

**ELISA SCHLEGER KOBAYASHI**

**A AUTENTICIDADE NO PROCESSO TERAPÊUTICO: UMA  
CONSTRUÇÃO CONJUNTA**

**FLORIANÓPOLIS  
2011**

**ELISA SCHLEGER KOBAYASHI**

**A AUTENTICIDADE NO PROCESSO TERAPÊUTICO: UMA  
CONSTRUÇÃO CONJUNTA**

**FLORIANÓPOLIS  
2011**

**ELISA SCHLEGER KOBAYASHI**

**A AUTENTICIDADE NO PROCESSO TERAPÊUTICO: UMA  
CONSTRUÇÃO CONJUNTA**

Trabalho de Conclusão do Curso de  
Especialização em Gestalt Terapia,  
requisito obrigatório à obtenção do  
Título de Especialista em Psicologia  
Clínica pelo Comunidade Gestáltica –  
Clínica e Escola de Psicoterapia

**FLORIANÓPOLIS  
2011**

A comissão examinadora, abaixo assinada, aprova a monografia A autenticidade no processo terapêutico: uma construção conjunta, elaborada por Elisa Schleger Kobayashi, para a conclusão do curso e obtenção do certificado de Especialista em Psicologia Clínica – Gestalt Terapia pelo Comunidade Gestáltica – Clínica e Escola de Psicoterapia:

---

Célia Cristina Bandeira – Orientadora  
CRP – 12/02510

---

Ângela Schillings – Avaliadora  
CRP – 12/00080

Florianópolis  
2011

*A Luis, meu maior incentivador neste processo.*

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço à “tchurma 2008”, por me possibilitarem três anos de aprendizado, alegrias, tristezas e muitas festas e conversas. Sem isso, não seria possível sair do casulo e enfrentar meus maiores medos. São peças essenciais desta construção.

Aos meus pais pelo incentivo e ajuda durante este tempo de novas descobertas e novos planos. Cada abraço valeu muito à pena.

À minha psicoterapeuta e hoje orientadora de monografia Célia Cristina, foram anos de muito aprendizado, permeados pelo acolhimento de minhas dores e dificuldades e principalmente de muita paciência e disponibilidade em esperar o meu tempo de desabrochar. Jamais esquecerei do seu “estar ao meu lado” nesta caminhada. Obrigada!

Angela, que desde a quarta fase (da faculdade) acreditou que eu poderia sair do meu casulo. Obrigada por dividir teu conhecimento, por ensinar de forma tão bela, e por me permitir fazer parte desta Comunidade, com tudo o que tenho a oferecer e da forma que eu o tenho.

Ao meu marido Luís, que desde o primeiro momento me ajudou a ver a beleza e leveza de aceitar ser quem sou, que me incentivou e acreditou em meu potencial, e que esteve incondicionalmente ao meu lado, quando decidi seguir meu coração e fazer aquilo que tanto amo: clinicar. Obrigada por cada palavra, por acreditar no meu potencial, por apoiar incondicionalmente as mudanças que ao longo destes anos juntos eu decidi fazer. Obrigada por me ajudar e ver a beleza dentro da imperfeição, a competência em meio ao turbilhão de pensamentos, por me aceitar assim como sou, e me apoiar nos meus maiores desejos! Amo você por tudo o que representas neste processo de crescimento e por ser o homem que admiro e quero.

Ao meu pequeno Lucas Takeo, que chegou no meio desta caminhada. Filho, teu sorriso sincero, teu jeito meigo e tua espontaneidade me ensinam a cada dia a viver melhor. Obrigada por fazer de cada pequeno momento, uma grandiosa alegria.

Por fim, quero agradecer a cada cliente, pela permissão de fazer parte de suas histórias de vida, por me ensinarem em cada novo encontro, por me emprestarem um pouco de suas descobertas para que esta monografia fosse real. Sem vocês, não teria sentido ser psicoterapeuta e muito menos sentido, faria o título deste trabalho. Ver seus processos de autenticidade sendo lapidados e conseqüentemente os meus, me dá vontade de continuar a cada dia, e me faz ver a grandiosidade de sermos quem somos, sem vergonha de nossas dificuldades, problemas ou falhas.

