esse teórico garimpou as pedras preciosas que lapidou para fazer seu colar - mencionando o casal Ginger - ou ainda, o universo onde mergulhou para estudar técnicas para

fazer seu método. Uma teoria que apresenta processos que facilitam a compreensão do indivíduo como um todo.

Teve várias fontes de influência na construção de sua teoria: a Psicanálise; a Psicologia da Gestalt, diferente da Gestalt-Terapia; a teoria Organísmica de Kurt Goldstein; a Fenomenologia e o Pensamento Oriental, principalmente o Zen- Budista.

A sua teoria se caracteriza como um caminho de expressão diante da vida e ao mesmo tempo, como um modo de compreender o mundo sob o ponto de vista psicológico, logo é ainda, um modo específico de estar no mundo.

Busca também, como no Existencialismo, centrar sua teoria na Existência e apresenta “uma grande interrogação” que é o homem, o “centro de atenção”.

No homem, o Existencialismo penetra as emoções e ânsias, abordando-o como ser único, consciente, livre e pessoal. Da mesma forma o faz a Gestalt-Terapia porém diferenciando ambos dos conceitos Hegelianos que mescla homem e universo numa coisa única.

Ponciano citando Kirtgarde diz, “... o homem é subjetividade, portanto tem que ser singular e centro da existência”. (RIBEIRO,1999. p.4200). Também esta é a proposta da Gestalt Terapia que busca ver o homem particular e singular. A particularidade do homem está no fato de que, sendo livre e consciente, consegue intencionalmente mudar de comportamento para tentar chegar a uma harmonia. Como o homem é sua “própria explicação”, Kirtgarde afirma que a Terapia aborda o homem como centro de sua libertação (vontade e liberdade de mudar), logo, quando cliente, este homem tem a chave da mudança. Cabe ao condutor de um grupo, ou seja o facilitador, gerar uma “relação” com o cliente e não um “confronto” para que este não seja inibido por aquele.

Esta posição é desejável, pela teoria de Perls, para o facilitador de grupo gestaltista, por que a gestalt busca “recuperar a integridade do cliente, fortalecendo seus movimentos internos, facilitando a harmonia” e o confronto só o leva ao bloqueio.

O existencialismo prega o “conhecer o homem” e é só com uma atitude de eliminação do confronto que o cliente sai da resistência, torna-se indivíduo e passa a conviver com o mundo de forma consciente.

Para conhecer o homem, a teoria prega que o facilitador tem que estar atento aos seus movimentos que, “existindo”, e não apenas “sendo”, busca em si mesmo as razões de agir. E é nesse agir que opta pelo que quer ser, construindo seu ser, numa constante busca de sua essência. (criar-se a si mesmo, existindo).

Assim, sendo um ser único, livre, que encontra em si as razões de existir e precisa conhecer seu projeto para edificar-se, Fritz Pearls defende que esse homem deve encontrar no facilitador de grupo alguém que o leve a tomar consciência de seu projeto e que mostre como executá-lo. Ou seja, nas palavras de Ponciano, “desdobrar o seu cliente para que se conheça” já que, como diz Karl Jasper, a consciência de si próprio é início de toda interpretação sem a qual o homem não pode ser alvo de sua própria mudança (RIBEIRO, 1999. p.38). Com isso, o cliente de grupo toma a forma de uma pergunta que vai sendo respondida a medida que o projeto existencial se torna mais compreensível.

Perls aborda também conceitos gerais da Gestalt Alemã de Wertheimer, Köhler e Kaffka, trabalhando os conceitos de percepção, aprendizagem e solução de problemas como intimamente ligados ao processo terapêutico e afirma que, seja na aprendizagem, seja na solução do problema, o cliente “doente” necessita ser levado a uma reestruturação de seu campo perceptual que está deficiente, para adquirir novos elementos para enriquecer sua aprendizagem, bem como para lidar com os elementos que já detém. O papel do grupoterapeuta, facilitador de grupo, é conduzir o cliente a essa reestruturação pela aprendizagem de sua situação e solução de seus problemas.

A Gestalt-Terapia utiliza também, os princípios da organização da percepção de Wertheimer, anteriormente utilizadas como leis da visão, que tem muito a ver com a generalização da aprendizagem, da informação de resultados de *insights*, da visão que as pessoas têm de si mesmas. São os princípios de Wertheimer: proximidade, similaridade, direção, disposição objetiva, destino comum e *pragnace*.

