

---

## **Fazer da Vida um Toque de Música: Grupoterapia gestáltica com o ser-no-mundo depressivo**

Aline Lien Lantiman<sup>1</sup>; Simone Gomes Dável<sup>2</sup>; Maria do Rosário Camacho<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Psicóloga, Especialista em Gestão Estratégica de Recursos Humanos

<sup>2</sup> Psicóloga

<sup>3</sup> Psicóloga, Mestre em Educação – Faculdades Integradas São Pedro - FAESA

---

**ISSUE DOI: 10.5008/1809.7367.005**

---

### **RESUMO**

Este artigo, levando em conta a grande procura por atendimento psicológico no serviço público e dentro das instituições de ensino, relata uma experiência clínica de atendimento grupal realizada na Clínica-Escola de Psicologia da FAESA. Esta experiência foi tema de trabalho de conclusão de curso cujo objetivo era mapear a configuração da matriz grupal, apontando o deslocamento do olhar da fronteira pessoal para a fronteira grupal. O grupo aqui discutido compõe-se de 13 mulheres, com idade de 25 a 59 anos, atendidas no período de agosto/2006 a maio/2007. O trabalho aponta a construção da matriz grupal, inspirado em Ribeiro (1999), no movimento de fases: geográfica, psicológica e comportamental. Identifica tais fases a partir do mapeamento das expressões dos participantes do grupo. Apresenta uma diagramação das fases observadas na experiência e pontua que houve mudanças significativas tendo a matriz grupal como lócus de saúde.

Palavras-chave: Matriz Grupal. Depressão. Gestalt-terapia.

## **ABSTRACT**

About the psychology attendance in the public service and inside high school, place where this study borned, We want to argue a group process in Gestalt Therapy. We have for objective to map the configuration of the group matrix, pointing the displacement of our look of the personal border for the respect to the group border. We point the construction of the group matrix in a parallel with the phases: geographic, psychological and the mannering one. It was possible to identify such phases from the mapping of the expressions of the participants of the group. We present a diagramming of the configuration of the phases observed in our experience. We observe significant changes having the group matrix as locus of health.

Keywords: Group matrix. Depression. Gestalt-therapy.

Este trabalho é fruto de um estágio curricular. Trata de uma experiência prática respaldada no arcabouço teórico da Gestalt-Terapia. Por meio de grupoterapia nessa abordagem, visualizamos como o campo das participantes se configura até a constituição da matriz grupal, definida por Ribeiro (1994), como um conceito holístico, em que o grupo é visto como diferente e anterior à soma das partes. Assim, nosso objetivo é observar a configuração de uma matriz grupal, pela descrição das fases geográfica, psicológica e comportamental (RIBEIRO, 1994). Aqui a pessoa humana é entendida como uma melodia, feita de notas isoladas, mas não pode ser compreendida a partir delas, pois a totalidade se sobrepõe e é significativa. Desse modo, dando sentido às partes, a cada som isoladamente, também damos sentido ao todo, pois depressão se trata de uma estrutura complexa em que tudo dá sentido a tudo. O sintoma, assim, seria uma nota

desafinada de uma melodia e, em conseqüência, toda a melodia se altera. O mesmo acontece com o corpo: quando se corrige a nota, a melodia se reorganiza como um todo (RIBEIRO, 1999).

Apontamos a importância do processo grupal que impressiona pela motivação, socialização e coletividade tão diminuídas pelos resquícios da repressão no contexto sócio-histórico da ditadura militar, no qual as manifestações grupais foram abafadas. Nesse momento histórico, a Psicologia focalizou esforços no entendimento do fenômeno psicológico a partir de um enfoque no sujeito individual. Nesse sentido, em alguns momentos, a Psicologia deixou escapar os aspectos sociais que perpassam os indivíduos (BOCK, 1985). Respondendo, desse modo, a um apelo teórico e social, a grupoterapia vai se solidificando em consonância com as necessidades modernas. Como discute Ribeiro (1999), estamos lidando com um campo ainda pouco explorado tanto na literatura geral, quanto na literatura gestáltica, sendo essa experiência uma contribuição para interessados no assunto, pois contém uma revisão bibliográfica e uma experiência grupal bem-sucedida que podem possibilitar a reinvenção de práticas na clínica psicológica, o que aponta a importância científica deste trabalho.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa de inspiração fenomenológica que se realiza por uma intervenção clínica, cujo objetivo é observar a configuração de uma matriz grupal, por meio da descrição das fases geográfica, psicológica e comportamental (RIBEIRO, 1994). Neste relato de intervenção, o delineamento adotado foi o estudo de caso, que privilegia um caso particular, considerado suficiente para a análise de um fenômeno (GONSALVES, 2003). Ainda numa visão fenomenológica, o estudo de caso busca a compreensão de fenômenos psicológicos com a