Obrigada de todo meu coração a cada um de vocês por cada momento, por cada palavra e por me ajudarem, cada um com sua forma, a desenvolver aquilo que tenho de melhor: meu ser!

“Seja como você é.

De maneira que possa ver quem és.

Quem és e como és.

Deixa por um momento o que deves fazer e descubra o que realmente fazes.

Arrisque um pouco, se puderes.

Sinta seus próprios sentimentos.

Diga suas próprias palavras.

Pense seus próprios pensamentos.

Seja seu próprio ser.

Descubra.

Deixe que o plano pra você surja de dentro de você.”

**Fritz Perls**



## RESUMO

O presente trabalho aborda o relato de uma experiência clínica e pessoal, embasado na teoria da Gestalt-Terapia, sob a ótica da perda e reconstrução da autenticidade e sua importância para a reestruturação do sujeito, sendo este sujeito cliente ou o terapeuta. Trata-se de uma visão pessoal e vivencial de meu processo enquanto terapeuta em construção e cliente, e a importância de termos a autenticidade restaurada, para que o fluxo de contato com o cliente; consigo e com o mundo possa se dar e possibilitar o surgimento de um ser mais completo e fluído.

**Palavras - chave: autenticidade, Gestal-Terapia, vivência.**

## ABSTRACT

This paper addresses discusses the report of a clinical and personal experience, based on the theory of Gestalt-therapy, from a perspective of the reconstruction and loss of the authenticity and its importance to the restructuring of the subject, patient or therapist. This is a personal way of undstanding my process oh becoming a therapist as well as being a pacient in Therapy and the importance of having the authenticity restored, so that the flow of contact with the patient, myself and the environment enable the emergence of a more complete and healthy human being are also mentioned in this article.

**Key-words: authenticity, Gestalt-therapy, living experience.**

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	14
2.1 Falando um pouco sobre Gestalt e Self.....	14
2.1.2 Self como sistema de contato.....	15
2.1.3 Funções do Self.....	15
2.1.4 Função Id.....	16
2.1.5 Função Ego.....	17
2.1.6 Função Personalidade.....	18
3. AJUSTAMENTO CRIATIVO.....	19
3.1.1 Confluência.....	21
3.1.2 Introjeção.....	22
3.1.3 Projeção.....	23
3.1.4 Retroflexão.....	24
3.1.5 Egotismo.....	25
4. O TERAPEUTA UTILIZANDO-SE COMO INSTRUMENTO NO ENTRE.....	25
5. DISCUSSÃO.....	27
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	36
7. REFERÊNCIAS.....	38



# 1. Introdução

## Um início de conversa

*“O homem moderno abandona sua própria experiência para assumir um modo de ser que lhe trará amor. Mas a fachada que adota é proveniente apenas de seus pais ou de algumas pessoas. Não existe qualquer fachada que proporcione segurança. Portanto o homem moderno vivencia, a um grau provavelmente antes desconhecido, sua solidão, seu estar excluído, seu isolamento, tanto ao que se refere ao seu ser mais profundo, como em relação aos outros”. (Rogers, 1977)*

Início esta monografia com um pensamento de Rogers(1977) que vem de encontro com o que a Gestalt Terapia nos refere quanto às interrupções na função personalidade do *Self*- mais adiante abordada - do ser humano, e que irá permear toda a discussão aqui realizada. Ao ler esta citação, vi minha própria realidade, vivenciada em tantos momentos durante o decorrer de minha experiência como psicoterapeuta, tanto ao que se refere ao meu ser, quanto àqueles que comigo compartilham de suas vidas no *setting* terapêutico e motivo pelo qual hoje escrevo este trabalho.

A autenticidade, à volta aos próprios desejos, sentimentos, vontades é um fenômeno que se apresenta no consultório psicoterapêutico. O ser humano, em todos os aspectos de sua vida, busca a aprovação, o ser aceito, o fazer o que é “o certo” diante de uma sociedade, de um grupo, de uma família. Desta forma, acaba por perder em um grau desconhecido os seus próprios limites e desejos, tornando-se alienado, muitas vezes, de si mesmo.