São ainda, outros conceitos específicos da Psicologia da Gestalt, lembrando que esses conceitos não são estanques e estão intimamente ligados a outros:

a) O Todo e a Parte - é conceito fundamental para o facilitador do grupo, já que Gestalt é na verdade traduzido como “todo, inteiro”. Para o psicoterapeuta saber lidar com o todo e as partes é elementar pois, se ao mesmo tempo o cliente é um todo, (mas não é apenas a soma das partes), o facilitador, tem que conseguir ver todas as coisas e as relações entre elas. Fica claro que o todo se apresenta antes, e depois, as partes surgem na análise. No cliente, esse todo surge devagar e a análise das partes tem que ser feita relacionando-as umas com as outras, mas também essas, como o todo existente. O todo assim, é um fato global completo e as partes, pedaços desse processo. Cabe então ao facilitador, conseguir entender a estruturação do todo pelas partes, ou seja conhecer a experiência vivida pelo cliente. O importante não é

perceber a Doença, mas entender como ficou doente (estruturada). Para responder, o psicoterapeuta tem que digerir as partes do problema.

b) Figura e Fundo - conceitos de percepção que tem origem no ponto de vista da Acuidade visual. É considerado como um conceito mestre em gestalteterapia, pois, envolve a compreensão das leis da organização. Trata da figuração da realidade e é usada quando o facilitador (fundo) analisa um cliente (figura). O cliente tem que ser visto como um todo, mesmo quando está falando de uma de suas partes, pois, o todo e as partes continuam presentes

c) Aqui e Agora- é um conceito trazido da Psicologia da Gestalt, adicionado de influências de posições místicas e orientais. É por assim dizer, a ampliação da psicologia da Gestalt. Aqui e Agora utiliza e incorpora conceitos outros como Todo e Parte e Figura e Fundo, na relação do facilitador do grupo, com o cliente.

d) Awareness - conceito que significa de modo simplista, forma de experienciar. É o processo de estar em contato vigilante com o evento de maior importância no campo indivíduo/meio, com total suporte sensorial, emocional, cognitivo e energético. É a maneira como a pessoa se torna consciente. Isto se dá através do diálogo entre o facilitador e os membros do grupo. Yontef, citando Martin Buber, diz: “ o eu tem significado apenas em suas relações com os outros, no diálogo Eu-Tu .(1998, p.10).

Perls é influenciado também pelo Zen Budismo ao passar uma temporada morando na Índia e tem contato com experiências Zen.

Originária do Budismo, (Sidarta Botama), o Zen tem como princípio básico que: “todo ser humano pode vir a ser Buda, basta apenas descobrir o Buda que existe dentro de cada um”. Com este princípio, o Zen Budismo apresenta a idéia de que todos nós somos capazes de vir a ser seres humanos, com potencial, tal qual a lagarta que torna-se borboleta pela metamorfose.

Conceitos Zen atraíram a atenção de Fritz por conduzir o homem à mudança pela disciplina e auto-conhecimento.

A Gestalt-Terapia valeu-se de algumas idéias Zen, como a “visão do homem de dentro para fora” e que existência se dá pela :

1. **Temporalidade:** tudo está em processo de mudança;
2. **Desprendimento :** processo pessoal;

3. **Insatisfação:** algo que existe no ser humano e pode ser iluminado, amenizado ou superado.

É importante lembrar que o conceito Zen de auto-conhecimento é bastante semelhante ao conceito utilizado pela gestalt-terapia de Awereness, conceito que significa, de modo simplista, “experienciar”. É o processo de estar em contato vigilante com o evento de maior importância no campo indivíduo/meio, com total suporte sensorial, emocional, cognitivo e energético. É a maneira como a pessoa se torna consciente.

2.3 A Gestalt-Terapia e o existencialismo.

Tomando-se por referência o texto “A Gestalt e o Existencialismo”, de Ponciano Ribeiro (1999) apresenta-se neste item alguns mecanismos que o psicoterapeuta tem para melhor conduzir o processo psicoterápico com o cliente.

Ponciano, entende a Gestalt como um caminho de expressão diante da vida e ao mesmo tempo, como um modo de compreender o mundo sob o ponto de vista psicológico. Nesse processo, o autor identifica uma intersecção entre Gestalt e Existencialismo que se dá no momento em que ambas encontram na Existência “uma grande interrogação” e que esta interrogação é o homem, o “centro de atenção”.

No homem, o Existencialismo penetra as emoções e ânsias, abordando-o como ser único, consciente, livre e pessoal. Da mesma forma o faz a Gestal-Terapia que destaca a particularidade do homem. Sendo livre e consciente, consegue intencionalmente mudar de comportamento para tentar chegar a uma harmonia.

Como o homem é sua “própria explicação”, o autor afirma que a Psicoterapia aborda o homem como centro de sua libertação, logo quando cliente, define sua mudança, por isso, o psicoterapeuta tem que relacionar-se com o cliente. A fim de recuperar a integridade do cliente, fortalecendo-o e harmonizando-o.

O existencialismo prega o “conhecer o homem” e é só com uma atitude de eliminação do confronto que o cliente sai da resistência, torna-se indivíduo e passa a conviver com o mundo de forma consciente.

Para conhecer o homem, o Psicoterapeuta tem que estar atento a ação do cliente. E é no agir que ele opta pelo que quer ser, construindo seu ser, numa constante busca de sua essência.

