

## **Entrevista ao novo Membro do *International Leadership Council*, Guilherme Tostes**

Guilherme Tostes é o mais recente membro do *International Leadership Council* (ILC) do *The International Focusing Institute* (TIFI). Nasceu no Brasil, é psicólogo, psicoterapeuta e professor universitário e, que, nos tempos livres, adora caminhar por colinas e contemplar o silêncio da natureza.

Ele possui um Doutorado em Psicologia Clínica, é Coordenador de Focusing com residência atual na cidade de Belo Horizonte - Minas Gerais, onde leciona e coordena os cursos de Pós Graduação Lato Sensu em Fenomenologia, Psicopatologia e Saúde Mental e de Psicoterapia Humanista Existencial da Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais (FCMMG).

O TIFI quis conhecer um pouco mais sobre o Guilherme e o seu percurso, convidando-o para uma entrevista online com o João da Fonseca de Portugal, um congénere da língua portuguesa e da coordenação de Focusing. A entrevista ocorreu a 31 de Outubro, numa conversa muito agradável onde se perdeu a noção do tempo e do espaço.

**João da Fonseca: *Guilherme, conta-me um pouco sobre o teu percurso e como chegaste ao Focusing?***

**Guilherme Tostes:** Olha João, eu sempre me senti uma criança deslocada neste mundo. Na minha família e no local onde cresci, estive sempre rodeado de pessoas boas e de bons cuidados mas parecia-me que o mundo apenas funcionava a um nível material ou que apenas tinha preocupações materiais. O tema pela espiritualidade me mobilizava desde cedo.

Desde criança me incomodava a desigualdade econômica entre as pessoas e acredito que esse tenha sido um dos motivos que me mobilizaram a criar, com ajuda de alguns amigos, no ano de 2008, uma rede de atendimentos psicológicos sociais (sem fins lucrativos) [www.raps.social](http://www.raps.social) para dar apoio psicoterapêutico a pessoas com baixos recursos, tendo até agora atendido mais de 7300 pessoas.

Em termos profissionais eu formei-me em Psicologia em 2007, mas em 2005/2006 resolvi fazer um estágio no Hospital André Luiz em Belo Horizonte, um Hospital Psiquiátrico Espírita filantrópico (<https://heal.org.br>) que tem cerca de 160 vagas de internamento e que oferece tratamentos espirituais às pessoas, para além do tratamento psiquiátrico convencional para as diversas perturbações e crises da saúde mental.

Na altura da minha graduação, o hospital criou um cargo para eu lá ficar a trabalhar. Comecei a trabalhar como psicólogo clínico em 2007 e posteriormente me tornei gerente do departamento de psicologia. Trabalhei no hospital durante 13 anos, até o final de 2018. Aí, eu e a minha equipa de psicologia, formada por 17 pessoas, atendemos crises psicológicas agudas em conjunto com a equipa de enfermagem e médica. Na época, todos da equipa de psicologia atendiam pela Abordagem Centrada na Pessoa com contribuições da Focalização Experiencial. A presença da equipa de psicologia fez com que com o número de contenções físicas e medicamentosas dos pacientes em crises agudas fosse reduzindo significativamente, ao ponto de se ter desenvolvido um protocolo no hospital onde a equipa de psicologia era a primeira a intervir nas crises, sendo depois seguida, caso fosse necessário, pela intervenção da equipa de enfermagem e médica. Este tipo de intervenção, que evidenciava a importância da abordagem centrada na pessoa em conjunto com a Focalização Experiencial, foi tão significativa que acabei por publicar um artigo sobre esse tema

da intervenção psicológica nas crises psicóticas (<https://doi.org/10.1590/1982-0275202138e200106>).

Em 2010, Interessei-me pela fenomenologia, estudando com um Professor na Universidade Federal de Minas Gerais chamado Miguel Mahfoud, que introduziu na Fenomenologia Husserliana e de Edith Stein e também para o conceito de Experiência Elementar de Luigi Giussani, um filósofo e teólogo italiano.