Na teoria da Gestalt, o *Self*, se desenvolve na interação com o ambiente onde estamos inseridos, no contato entre organismo/meio. É neste contato, inicialmente da criança com sua família que o sentido inicial do *Self* se desenvolverá. Quando a criança age, observa, sente , percebe, pensa, ela está, expressando suas vontades, desejos e sua

própria forma. Neste contato interpessoal, com seus pais, parentes, amigos, cuidadores, é que esta criança irá dar forma ao repertório de respostas obtidas através de suas atitudes, construindo assim seu sentido de *Self*. Desta forma, a família “*in forma*” a criança de suas expectativas culturais, étnicas, religiosas, sobre como ela deve agir, pensar, falar etc. A família neste contexto, dá informações de que afetos são bem vindos ou não neste sistema e quais são suas preferências de estilo de comunicação ou emocionais.

Esse processo pode acontecer de forma amorosa e fluída, porém, por outro lado, esse processo de aculturação social pode gerar também um sentido patológico de vergonha ou culpa. São exatamente estas interações familiares iniciais que darão suporte a formação de um *Self* que se identifica com suas próprias figuras formativas, entendendo as diferenças entre ele e os demais, ou pode interromper a formação de figuras próprias, que deixará a criança, com uma reação negativa para o seu *Self* como um todo, acarretando no que este trabalho se propõe a explicitar: a ruptura da autenticidade e sua reconstrução na relação com os demais.

São as relações iniciais de nossas vidas, quando ainda não conseguimos ser “agentes” de nossas próprias vontades, que nos fazem, muitas vezes, perder a espontaneidade, a fluidez de nosso ser. Porém, são nestas mesmas relações posteriores, que estabelecemos conosco e com outrem, que podemos restabelecer a autenticidade, livres de vergonha ou culpa de sermos quem somos.

O processo dialógico de Buber (1982, 1991) nos aponta exatamente isto, que a relação recíproca entre duas pessoas significa uma oportunidade do ser revelar-se como homem, em sua existência. Uma teoria muito importante e que eu, enquanto terapeuta em processo achava que era simples de ser exercitada, tanto no papel de terapeuta, como enquanto cliente.

Qual não foi minha surpresa ao perceber durante os atendimentos e meu processo pessoal, que aquilo que achamos que somos, muitas vezes, é apenas algo introjetado ao longo de nossa caminhada, tornado obscuro o processo de sabermos o que realmente queremos e pensamos, introjetos estes, que nos dão fechamentos possíveis para aquilo que vivemos, mas que por não serem fechamentos satisfatórios, nos fazem emergir com a angústia de “ser”.

O processo de descoberta e amadurecimento da autenticidade possibilita que o terapeuta, reconhecendo-se, possa fazer a redução fenomenológica (o colocar-se em segundo plano) daquilo que é seu, para que o verdadeiro sentido do seu cliente, a autenticidade dele, possa aparecer.

É primordialmente importante que o terapeuta esteja atento ao seu ser, que seja autêntico em seu processo de atendimento, para que desta forma, o processo de seus clientes seja de real crescimento e auto conhecimento, sem a necessidade do uso de máscaras ou qualquer outro tipo de proteção para ser amado.

Este, não é um caminho fácil, porém é um caminho muito bonito de descoberta e aprendizado, onde o contato com o outro, nos torna figura muitas de nossas dores, sem as quais, seria impossível trabalhar. Venho descobrindo um caminhar genuíno para a reconstrução pessoal, minha e de meus clientes, que a cada “Aqui - Agora” me possibilita ser eu mesma, e deixar o outro ser ele mesmo, sem maquiagem, e sem mais caminhar em busca da autenticidade.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 Falando um pouco sobre Gestalt e Self

*“Qualquer abordagem racional da psicologia que não se esconda por detrás de um jargão profissional deve ser compreensível para o leigo inteligente e deve ser fundamentada em fatos de comportamento humano. Caso contrário há algo basicamente errado com ela. A psicologia lida, afinal de contas, com um objeto do maior interesse para os seres humanos: nós próprios e os outros. A compreensão da psicologia e de nós mesmos deve ser consistente. Se não, não podemos compreender nem entender o que fazemos, não podemos pretender resolver nossos problemas nem esperar viver vidas gratificantes. Porém tal compreensão do self envolve mais do que o entendimento intelectual habitual. Requer sentimento e também sensibilidade.”*  
(Perls, 1977, p. 17).