descrição de vivências imediatas. Metodologicamente, orienta o pesquisador na realização de duas fases: o envolvimento existencial e o distanciamento reflexivo (FORGHIERI, Y. 2000).

Utilizamos a Clínica-Escola de Psicologia da FAESA, situada em Vitória-ES. O grupo, aqui discutido é composto por 13 participantes mulheres, com idade entre 25 e 59 anos, que foram atendidas no período de agosto/2006 a maio/2007, num total de 28 encontros. Com respaldo na metodologia fenomenológica, o número de participantes inclui as psicoterapeutas. Tais mulheres foram selecionadas a partir da ficha de inscrição fornecida pela clínica-escola. Essas fichas indicavam que essas mulheres traziam um diagnóstico, fornecido por médico neurologista ou psiquiatra, de depressão. Foram selecionadas para uma entrevista inicial 25 sujeitos entre homens e mulheres. O grupo teve a adesão de 11 mulheres, porém, durante o processo, três mulheres interromperam o atendimento justificando mudanças ocorridas – conseguiram emprego, mudança de cidade ou, ainda, dificuldades financeiras. No entanto novas participantes foram inseridas no grupo, considerando os mesmos critérios de seleção descritos acima, ficando, assim, um número de 13 participantes na primeira fase descrita, dez participantes na segunda fase e 11 na terceira fase do processo grupal de um ano aqui focalizado. O grupo em questão foi chamado “Fazer da vida um toque de música”, nome escolhido pelas próprias participantes.

Com referência à identificação das participantes, os nomes foram escolhidos de acordo com a letra de uma música que, segundo elas, relatava sua história. Tal conduta permitiu o cumprimento de princípios éticos na pesquisa com sujeitos humanos. Como procedimentos, utilizamos a entrevista anamnésica, observação participante fenomenológica, adotando como procedimento terapêutico o grupo, que, de acordo com Ribeiro (1994), é entendido como um fenômeno complexo, uma realidade maior que a totalidade dos elementos que o compõem. O

grupo é visto como elemento único, composto de infinitas possibilidades que se organizam como um campo, como um espaço vital unificado, onde a vida acontece, se revela e se faz compreensível. Nas sessões com o grupo, utilizamos também o experimento gestáltico como método de intervenção.

## RESULTADOS

Sabemos que se reunir em grupos é uma característica essencial dos seres humanos que nascem, crescem e morrem inseridos em grupos sociais. As sociedades humanas dependem do funcionamento eficiente dos grupos para proporcionar o bem-estar psíquico, espiritual, social e material aos seus membros. Em grupo se desenvolvem as habilidades interpessoais, o desempenho de papéis designados pela cultura, a participação nos processos coletivos e construção de estratégias para problemas cotidianos. Desse modo, ninguém é auto-suficiente; o indivíduo só pode existir num campo circundante, sendo o tipo de relação estabelecido com o meio determinante do seu comportamento (PERLS, 1977). Inspiradas em Ribeiro (1994), apresentamos os resultados em fases: fase geográfica, fase psicológica e fase comportamental.

### FASE GEOGRÁFICA

O grupo terapêutico, em seus primeiros momentos, pareceu ser apenas um espaço geográfico sem significação, pois ainda não se comportava como totalidade, não se organizava a serviço de seus membros e vice-versa. Os integrantes estavam apenas reunidos em torno de um objetivo comum ou interesse de cada um. Com o passar dos encontros, o vínculo foi se estabelecendo, surgindo a matriz grupal, fazendo com que os mínimos detalhes ganhassem uma configuração e um significado. A figura a seguir indica o grupo em seu momento inicial, que compreende do 1º ao 4º encontro.