A experiência elementar defende a ideia de que faz parte da condição humana um conjunto de exigências fundamentais que são mobilizadoras do viver humano. O que mobiliza um ser humano senão uma busca pela verdade, pela justiça, pelo amor? À primeira vista pode parecer uma leitura um pouco romântica da vida, mas é possível verificar que essas buscas podem se distorcer de seus propósitos fundamentais e proporcionarem destruição, por exemplo. Observar a expressão da experiência elementar significa tomar consciência dos valores ou dos sentidos últimos que mobilizam nosso acontecer humano. Diante dessa consciência, a pessoa tem condições de ter maior liberdade, identificando eixos ou valores presentes no fundo de suas experiências. Se pararmos para observar as pessoas no cotidiano, veremos o vazio que permeia suas vidas, um vazio de esquecimento daquilo que mais vale e vive em cada uma delas. Infelizmente o ser humano contemporâneo, não consegue dizer "tu" a ninguém, isso talvez seja consequência da falta de um "eu", falta de consciência de si. Como diz Buber, "é quando me torno "EU" que digo "TU". Por trabalhar com sofrimento mental humano, vejo que precisamos resgatar o interesse pela nossa pessoa, como a focalização bem nos ensina. Se eu me sei, eu tenho mais autonomia e liberdade sobre meus próprios gestos. É semelhante à Logoterapia do Viktor Frankl e da busca do sentido e de como precisamos de reconhecer estes valores e objetivos nos nossos projetos existenciais e naquilo que fazemos. O curioso é que eu observei que esses valores também estão presentes no corpo e propus uma interlocução da Experiência Elementar com a Focalização. Trabalhei com esse tema também na área clínica tanto em meu mestrado quanto no doutorado. Foi uma aprendizagem rica e que me ofereceu muito crescimento. Numa oficina que realizei no Congresso Latino-americano de Focusing, ocorrido em 2021, tive oportunidade de apresentar algumas ideias de interlocução entre o pensamento de Gendlin e o pensamento de Giussani.

Durante minha formação como psicólogo humanista realizei também uma especialização em psicologia Junguiana. Posteriormente fiz uma formação em renascimento. Em 2014 comecei a dar aula na Universidade Católica de Minas Gerais no período em que adentrava no mestrado. Tanto no meu mestrado quanto no doutorado desenvolvi pesquisas com temas ligados à área de saúde mental. No mestrado busquei compreender a vivência de pessoas portadoras de sofrimento borderline que se cortavam e no doutorado desenvolvi uma pesquisa fenomenológica que tinha como escopo a compreensão da experiência vivida das pessoas portadoras de bipolaridade. Observei no doutorado como a Focalização Experiencial pode ser um recurso precioso para auxiliar as pessoas com bipolaridade a conseguirem resincronizarem a vivência da temporalidade implícita. Vivência que se apresenta dessincronizada na bipolaridade. Em 2017 entrei para a Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, tanto para a graduação, quanto para a pós graduação *lato sensu*.

### **J: E quando entrou a Focalização na tua vida?**

**G:** Eu cruzei-me com a Focalização quando fiz a minha formação em psicologia humanista em 2007, através do Prof. Walter Parreira que tinha estudado com Wolber de Alvarenga, a primeira pessoa que tenho conhecimento que trabalhou com a Focalização no Brasil, nos anos 70. Depois tive a oportunidade de fazer parte do curso com o Tomeo Barceló que fez uma formação no Brasil entre 2009 e 2012, seguindo os parâmetros da formação do TIFI. Foi um grupo de alunos que trouxe o Tomeo para fazer esta formação em *Focusing Trainer* no Brasil.

No conjunto eu acabei por ficar encantado com a Focalização. A possibilidade que ela permite de escutar a alma das pessoas, de oferecer um acesso mais direto a si mesmas, ao coração delas. Merleau-Ponty se perguntava, o que é que antecede as palavras e o próprio pensamento? Ele defendia que era a tomada de posição do sujeito em relação ao seu mundo de significados. Buber falava do centro dinâmico da pessoa. Se pensamos na etimologia da palavra coração, Kárdia em Grego, "que veio a dar cor", "Cordis" em Latim, que tem a ver com coragem, o centro daquilo que nos impulsiona. Tenho pensado que esta "tomada de posição do sujeito" é a expressão do coração dele. E vejo que Gendlin apresenta isso de forma incrível. Gendlin nos convida a entrar numa outra dimensão de vida humana, uma vida em comunhão, integrada. Quando ressoamos o *felt sense* através de uma empatia corporal, estamos captando acima de tudo, a presença do outro. Concordamos sobre o fato de que a palavra "focalização" acaba por não transmitir a magnitude do que está em questão, que é um focalizar o vivo do processo humano, onde a presença está. Isso é muita coisa. Isso é de uma importância que as palavras não dão muito conta. Penso que o brilhante trabalho de Gendlin, na minha opinião, aponta-nos justamente para focarmos no coração humano.