Assim, sendo um ser único, livre, que encontra em si as razões de existir e precisa conhecer seu projeto para edificar-se, deve encontrar no psicoterapeuta alguém que o leve a tomar consciência de seu projeto e que mostre como executá-lo. Ou seja, nas palavras de Ponciano: “desdobrar o seu cliente para que se conheça” já que, como diz Karl Jasper, a consciência de si próprio é início de toda interpretação sem a qual o homem não pode ser alvo de sua própria mudança. (1999. p.38)

Com isso, o processo psicoterápico gestáltico toma a forma de uma pergunta que vai sendo respondida a medida que o projeto existencial se torna mais compreensível na medida que as gestalts vão se fechando.

2.4 Mecanismos de defesa

Todo o indivíduo possui formas de interagir com o mundo. Esta interação está baseada na forma como este indivíduo aprendeu a fazer esta interação. O contato que gera aprendizado pode ter ocorrido de modo satisfatório ou não. Para ocorrer este aprendizado o ser humano utiliza seus mecanismos de defesa. Abordar esse mecanismos nesta monografia se torna pois, significativo já que são fundamentais para determinar a melhor compreensão do cliente, pelo terapeuta.

O primeiro desses mecanismos de defesa e considerado a “mãe de todos” é a *Introjeção*. Consiste na forma de aceitação não crítica de regras, normas, atitudes das pessoas. É a maneira, segundo Perls, de “engolir” alimentos simbólicos sem realizar o processo de “mastigação”, sem transformar, processar, só posteriormente poderá haver assimilação e digestão. Este processo pode tornar-se um empecilho ou disfunção, no crescimento do ser humano e consequentemente na personalidade.

Este processo de “engolir por inteiro” possui porém um aspecto positivo, que é o de ser responsável por todo o aprendizado. O que o torna um processo prejudicial, é quando o ser humano cresce e não consegue separar aquilo que aprendeu e serve para sua vida, daquilo que já não serve mais.

O segundo mecanismo de defesa, é chamado de *Projeção*. É o inverso da *Introjeção*, que é a tendência a fazer a si mesmo responsável pelo que na realidade faz parte do meio: “[...]a projeção é a tendência a fazer o meio responsável pelo o que se origina na própria pessoa...” (PERLS, 1981. p.49.).

O extremo da projeção é a paranóia, onde o indivíduo, não dando conta das suas coisas, responsabiliza os objetos e as pessoas por aquilo que originalmente é seu, além de ter a convicção de que é sempre perseguido.

Formas mais amenas de projeção também são identificadas, quando a pessoa não consegue ver o que é realmente seu e culpa sempre o mundo externo de suas dificuldades e responsabilidades.

A projeção na sua forma saudável consiste em poder projetar, realizar planejamentos futuros, antecipar mentalmente, baseado em experiências passadas e na observação. Os indivíduos que possuem como característica predominante a projeção, não participam ativamente de sua vida, é um mero ator, é vítima das circunstâncias.

O projetor tem como pano de fundo a introjeção de que boas maneiras são mais importantes que suas necessidades pessoais. Normalmente coloca nos outros o que não suporta em si.

A *Retroflexão*, outro mecanismo de defesa do ser humano, é um mecanismo onde o indivíduo faz a ele, o que gostaria de fazer ao outro. Normalmente o retroflexor é ríspido com ele mesmo. É seu próprio inimigo e percebe-se como se fosse constituído de duas pessoas diferentes, o 'eu' e o 'eu mesmo'. Desta forma a comunicação se dá do 'eu' para o 'eu mesmo'.

O retroflexor não dirige a energia para fora e não entra em contato com o meio para satisfazer suas necessidades. Usa a expressão 'eu mesmo' ao invés de 'eles', 'nós'. Se culpa de todas as dificuldades alheias. Comumente tem problemas respiratórios, gástricos, entre outros. Sua agressividade que inicialmente deveria dirigir para o outro, volta para si. São clientes com potencial para contrair doenças graves como o câncer, por exemplo. Enfim o retroflexor pode fazer para si o que gostaria que o outro lhe fizesse, normalmente para se punir.

O quarto mecanismo de defesa proposto por Perls, é a *Deflexão*. Este caracteriza-se por uma atividade de fuga, de 'evitação' do contato com o real. Há um desvio de energia. É como se o indivíduo não direcionasse a energia para onde inicialmente teve a intenção.

Indivíduos defletores costumam falar muito ou dar pouca atenção a que o outro fala. Tem dificuldades de encarar os outros ou encara de forma excessiva, é como se o indivíduo tivesse uma blindagem invisível. É indiferente, aborrecido, confuso, inútil, cínico, não amado, sem importância e deslocado. Não corre risco, porém, aproveita escassamente as experiências vividas.

A *Confluência*, por sua vez, consiste na confusão de papéis. É a não diferenciação entre o 'eu' e o 'outro'. Faz do outro uma extensão de si, está sempre agradando de acordo com o que o meio espera dele. Sua fronteira de contato é inexistente, pois está sempre misturado com o meio. A família é o local onde pode-se observar este mecanismo atuar com mais frequência.