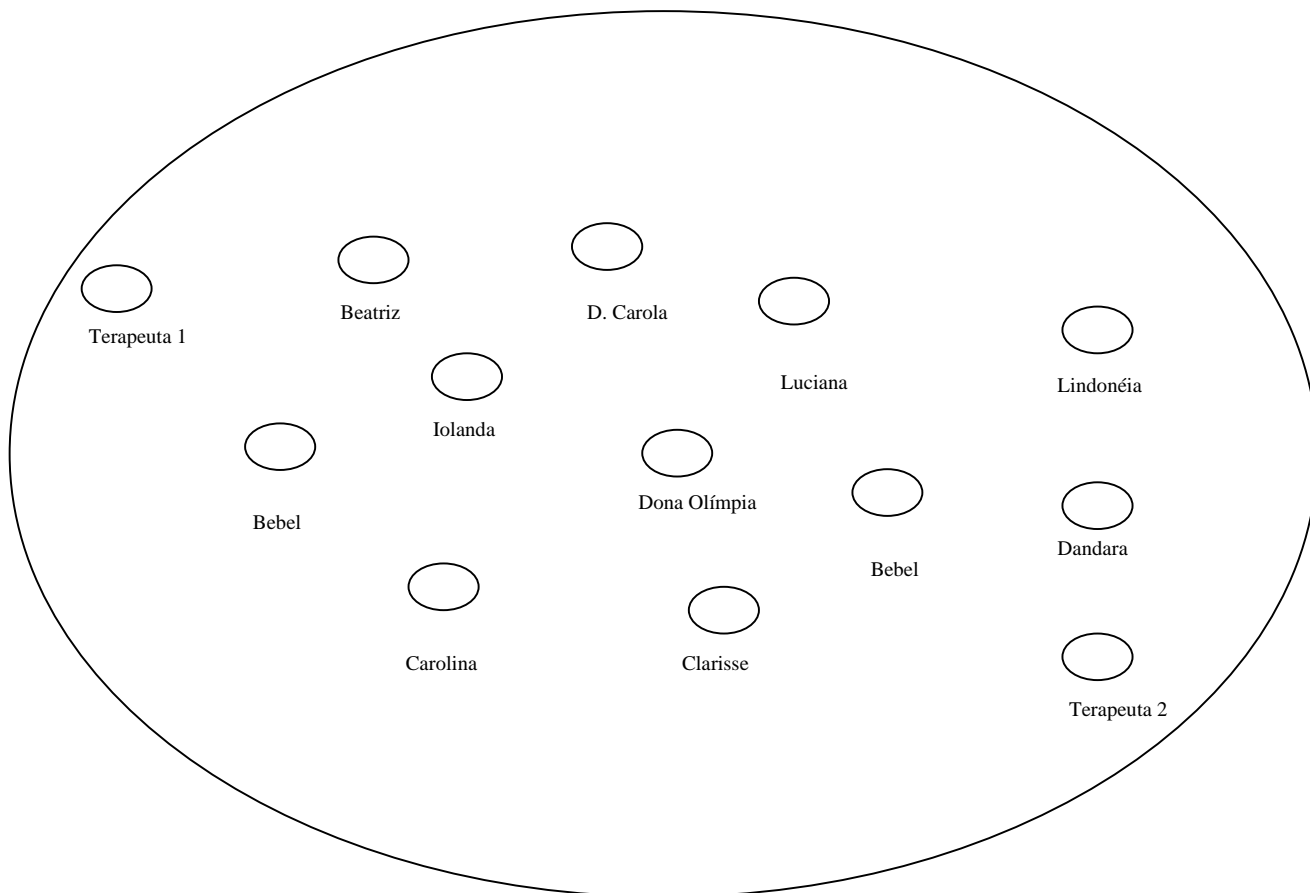


Figura 1: Configuração da fase geográfica da matriz grupal

Neste início, coube às psicoterapeutas muitas responsabilidades, principalmente no sentido de proporcionar segurança, esclarecer dúvidas, garantir o acordo de sigilo do grupo e estimular falas autênticas. Nesse sentido, é preciso envolver todas as participantes, garantindo uma melhor escuta do cliente. Para Feldman e Miranda (2001), estaríamos deixando de ver só a letra, para atentarmos também para a melodia de uma canção, visto que a fala seria uma música. A música, nesse momento, tornou-se uma grande aliada em nossa atuação, seja em forma de uma

suave melodia para recepcionar o grupo, seja em uma letra para pensarmos em fatos importantes, seja em uma fala específica das participantes.