Então, eu, que sempre me senti um pouco deslocado nesse mundo e ao descobrir a Focalização que me mostrou toda esta "linguagem do coração", de sentir as coisas, de sentir as pessoas. Algo em mim diz que o caminho de uma vida plena vai muito nessa direção e ter conhecido isso me encheu de esperança inclusive em minha prática profissional, finalmente me sentia mais em casa.

O Gendlin para mim apontou um início de um caminho para um tipo de interação humana sentida, que está para além das palavras, é muito mais complexa, muito mais ampla, e muito mais eficaz, uma vez que está interessada em captar e interagir com a presença viva da pessoa. A sensação que eu tenho do que a Focalização representa para mim hoje em dia, é a de ter a vontade de transmitir às pessoas esta nova forma de se conectarem, tanto consigo mesmas quanto com os outros e com o mundo, esta conexão sentida que se dá por meio do coração, do centro dinâmico da pessoa. Não penso que seja um exagero pensarmos numa linguagem que nos aproxima mais da verdade do viver humano.

Em 2012, formo-me como *Focusing Trainer* e começo a querer divulgar a Focalização aqui no Brasil. Infelizmente consegui seguir com meu projeto, apenas 7 anos depois, com ajuda de Sérgio Lara do Chile. Sergio me recebeu em sua casa durante alguns dias e nesta ocasião, iniciei a minha formação como Coordenador (2019). Sou muito agradecido pelos conhecimentos que recebi do Walter Parreira, Sérgio Lara, Roberto Larios, Salvador Moreno e Elena Frezza. Eu conheci uma Focalização que me tocou muito por ser mais experiencial, orgânica, fluída e acolhedora. Sou agradecido a todos os professores que me ensinaram esse precioso recurso.

Em 2019 apareceram algumas pessoas que me ajudaram a começar com um processo de divulgar a focalização experiencial de forma mais sólida e organizada. Eu já havia criado o Instituto Sapia Cordis desde 2014 que trabalhava oferecendo cursos na área da psicologia e o processo de começar a divulgar a focalização no Brasil, me mobilizou para criar a Focalização Brasil ([www.instagram.com/focalizacao.brasil](http://www.instagram.com/focalizacao.brasil)). Vale ressaltar algumas pessoas que contribuíram nesse processo, como Walter Parreira e o João Messias. Desde 2019 tivemos 12 turmas englobando mais de 250 alunos. Em todas as turmas tivemos alunos bolsistas. Sempre buscamos favorecer com que o estudante pagando ou usufruindo de uma bolsa, se tivesse interesse, poderia realizar esta formação.

**J: Como surgiu a oportunidade de representares o ILC?**

**G:** Houve algumas pessoas que sugeriram o meu nome para o ILC, Catherine Torpey e algumas outras pessoas me procuraram perguntando se eu teria interesse e, então, manifestei a minha vontade em contribuir para a divulgação da Focalização. Penso que o facto de eu estar no mundo académico, de ter trabalhado com saúde mental, fazer pesquisa e ter interesse também na fenomenologia, ajudou a criar este vínculo.

Para mim também é importante fazer com que o Brasil se aproxime da comunidade internacional de Focalização, pois como é um país muito grande, ele fica por vezes um pouco distante de conexões com outros povos.

**J: Como tem sido a tua experiência até agora?**

**G:** Estou lá há poucos meses e ainda estou me aproximando do grupo. É um grupo harmónico, carinhoso e querido.

**J: Algumas últimas palavras para a comunidade de Focalização Internacional?**

Certamente, nós conhecedores desse recurso tão precioso que é a focalização experiencial penso que temos um dever ético em divulgar esse conhecimento. É um recurso revolucionário e muito necessário na atualidade. Temos muito a fazer e acredito que não devemos poupar esforços nesse sentido.



*O João Fonseca é psicólogo clínico, Focusing Coordinator e psicoterapeuta com certificação em Terapia Transpessoal, Existencial, Focusing Oriented e Psicodélico-Assistida. Trabalha em consultório particular e na Clínica Liminal Minds em Portugal.*