Ao nascer, o indivíduo precisa confluir com a mãe, de outra forma seria difícil até mesmo sobreviver. A medida que a criança vai crescendo é necessário que haja a separação entre ela e o bebê.

A pessoa confluyente não sabe quais são as suas regras, normas, valores e preferências, apenas se comportam de acordo com as normas, regras, preferências e valores da sociedade. Em troca ele acredita que ganhará reconhecimento, valorização e popularidade.

O sexto e último mecanismo de defesa, proposto, não por Perls mas por Ginger apud Yontef é o *Egocentrismo*. Trata-se de uma disfunção de contato, onde o indivíduo olha apenas e exclusivamente para si e utiliza o meio para a satisfação de suas necessidades.

O ser humano sendo um ser em construção, utiliza os mecanismo de defesa para sua própria sobrevivência. Conseguir utilizá-los de maneira natural sem cristalizar sua conduta em um só deles passa a ser o ponto de equilíbrio para o seu desenvolvimento.

2.5 Experimento

A forma que o terapeuta gestáltico trabalha é determinante do resultado da relação cliente-terapeuta. Na Gestalt-Terapia são utilizados Experimentos, que se constituem, na ação a ser deferida após o indivíduo falar *sobre* e delinear a *figura*.

Através dos Experimentos como representações de situações inacabadas do passado ou presente, representações de polaridades, fantasias dirigidas, sonhos, para casa e outras, onde o indivíduo tem a possibilidade de dar-se conta de suas dificuldades, cristalizações, situações inacabadas. É fundamental que o Experimento esteja a serviço do cliente.

Laura Perls no Congresso da Associação Européia de Análise Transacional/Austria, 1977, discorre a respeito da tarefa do terapeuta Gestalt, que desenvolve suporte suficiente para a reorganização e canalização de energia. Desta forma os Experimentos dão conta desta tarefa.

Há diferenças entre Exercícios e Experimentos. Nos exercícios o terapeuta enquanto coordenadora/facilitadora planeja antecipadamente No Experimento, o terapeuta vai

além disso, não há planejamento previamente, a ação acontece no momento da psicoterapia, proporcionando elaborações, fechamentos, *awareness*.

É importante lembrar que Experimento, ao contrário de que imagina, não é necessariamente “grande”, ele pode ser mesmo uma mudança do pronome dito pelo cliente como por exemplo a “gente”, por “eu” ou colocar dois pólos do cliente conversando etc.

Para iniciar o Experimento o indivíduo deve estar aquecido e deverá ser gradual.

Se o cliente não fechar o Experimento, nós os auxiliamos a realizar o fechamento. Este fechamento pode ser de forma bastante singelo como: você percebe o que fez?

3 O SAIS E O GRUPO DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

O Serviço de Assistência Integrada à Saúde- SAIS é uma unidade de serviço em saúde, vinculada à UNISUL- Universidade do Sul de Santa Catarina, que presta serviços assistenciais e educativos gratuitos, a uma média de 1800 pessoas/mês, oriundas das comunidades universitária e dos bairros Dehon e Morrotes, no município de Tubarão- SC.

O SAIS foi criado em 1992, no Departamento de Ciências Biológicas e da Saúde, pelos professores e enfermeiros do curso de Enfermagem, da UNISUL e institucionalizado como “Projeto de Extensão ” pela Câmara de Pesquisa e Extensão em Setembro de 1992, com o objetivo de atender à comunidade interna. (UNISUL,1997.p.18-31)

Em julho de 1998, através de convênio com a Secretaria Municipal de Saúde de Tubarão, passou a atender à comunidade externa dos bairros Dehon e Morrotes, circunvizinhos da UNISUL.

Conforme o Projeto Serviço de Assistência Integrada à Saúde (UNISUL, 1997), os pressupostos teóricos e filosóficos que norteiam as ações do SAIS partem de uma abordagem holística do ser humano, para tanto, procura seguir os seguintes princípios:

- o cliente é um ser individual que requer cuidados de saúde nas dimensões bio-psico-social;
- as ações de saúde desenvolvidas no SAIS devem ser planejadas e avaliadas a partir da parceria entre equipe de saúde e comunidade;
- o SAIS constitui-se num espaço fomentador e irradiador de conhecimento que oportuniza vivências no ensino, na pesquisa e extensão, aos profissionais e acadêmicos da área da saúde;
- as terapias naturais devem estar integradas às terapias convencionais e às tecnologias adequadas;

- o respeito ao saber popular deve ser uma constante na relação entre cliente e equipe de saúde;
- o cliente deve opinar e decidir quanto às terapêuticas, bem como, constituir-se num agente responsável pelo processo de promoção e reabilitação da saúde;
- o processo educativo em saúde constitui-se a base norteadora para a organização popular.