Nesse primeiro momento, os sintomas – depressão, insônia, ansiedade, isolamento social, dores físicas, falta de apetite, choro constante – são alvo de descrições no espaço grupal. Segundo Aguiar (2005), os sintomas são ajustamentos criativos não saudáveis ou pouco satisfatórios, uma vez que fornecem alguma satisfação para as necessidades dos participantes, mas não as satisfazem plenamente, implicando conseqüências desagradáveis e/ou prejudiciais para o grupo.

No segundo momento da grupoterapia, muitas participantes tomaram consciência dos sintomas como forma de ganhar afeto, sendo nosso papel ampliar as possibilidades de ser e estar no mundo. Durante o mapeamento da matriz, clarificaram-se algumas linhas de força para serem trabalhadas: a introjeção, a confluência e a auto-estima. A literatura discute tais conceitos: a introjeção, definida por Perls (1988), é um mecanismo pelo qual incorporamos normas, atitudes, modos de agir e pensar, que não são verdadeiramente nossos. Traços observados no grupo pela importância dada à fala da colega e participação “passiva” nos experimentos propostos; a confluência (RIBEIRO, 1999) aponta uma não diferenciação *eu-outro* e ficou revelada nos relatos das participantes em sentir a dor do outro, querer resolver os problemas que dizem respeito aos familiares e amigos, etc. Esse mecanismo se dá pelo fato de o sujeito não sentir nenhuma barreira entre si e seu meio; já a auto-estima é entendida por Oaklander (1980) como o grau em que nos valorizamos e, para Feldman (2004), é constituída por: autoconhecimento, auto-aceitação, autocompreensão, autoperdão, auto-imagem positiva, reelaboração do sistema de crenças, capacidade de conviver com perdas e críticas, busca do crescimento e não da perfeição e capacidade de desfrutar. Vemos esse processo na fase comportamental do grupo, quando ocorreu uma abertura experiencial *eu-mundo*.

Na fase geográfica, houve uma demora no emergir de um foco que envolveria o grupo como um todo. Cada uma se prendia em si mesma, apesar de existir alguma concordância com o problema vivido pelo outro, o que aproximava algumas pessoas que tinham opiniões ou vivências correspondentes.

Nas primeiras sessões, facilitamos o grupo a criar sua cultura, estabelecer de forma implícita e explícita as normas, os valores, as funções das participantes e os objetivos do grupo, que proporcionaram a estrutura para seu desenvolvimento, conforme Ribeiro (1985) sugere. Em geral, no início, as participantes não tinham noção do seu papel no grupo e, freqüentemente, dirigiam o olhar ao terapeuta na expectativa de indicação de como deviam proceder. Em nossa experiência, isso era recorrente e mostrávamos sempre interesse ao que estava sendo dito, mas buscando trazer a questão para o grupo, envolvendo as demais participantes. Assim, investimos no crescimento de um potencial terapêutico do grupo. Por isso, ao final desta fase, o grupo começava a dar indícios de compreensão da fala do outro, de identificação e de alguns *feedbacks*, caminhando para a fase psicológica.

## FASE PSICOLÓGICA

A fase psicológica compreendeu do 5º ao 14º encontros. Neste segundo momento, começaram a surgir os primeiros sentimentos e afetos, assim como interesse pelas outras integrantes e pelas situações vivenciadas por elas. Desse modo, as emoções que emergiam do fundo tornaram-se figuras, não sendo mais experienciadas por antecipação, ou seja, por medo das relações, fruto de uma fantasia da realidade.