Em Gestalt Terapia, utiliza-se o termo *Self* para definir os processos de ajustamento pelos quais o homem, em sua experiência de vida, passa. *Self* é um processo e não uma realidade empírica ou uma estrutura fixa. O *Self* está na forma de unidade organismo/meio é um processo de perceber-se como unidade no mundo,

*Self* é campo ele é meio mais meio, não existindo a divisão rígida ou fixa que separa alguém de algo q está fora. Ele não é nem uma estrutura nem um lugar psíquico, mas um sistema de funções que regulam a interação organismo-ambiente. Como colocam Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 49), *Self* “é a fronteira de contato em funcionamento; sua atividade é formar figuras e fundos”.

Robine(2006) p.12 nos fala que *Self* é sistema de “movimentos internos do campo, movimentos de integração e de diferenciação, de unificação e de individuação etc.” Tendo neste movimento sistêmico, abertura e fechamento, aproximação e distanciamento que permitem ao organismo transitar no mundo interagindo, tocando e sendo tocado neste caminho.

O *Self* ocorre na experiência e, está limitado no tempo e no espaço. Não é uma estrutura permanente nem rígida que se mantém estática independentemente da situação.

*“O Self é flexivelmente variado, variando com as necessidades orgânicas dominantes e os estímulos ambientes prementes”.*  
(Perls, Hefferline e Goodman, 1997, p. 49).

## **2.2 Self como sistema de contato**

Estamos em constante busca por contato e pela satisfação de necessidades, desta forma estamos constantemente no movimento de abrir e fechar, de nos aproximar e afastar, de unificar e diferenciar em relação ao meio. Estamos em alternância contínua entre abertura e fechamento de fronteira – nós e o meio.

Um exemplo do sistema *Self* em funcionamento é quando sentimos sede e buscamos algo para satisfazer nossa necessidade, como tomar água, por exemplo. Satisfeita esta necessidade inicial, outra necessidade de nosso organismo é capaz de emergir e tornar-se figura e assim sucessivamente.

*“Não se deve pensar o self como uma instituição fixada; ele existe onde quer que haja de fato uma interação de fronteira, e sempre que esta existir.”* (Perls, Hefferline e Goodman, 1997, p. 179).

*Self* é a relação de cada parte deste todo (organismo-meio) rumo ao contato, buscando satisfazer da maneira possível as necessidades de cada polo do campo. A dinâmica do *Self* no fluxo saudável possibilita identificação das figuras, discriminação de possibilidades de satisfação, ação no meio e finalmente relaxamento do campo. No ciclo interrompido, o sistema *Self* está restrito e não ocorre o contato de forma plena, pois é cortado o fluxo em alguma de suas etapas.

*“Chamamos self ao sistema complexo de contatos necessários ao ajustamento no campo imbricado. O self pode ser considerado como estando na fronteira do organismo, mas a*



*própria fronteira não está isolada do ambiente; entra em contato com este; e pertence a ambos, ao ambiente e ao organismo”. (Perls, Hefferline e Goodman 1997, p. 179)”*

Neste sistema *Self* estão envolvidas funções “perceptivo-proprioceptivas, funções motor-musculares e necessidades orgânicas” (idem, p. 179) que se integram na forma em que o organismo como um todo possa avaliar e perceber o ambiente e suas próprias necessidades, e agir em direção à sua possível satisfação.

### **2.3 Funções do *Self*: função Id, função Ego, função Personalidade**

As estruturas, em Gestalt-Terapia denominadas Id, Ego e Personalidade, auxiliam a compreender melhor o sistema complexo e dinâmico a que chamamos *Self*. “As funções do *Self*, estruturas parciais do campo organismo/ambiente, são as que intervêm nas operações complexas de contato com a novidade e, portanto, do ajustamento criativo.” (Robine, 2006, p. 24).