Os princípios acima apresentados, integrantes originais do projeto criador do SAIS, permite concluir que apresenta convergência para com os fundamentos da Gestalt Terapia, uma vez que entende o homem como ser complexo, como “centro de atenções”. Encontra nele próprio um elemento ativo e responsável pela melhoria de seu estado de saúde.

Os princípios também apontam para uma postura não preconceituosa frente às possibilidades de tratamento em saúde.

Uma das atividades desenvolvidas pelo SAIS é a manutenção de grupos terapêuticos, em funcionamento desde o segundo semestre de 1999. Inicialmente os Grupos haviam sido criados para atender à clientela discente da UNISUL, posteriormente, em agosto de 2000, ampliaram sua clientela, permitindo a participação de toda a comunidade interna e externa à UNISUL, o que ampliou os grupos.

Um dos Grupos mantidos era o de Reeducação Alimentar, então composto por 15 membros e coordenado por uma psicóloga. Funcionou nas dependências da UNISUL, na Sala de Vivências do Serviço de Psicologia, com encontros semanais às quintas-feiras, com aproximadamente duas horas de duração. O Grupo, buscava gerar mudanças positivas no comportamento nos seus integrantes frente a alimentação utilizava um processo terapêutico-educativo que promovesse a melhoria da auto-estima dos integrantes, permitindo que ocorressem mudanças comportamentais positivas.

Esse é o Grupo objeto de análise, à luz da Gestalt-Terapia.

4 ANÁLISE DO GRUPO DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR SOB OS FUNDAMENTOS DA GESTALT-TERAPIA

4.1 Considerações iniciais

Desde o nascimento, o indivíduo participa de vários grupos buscando sua identidade e ao mesmo tempo, compondo uma identidade grupal e social. Passa grande parte de sua vida convivendo com grupos, a começar a família, depois com a creche, a escola e assim sucessivamente num aumento constante .

O indivíduo que é portador de uma identidade quer ser aceito pelos grupos e dele fazer parte como componente ativo e produtivo. É no grupo que o indivíduo se mantém como individualidade, trocando experiências com o “conjunto”, que é o grupo, e encontrando a realimentação necessária para sua existência.

4.2 Considerações metodológicas

Um dos grupos existentes no SAIS é o grupo de Reeducação Alimentar que ora passo a relatar a análise feita sob a luz da teoria gestáltica.

Esta análise está redigida de forma descritivo-narrativa permitindo intercalar falas dos sujeitos com subsídios teóricos e reflexões da pesquisadora.

As informações apresentadas aqui são produtos da observação direta desta coordenadora-terapeuta, de apontamentos registrados nos prontuários e de manifestações verbais dos clientes. Essas manifestações foram registradas em fitas magnéticas por ocasião de pesquisa qualitativa destinada à dissertação de Mestrado em Educação, junto a Universidade dos Sul de Santa Catarina. Assim sendo e mantendo os preceitos éticos, os emissores dos depoimentos aqui registrados terão seus nomes preservados e substituídos por nomes de flores .

Os subsídios teóricos integrantes da fundamentação teórica desta monografia, são produto de pesquisas bibliográficas durante o curso de Formação em Gestalt-Terapia, tem a função de melhor compreender o aparecimento deste ou daquele tipo de depoimento.

4.3 O grupo

O Grupo de Reeducação Alimentar, destacou-se por ser formado, na sua totalidade, por mulheres insatisfeitas com seu corpo, com idades variando entre 19 e 22 anos. Todos os membros do grupo eram alunas de cursos da área da saúde, da UNISUL. A origem étnica, da maioria das participantes é a italiana e participaram de no mínimo quatro e no máximo dezoito encontros.

Nesse Grupo, como em todo o grupo dessa natureza, haviam indivíduos obesos e ainda, indivíduos insatisfeitos com o seu peso corpóreo ou ainda, que somatizavam doenças relacionadas à alimentação.

O Grupo de Reeducação Alimentar que funcionou durante os semestres letivos da universidade realizou, aproximadamente, doze encontros semestrais, por 2 anos. Para o desenvolvimento de seu trabalho, utilizou diversas técnicas, destacando-se os Exercícios, os Experimentos, a música, filmes, palestras interativas e diálogo.

Os Exercícios são um conjunto de atividades, semelhantes a jogos, brincadeiras preestabelecidas que levavam o indivíduo a identificar aspectos da estrutura de sua personalidade, como por exemplo, a manifestação de humor e reações. Estes Exercícios que são preparados antes do grupo se encontrar, visava promover *awareness*.

A técnica de exibição de músicas e filmes era utilizada como recurso didático para a aprendizagem e reflexão de situações reais a partir de cenas de filmes e mensagens de músicas, criteriosamente selecionadas. Eram contributos valiosos aos indivíduos do grupo.

Para a abordagem de assuntos específicos relacionados com os propósitos do grupo e de seus integrantes, eram realizadas Palestras Interativas, com profissionais e especialistas de diversas áreas como nutricionistas, fisioterapeutas, enfermeiros e outros. Essas palestras tinham como característica principal a manutenção de um “diálogo” entre o palestrante e o grupo havendo a possibilidade da intervenção dos ouvintes na fala do palestrante, seja para questionamentos como para depoimentos. Essa liberdade de intervenção criava um espaço de interação propício à absorção de conhecimentos e à reflexão.