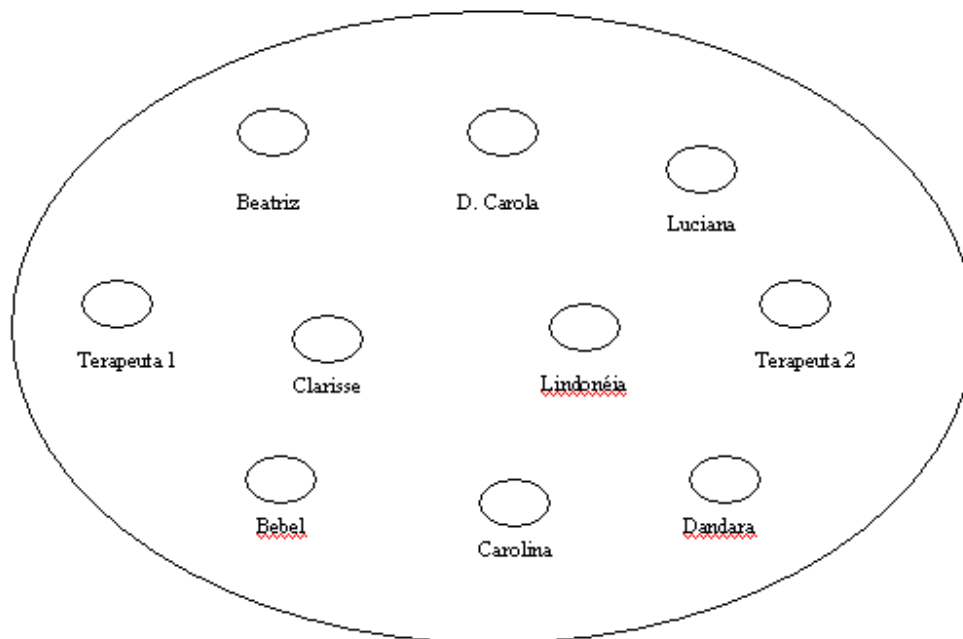


Figura 2: Configuração da matriz grupal na fase psicológica

A figura acima representa o grupo possuindo um espaço seu, representado pelo círculo ao redor das pessoas. Aqui as terapeutas encontram-se como participantes do processo, apesar de facilitarem os encontros, a matriz grupal surgiu, disponibilizando um caráter terapêutico às ações que ocorriam nas sessões, gerando mobilização e aproximando o grupo dos fatores de cura. Segundo Ribeiro (1994), o fato de as emoções surgirem de uma figura visível ao grupo na relação aqui-e-agora faz com que o grupo assuma uma feição, um estilo, e a *awareness*<sup>1</sup> terá início por meio dos processos individuais.

Ao longo desta caminhada, as fronteiras vão se tornando mais flexíveis e o grupo começa a se terapeutizar, as resistências grupais vão dando lugar ao contato. Observou-se a facilidade do grupo em entrar nos experimentos e a intensa participação, apontando o mecanismo da confluência, que é um aspecto bem marcante na depressão, em que a pessoa absorve

<sup>1</sup> Awareness: tomada de consciência global no momento presente, atenção ao conjunto da percepção pessoal, corporal e emocional, interior e ambiental (consciência de si e consciência perceptiva) (GINGER, G.; GINGER, A.,1995).

características do ambiente, não sabendo como lidar com elas, vivenciando o sofrimento psíquico.

Com o tempo, as participantes passaram a se focar mais em si mesmas, uma vez que o fato de um dos membros chegar mal no grupo já não possuía a capacidade de “contaminar” o grupo com esse estado. As participantes mostraram que sabiam até onde ir na fronteira com o outro e isso “organizava” algumas integrantes, possibilitando perceberem de fora os problemas uma das outras e assim proporcionarem *feedbacks*. Para Scherpp e Burow (1985), o *feedback* tem o sentido de serventia, pois clarifica como o comportamento é percebido pelos outros, trazendo a vantagem de ajudar a constatar se a intenção e o resultado das ações estão cindidos.

Com o evoluir da fase psicológica, o grupo começou a assumir uma configuração própria. Nessa mobilização, deixavam de estar no mundo por meio de falas e expressões de nostalgia com que até então vinham enfrentando o cotidiano. Nesse sentido, a música foi um elemento terapêutico importante, principalmente quando emergia de alguma participante do grupo. A comunicação por meio da música atuou como uma maneira de mostrar emoções, sentimentos, dialogar, alegrar o ambiente, mostrar beleza, imaginar, tendo o poder de ser lembrada, remetendo a situações ou sentimentos, seja como figura, seja como fundo. Ao utilizar a música como instrumento terapêutico ou apenas como relaxamento, suscitamos grandes emoções (OAKLANDER, 1980). O simples fato de suavizarmos o ambiente com uma melodia para recepção do grupo já era capaz de não só fazê-lo concentrar-se no encontro, mas também despertava os mais profundos sentimentos.