*“O Self age por meio de três funções principais: a função ego, que após a orientação no campo, executa a manipulação do campo mediante identificações e alienações sucessivas; a função id, que designa os desejos, os apetites, as necessidades, os impulsos, as situações inacabadas que surgem no momento e se constituem em figura emergente; e a função personalidade, formada por meio das experiências vividas e da retórica aplicada a elas, das lealdades, dos valores e da moral da sociedade e do contexto – em resumo, designa as representações que o indivíduo construiu sobre si mesmo. (Robine, 2006, p. 98).”*

#### **2.3.1 Função Id**

Quando o campo está relaxado, organismo e meio num estado indiferenciado, sem emergência de figura, ocorre a função id. Na função Id o *Self* não é diferente de minhas vivências proprioceptivas, interoceptivas e exteroceptivas.

*“Todas as sensações que experimento, “ao mesmo tempo” que são minhas, são inseparáveis do meio em que ocorrem, de modo que minha vivência, de fato, está diluída ou absolutamente integrada ao meio circundante.” (Muller-Granzoto R.; Muller, M. p.3)*

Na função Id sou eu mesmo inseparável do meio onde nenhuma necessidade é capturada e o excitamento está diminuído. O *Self* está “diminuído”, pois não é capturada nenhuma necessidade específica no meio. A função Id é a condição inicial para a posterior emergência das figuras, é o fundo indiferenciado num *Self* passivo em que o organismo está funcionando em suas formas automáticas (como por exemplo, nossa fisiologia primária: respiração, digestão etc.).

Ginger e Ginger (1995, p. 127) resumem a função Id como:

*“Concernente às pulsões internas, às necessidades vitais e, especialmente, sua tradução corporal; assim 'id' me indica se tenho fome, se sufoco ou se estou relaxado. Ele funciona em meus atos automáticos: respirar; andar, até conduzir um carro pensando em outra coisa.”*

E Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 184) definem Id como:

*“Fundo determinado que se dissolve em suas possibilidades, incluindo as excitações orgânicas e as situações passadas inacabadas que se tornam conscientes, o ambiente percebido de maneira vaga e os sentimentos incipientes que conectam o organismo e o ambiente.”*

Podemos compreender que na função Id as respostas motoras estão inibidas e a indiferenciação oferece condições para surgimento de novos estímulos e excitamentos de forma criativa. É uma espera sem tensão ou expectativa, pois quando se inicia tensão ou excitamento, estamos na transição entre função Id e função Ego.

### **2.3.2 Função Ego**

Esta função é quando minha existência se destaca do contexto de generalidade, de passividade. É quando o excitamento é percebido. Na função Ego existe a

mobilização para formação de figura, reconhecendo, discriminando, avaliando e deliberando ativamente perante o fundo até então indiscriminado.

*“A deliberação saudável é a restrição consciente de determinados interesses, percepções e movimentos para concentrar a atenção em outra parte com uma unidade mais simples. (...) O que é percebido como próximo é a unidade de objetivo, orientação, meios, controle etc. e isto é precisamente o próprio ator, o ego.” (Perls, Hefferline e Goodman 1997, p. 185):*

A função Ego é a mais ativa do sistema *Self*. Todo o excitamento se desloca e focaliza a ação ou resposta motora necessária ao ajustamento criativo. Além disso, a função ego está comprometida com a escolha e ação no meio, ainda que não reflexiva. Quando da interrupção na função Ego, temos ajustamentos neuróticos e repetitivos que impossibilitam o contato e o fluir de forma saudável.

### **2.3.3 Função Personalidade**

*“Personalidade é o sistema de atitudes adotadas nas relações interpessoais; é a admissão do que somos que serve de fundamento pelo qual poderíamos explicar nosso comportamento, se nos pedissem uma explicação” (Perls, Hefferline e Goodman 1997, p. 187)*

Esta é a função que vai assegurar a integração das experiências anteriores, a assimilação dos vividos, tornado possível meu sentimento de identidade.

Ela é o conjunto de significados assimilados do contato – ocorrência de campo – e se integra ao fundo de vividos constituindo a história e o sentido de identidade por parte do organismo. A função Personalidade é, portanto, o que promove a nossa existência enquanto seres-no-mundo, nos reconhecendo todos os dias, revendo nossas “decisões e aprendendo com o novo que nos é disponibilizado”.