Dominando os princípios da Gestalt Terapia, o psicoterapeuta do grupo pôde desenvolver seu papel de condutor do grupo estabelecendo a desejada “Relação” entre ele e

seus clientes. Percebendo os ritmos diferentes de cada membro do grupo o psicoterapeuta permitiu que os indivíduos tivessem seus *awareness*.

Pela idade dos membros do grupo, pode-se dizer que era um grupo de adolescentes, que como tais, possuíam insatisfação natural em relação ao seu corpo, pois é uma idade marcada pelas insatisfações, desejos, incertezas e angústias.

Segundo Rosa (1991, p.44) adolescência “ é um conceito mais amplo e inclui mudanças consideráveis nas estruturas da personalidade e nas funções que o indivíduo exerce na sociedade”. Sabe-se ainda que na adolescência existe uma tendência natural de agrupamento, toleram melhor um quadro grupal, do que o individual, encontram no grupo espaço para melhor elaborar seus conteúdos internos.

Para exemplificar segue à fala de um dos membros do Grupo:

“Psicoterapia, eu fiz uma vez. Não pelo peso, por outro motivo. Mas é uma coisa muito só assim, eu e o terapeuta. Só o meu problema. E o grupo é interessante por que tu, as vezes, não tá afim de falar.” Declarou Margarida

Pode-se, assim, afirmar que pessoa/meio nesse Grupo, constituem o que propôs Kut Lewin, o Espaço Vital.

$P+M$ = Espaço Vital: é onde o comportamento ocorre. Equivale ao meio geográfico somado ao meio comportamental. Ao mesmo tempo que o indivíduo se individualiza ele se cominiza e é através deste espaço que se estabelece a relação. Margarida, influenciou o meio e o meio a influenciou. Esta foi uma das primeiras constatações feitas pela coordenadora-terapeuta, como comprovação da teoria gestáltica na prática e a pertinência da aplicação da mesma.

Lewin afirma ainda que o indivíduo só pode ser compreendido dentro de um determinado campo com o qual ele se encontra em relação. Neste campo é necessário ver o indivíduo de forma completa, total. Utilizou conceitos matemáticos par explicar, tais como:

P = pessoa

Não P = não pessoa (mundo físico incluindo ou não fatos sociais).

$P=F(M)$: fatos do meio podem influenciar a pessoa.

$M=F(P)$: fatos relativos a pessoa podem influenciar o meio.

Esta forma sistêmica de pensar de Lewin, está na base das formulações de Perls, segundo Tellegen: “ a dinâmica das transações organismo-meio é descrita como um processo contínuo de surgimento de figuras motivacionais que mobilizam o organismo como um todo na sua percepção, orientação e ação”. (TELLEGEN, 1984. p.48)

Em 1966 Perls se posiciona publicamente em relação a psicoterapia de grupo, em conferência proferida para a “American Psychological Association”. Na ocasião relatou:

Durante algum tempo tentei resolver este conflito em Gestalt-terapia, pedindo a meus pacientes que se submetessem a ambas. “Ultimamente, entretanto, eliminei totalmente as sessões individuais, exceto nos casos de emergência. De fato, cheguei à conclusão de que toda terapia individual é obsoleta. Em meus workshops agora integro o trabalho individual e grupal. Entretanto, isto somente tem resultado com o grupo, se o encontro do terapeuta com o paciente individual dentro do grupo for efetivo.(TELLEGEN,1984. p.51)

Perls, ainda estimulava os membros de seus grupos a realizarem uma espécie de autoterapia silenciosa. Isto é o que o sujeito Margarida relatou em entrevista:

“[...] então tu fica quieta mas tu ouve a opinião do outro, e o que eles fizeram para resolver [...]” .

Pode-se, assim afirmar que o trabalho em grupo se apresentou adequado, pois facilitou o processo de dar-se conta de padrões de comportamentos, ações, atitudes, etc.

O tempo de permanência dos sujeitos no Grupo variou de quatro a dezoito encontros.

Pôde-se constatar que os indivíduos que mesmo tendo freqüentando pouco tempo O Grupo, relataram benefícios:

“Eu, eu parei mesmo, porque eu não tinha como vir, mesmo. Me sentia bem melhor quando vinha”, afirma Dália freqüentadora de cinco encontros.

Tornar-se grupo é um processo. Não depende exclusivamente de números de encontros, tempo e permanência juntos, mas da inter-relação existente entre seus membros e o terapeuta. No Grupo em observação, pode-se perceber que aconteceu o que Ponciano afirma como desejável na terapia, ou seja o estabelecimento dessa “relação”, já que nos encontros iniciais, os indivíduos tiveram awareness.