Como já vínhamos percebendo nos momentos anteriores, o grupo caminhava na direção da construção de uma identidade, marco importante dentro da matriz grupal. Assim, propomos a criação de um cartaz que representasse essa identidade. O nome escolhido para o grupo foi

“Fazer da vida um toque de música”. Algo que retratava o percurso do grupo, pois as integrantes verbalizavam a necessidade de mudança na forma depressiva de perceber o mundo.

## FASE COMPORTAMENTAL

A fase comportamental compreendeu do 15º ao 28º encontro. Aqui, pode-se, de certa forma, "prever" o comportamento, pois, a partir dos sentimentos percebidos pelas participantes, emergiam comportamentos coerentes com tal percepção. Nesta fase, os papéis de cada membro se encontravam definidos, sendo o grupo a unidade primeira e maior (figura), passando a trabalhar por meio de seus membros em circunstâncias diversas (RIBEIRO, 1994).

A figura a seguir demonstra a ligação das participantes com a matriz grupal. Esse aspecto, trazido por Ribeiro (1994) como a fase comportamental, é assim demonstrado na volta do grupo após o recesso escolar. O grupo retornou muito bem, apesar da suspensão das sessões no período de férias e da recepção de novas participantes. Com a matriz construída e configurada, as participantes apresentaram-se *awareness*. Os *feedbacks* dados pelo grupo eram mais intensos e precisos e as clientes se ajudavam mutuamente, sem haver confluência. O grupo também passou a se autoconhecer compreendendo o seu processo. As pessoas identificavam características suas das quais antes não se davam conta.

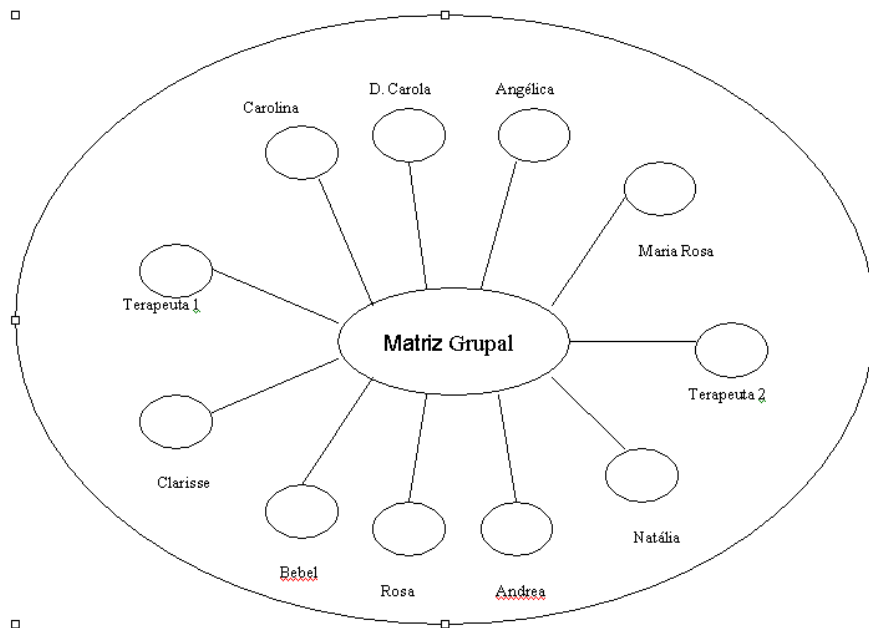


Figura 3: Configuração da matriz grupal na fase comportamental

Sobre o destino do grupo “Fazer da vida um toque de música”, ao longo do processo, muitas pessoas foram atingindo seus objetivos e se desvinculando da psicoterapia. Ficamos gratamente surpresas ao ver a matriz grupal se constituindo a cada encontro e promovendo saúde entre seus membros, que, impulsionados pela matriz, conseguiram ultrapassar a fronteira demarcada pela forma depressiva de estar no mundo. Participantes totalmente desmotivadas, que já não encontravam sentido no viver, conseguiram voltar à “vida”, trabalhando, viajando, fazendo uma dieta, conseguindo conviver consigo mesma e com os outros ou vivenciando todas essas características juntas. Nosso trabalho buscou despertar esse lado, trazer à tona a artista escondida em cada um.