Awareness, segundo Yontef, em *Processo, Diálogo e Awareness* é: “[...] é uma forma de experienciar. É o processo de estar em contato vigilante com o evento de maior importância no campo indivíduo/meio, com total suporte sensoriomotor, emocional, cognitivo e energético.(YONTEF, 1998. p.9).

“(...) foi muita coisa que eu vi por pouco tempo que eu fiquei no grupo, mas me deu consciência”, afirmou Dália.

Abordados sobre quais os motivos que os levaram a participar do grupo, os membros entrevistados afirmaram vários, que oscilaram da pura curiosidade em conhecer o

funcionamento de um grupo terapêutico, até necessidade de discutir formas adequadas de alimentação.

São exemplos as seguintes manifestações:

“Queria ver como era o Grupo”, revelou Tulipa.

“Vou ver como é que é, para ver se vocês tem como me ajudar”, segredou Hortência.

Também emergiram respostas contendo a “insatisfação com a imagem corporal” (razão estética):

“Foi para emagrecer mesmo. Foi para isso que eu entrei. Quero ficar bonita.”.

Disse convicta Margarida.

Essa resposta reflete nosso cotidiano, em que a mulher moderna (e cada vez mais os homens), de um modo geral, associa a imagem da beleza ao êxito social.

Observou-se no grupo um Introjeto de beleza bastante forte:

“Eu sei que para ser bonita tem que ser magra.”, revelou Rosa.

Crescemos exercitando a capacidade de interagirmos com o mundo. Aceitamos ou rejeitamos o que o meio tem a oferecer. Nosso crescimento se dá-se assimilarmos e digerirmos o que aprendermos do meio e não o que “engolimos”. Exemplo desse processo é o que fazemos com a alimentação, o que digerirmos se transforma em vitaminas, proteínas etc., o que engolimos inteiro, certamente nos causa problemas, imediatos, mediatos ou a longo prazo.

O processo psicológico de assimilação é semelhante e correlato com o processo físico. Os conceitos, fatos, padrões de comportamento, a moral, os valores ético, estéticos, todos nos chegam, originalmente, do mundo externo. Segundo Perls, em seu livro *A abordagem Gestáltica e Testemunho Ocular da Terapia*, 1973, “não há nada em nossas mentes que não venha do meio, e não há nada no meio para o qual não haja uma necessidade orgânica, física ou psicológica”.

No Grupo, houveram exemplos de Introjetos, veja-se no exemplo citado acima, de Rosa, que simplesmente aceita o Introjeto de que para ser bonita tem que ser magra. Baseou-se em palavras de outras pessoas sem questionar ou criticar. Como Rosa, outros participantes também possuíam este Introjeto. A aplicação da teoria gestáltica permitiu a condução dessa situação com clareza a fim de auxiliar os clientes. Foi possível realizar vários trabalhos para que os participantes pudessem questionar, digerir este Introjeto tão forte no grupo. Através dos Exercícios e em especial os Experimentos foi possível exercer o papel do Gestalt-

terapeuta, que segundo Yontef, “é o de observador-participante do comportamento aqui-e- agora e catalisador da experimentação fenomenológica do paciente”.(1998. p75).

Os Experimentos permitiram que os participantes vivenciassem *awareness* de si e de seu ambiente. Os Experimentos se deram de forma gradual e respeitando sempre o ritmo de cada um e com a metodologia psicoterápica da observação e experimentação e não da interpretação.

Como os Experimentos ocorriam em grupo, pôde-se observar outro fator importante; à medida que os integrantes assistiam e por vezes integravam o Experimento dos demais, aprendiam e posteriormente também apresentavam mudança de comportamento. Pode-se atribuir a tal fato a determinante de que todos compartilhavam de problema/dificuldade/objetivo semelhantes. O aprendizado de um era também o aprendizado do grupo como um todo.

É interessante registrar que os integrantes do grupo tem percepção semelhante, haja visto depoimento de Margarida:

“(...) mesmo quando tu fica quieta, tu ouve a opinião do outro e o que eles dizem para resolver. Tu consegue tirar alguma coisa para ti, e eles tiram de ti e aproveitam para eles”.

Importante também foram os relatos que demonstraram que, no grupo é possível construir vínculos afetivos, isso se verifica na fala dos sujeitos a seguir:

“Agente vê que não esta sozinha no mesmo lugar. Que não é eu, que não estou neste barco sozinha. Isto me ajuda”, afirmou Hortência:

“Aqui eu vejo que as pessoas gostam de mim, e eu gosto delas”, revelou Tulipa.

“ Fiz muitos amigos e amigos que passam por aquilo que eu também passo”, argumentou Dália.

“Antes eu era mais egoísta, hoje sinto falta e saudades das pessoas do grupo quando eu não posso vir”. Disse Violeta.

Com as falas acima citadas, verificamos o contato afetivo entre os membros. Este se caracteriza por um processo consciente entre dois seres, através do qual mudanças ocorrem produzindo crescimento .