Demos as notas iniciais de uma melodia que continua ora com notas desafinadas, ora com acordes sublimes. O importante é seguir em frente, vivendo intensamente o presente, despedindo-nos do passado e não nos preocupando com o amanhã.

## CONCLUSÃO

Os resultados alcançados com a proposta de grupoterapia para a abordagem da depressão foram promissores. Apontamos que a depressão marca um ser-no-mundo que experiencia o campo organismo-meio de forma rígida. O campo interpessoal está marcado por dores que constituem as linhas de forças de onde emergem os sintomas depressivos (insônia, falta de apetite, apatia, baixa auto-estima). A grupoterapia permitiu ao ser-depressivo novas possibilidades de colocar-se com ampliação para as vivências de seu cotidiano e do grupo social no qual se inseria. Assim, as linhas de forças (sintomas depressivos) foram (re)-orientadas pela construção de uma matriz grupal que, ao longo do processo, tornou-se lócus de saúde para as participantes do grupo. O modo de ser-depressivo adquiriu um grau de maleabilidade orientando novas formas de colocar-se no mundo.

As psicoterapeutas facilitaram o processo grupal de forma experienciada, inserindo-se como integrantes do grupo. Pensamos ser esta uma metodologia que produziu resultados para as relações adoecidas. Nesse sentido, estivemos ora como participante, ora como psicoterapeuta, compartilhando uma junção teoria-vivência. No enfoque fenomenológico, envolvemos-nos existencialmente e nos distanciamos reflexivamente e, nesse movimento, produzimos o conhecimento aqui apresentado.

Entendemos que vivenciar um grupo em Gestalt-terapia significa abertura ao outro, permitir ser tocado por sua história de vida, que, de alguma forma, modifica o campo denominado psicoterapeuta-cliente. Essa vivência promoveu mudanças para a formação das psicoterapeutas cuja proposta foi facilitar o processo grupal, que significa, também, compartilhar, aprender a negociar, ouvir, falar, respeitar, perceber que coisas que parecem absurdas em nosso comportamento são aceitas sem julgamento. É descobrir potencialidades e habilidades, é criar. O

processo foi surpreendentemente rápido. Não queremos passar a vaga ilusão de que tudo foi “lindo”, tivemos momentos difíceis, porém, se tivéssemos que fazer tudo de novo, certamente continuaríamos “Fazendo da vida um toque de música”. Assim, seguimos fechando esta Gestalt e abrindo um novo ciclo.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Luciana. **Gestalt-terapia com crianças: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Livro Pleno, 2005.

BOCK, Ana Mercês Bahia. **Psicologias**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1985.

FELDMAN, Clara. **Encontro: uma abordagem humanista**. Belo Horizonte: Crescer, 2004.

FELDMAN, Clara; MIRANDA, Márcio Lúcio de. **Construindo a relação de ajuda**. 12. ed. Belo Horizonte: Crescer, 2001.

FORGHIERI, Y. **Psicologia fenomenológica**. São Paulo: Pioneira, 2001.

GINGER, Serge; GINGER, Anne. **Gestalt-terapia: uma terapia do contato**. São Paulo: Summus, 1995.

GONSALVES, Elisa Pereira. **Conversas sobre iniciação à pesquisa científica**. 3. ed. Campinas: Alínea, 2003.

OAKLANDER, Violet. **Descobrimos crianças: a abordagem gestáltica com crianças e adolescentes**. 14. ed. São Paulo: Summus, 1980.

PERLS, Frederick. Salomon. **A Abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. 2. ed. Rio de Janeiro. LTC,1988.

\_\_\_\_\_. **Gestalt-terapia explicada**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1977.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Gestalt-terapia de curta duração**. 2. ed. São Paulo: Summus,1999.

\_\_\_\_\_. **Gestalt-terapia: o processo grupal: uma abordagem fenomenológica da teoria de campo e holística**. São Paulo: Summus,1994.

\_\_\_\_\_. **Gestalt-terapia**: refazendo o caminho. São Paulo: Summus, 1985.

SCHERPP, Karlheinz. et al. **Gestaltpedagogia**: um caminho para a escola e a educação. 3. ed. São Paulo: Summus, 1985.