Postas essas observações que consubstanciam a análise do Grupo de Reeducação Alimentar do Sais, da Universidade do Sul de Santa Catarina, tem-se que: nesse grupo foi desenvolvido um efetivo trabalho psicoterápico-gestáltico, eficiente; o processo clínico aplicado tem as características desejadas pela teoria da Gestalt Terapia que se apresenta intrínseca, perpassando por todo o processo que estabelece a relação cliente e terapeuta. O

Grupo de Reeducação Alimentar demonstra ainda que Grupos Gestalt-terapeutico podem ser utilizados como instrumento eficaz na promoção da Saúde.

REFLEXÕES FINAIS

Refletir sobre a trajetória de um trabalho é sempre difícil, pois é o resultado de um processo para o qual convergiram esforços e aprendizados pessoal e profissional.

O trabalho que aqui finalizado, teve o propósito de analisar o Grupo de Reeducação Alimentar sob a Ótica da Gestalt-Terapia, demonstrando sua pertinência e correta aplicação.

Observou-se que o Grupo Terapêutico de Reeducação Alimentar se mostrou uma forma eficiente de trabalho quando balizado pela Gestalt-Terapia, em particular quando conduz os participantes a terem consciência de si, de seu corpo e do mundo que o cerca.

Outro ponto bastante positivo observado é que os membros do grupo revelaram ter o reconhecido suas necessidades fossem elas fisiológicas ou psicológicas.

Quanto ao que pensam e sentem, os integrantes do grupo relataram que dentro do Grupo foi possível ser “aquilo que realmente se é”, sem máscaras e fachadas, verbalizando os sentimentos. Neste aspecto, a importância do vínculo afetivo se mostrou fundamental para a vida. Quando os integrantes efetivaram seus vínculos compreenderam que é possível ser sensível afetuosos e responsável para consigo e com o outro, ao mesmo tempo.

Ao que se refere ao Introjeto de beleza, pôde-se observar o quanto os integrantes do grupo refletiram e repensaram a respeito do padrão de beleza feminino e em especial que padrão desejam para si.

A análise desse grupo possibilitou unir conhecimentos obtidos no curso de formação em Gestalt-Terapia, com a prática profissional, desvelando desta forma várias dúvidas e questionamentos, bem como ampliar conhecimentos a cerca da Teoria Gestáltica.

Com este estudo, porém, não teve-se a pretensão nem seria possível, concluir assunto, pois quanto mais estuda-se, analisa-se, reflete-se, mais tem-se a certeza de estar apenas iniciando uma longa caminhada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, Carlos A. S. M. **Alcoolismo, obesidade, consultoria psiquiátrica**. Porto Alegre, RS: Movimentos, 1994.

FERNANDES, Waldemar José. Grupos de terapia das configurações vinculares. In: Zimerman, David E. et al. (Org.) **Como Trabalhamos com Grupos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

FREIRE, P. **Educação e mudança**. 11.ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

GALLO, Sílvio. **Ética e cidadania: caminhos da filosofia**. São Paulo: Papyrus Editora, 1998.

GINGER, **Gestalt: a terapia do contato**. Summus, 1995.

GODOY, A .S. **Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais**. Revista de Administração de Empresa. São Paulo, v.35, n.3, p.20-29. Maio/Junho 1995.

HYCNER, Richard. **Relação e cura em Gestalt-Terapia**. São Paulo: Summus,1997.

Matéria Científica. **O Homem Kurt lewin**.URL. www.Sbg.br/cad_03-1.htm. Acessado em: Abril,1998.

MELLO Filho, Julio de. **Grupo e Corpo: psicoterapia de grupo com pacientes somáticos**. Porto Alegre : Artes médicas Sul, 2000.

ROSA, Merval. **Psicologia Evolutiva**. 7 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1991.

SAIDON, Osvaldo. **Práticas Grupais**. Rio de Janeiro: Campus, 1983.

SAVIANI, D. **Do Senso Comum á Consciência Filosófica**. 11ed. São Paulo: Autores Associados, 1994.

STREY, Marlene N. **Psicologia Social Contemporânea**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.

TELLEGEN, Thérèse Amelie. **Gestalt e Grupos: Uma perspectiva sistêmica**. São Paulo: Summus, 1984.

UNISUL. Centro de Ciência Biológicas e da Saúde. **Projeto Serviço de Assistência Integrada à Saúde – SAIS**. Tubarão, SC, 1997.

WOLF, Naomi. **O Mito da Beleza: Como as imagens são usadas contra as mulheres**. Rio de Janeiro, RJ: Rocco, 1992.

ZANELA, Andréa V. **Psicologia e Práticas Sociais**. Porto Alegre, RS: Abrapsosul, 1997.

ZIMERMANN, David E. et al. **Como Trabalhamos com Grupos**. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 1997.

_____. **Fundamentos Basicos das Grupoterapias**. Porto Alegre, RS: Artes Médicas Sul, 2000.

YONTEF, Gary M. **Processo, Diálogo e Awareness**. São Paulo: Summus, 1998.