Segundo Bloom, (1997, apud Lobb, 2002, p. 115), a função Personalidade:

*“informa continuamente à pessoa sobre suas preferências ou não-preferências, sobre o que aprendeu como perigoso ou seguro, manifestando a riqueza que alcançou no âmbito das relações sociais, os valores culturais, éticos, morais, de linguagem, de aprendizagem; em uma palavra, a função Personalidade expressa o marco de referência e as atitudes de fundo da pessoa.”*

Para que organismo e meio se relacionem de maneira saudável, é necessária a integração de ambas as funções: Id, Ego e Personalidade. Se uma delas controla ou predomina de forma repetitiva sobre as demais, ou quando está comprometida ou indisponível uma destas funções estamos diante das interrupções. As interrupções podem ocorrer em qualquer uma das funções do *Self*, e quando ocorre na função Id, pode configurar ajustamentos psicóticos.

As interrupções mais comuns – incluindo esta descrita na presente monografia – ocorrem na função Ego e caracterizam o que chamamos de ajustamentos neuróticos.

Já as interrupções que ocorrem na função personalidade são as chamadas aflições, não abordadas neste trabalho.

Saliento aqui, que o sistema *Self* se modifica e atualiza conforme as necessidades orgânicas e as demandas e possibilidades ambientais. De forma simples, o *Self* é o ciclo figura-e-fundo que busca desenvolvimento e crescimento, através do contato. Ele é sistema de contatos ou eventos de fronteira, que busca a interação organismo/meio para a contínua satisfação das necessidades de ambos os pólos.

### **3. Ajustamentos Criativos**

Ajustamento criativo é o processo pelo qual, saudavelmente organismo e meio se contatam, atendendo às necessidades e garantindo criativamente a sobrevivência e o fluir do fluxo figura-fundo.

Como nos colocam Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 60):

*“Falamos sobre ajustamento criativo como a função essencial do self (ou melhor, o self é o sistema de ajustamentos criativos).”... todo contato é ajustamento criativo do organismo e ambiente. Resposta consciente no campo (como orientação e como manipulação) é o instrumento de crescimento no campo.”*

Na Gestalt-terapia acredita-se no movimento de homeostase no campo, em que não exista nem excesso, nem falta, um movimento saudável que possibilita crescimento orgânico, estando-se *aware* das experiências vividas. Essa busca pela regulação orgânica na relação com o meio é fluida e dinâmica e promove transformação, por isso chamamos de “criativo” - criar nos remete aqui ao novo. Novas *gestalten* surgem ou são abertas e buscam fechamento. Logo aparecem outras necessidades ou figuras que também, ao serem clareadas e se conectarem com o fundo de maneira satisfatória, caem para o fundo para que surjam novas figuras e assim sucessivamente. São movimentos que não percebemos ou nos damos conta com frequência, mas estão presentes em cada segundo de nossa existência e nos possibilitam o crescimento.

Trabalhamos em Gestalt-terapia basicamente com a identificação das necessidades e de onde o fluxo está saudável e onde está interrompido. Nosso foco é facilitar o dar-se conta desse ciclo em suas formas e abrir possibilidades novas. A partir do que há de criativo, saudável e disponível por parte do cliente, podemos procurar facilitar a busca de novas formas de lidar com o que está interrompido, difícil ou bloqueando o excitação.

Como nos cita Yontef (1998, p. 227)

*Ajustamento criativo é um relacionamento entre a pessoa e o meio no qual a pessoa responsável 1) contata, reconhece e lida com seu espaço de vida; e 2) assume a responsabilidade pela criação das condições que conduzirão ao seu próprio bem-estar.*

Compreendemos então o ajustamento criativo ou saudável como aquele no qual o ciclo de contato pode se completar, da abertura ao fechamento, de maneira natural e espontânea, sem interrupções.

Quando existe interrupção, bloqueio e um não fluir do fluxo figura-fundo estamos falando de ajustamentos disfuncionais, onde a repetição se instala e provoca o que chamamos de neurose.

### **3.1 Formas de Ajustamento**

#### **3.1.1 Confluência**

Confluência saudável ocorre quando figura e fundo estão em estado indiferenciado. Quando o assimilado de uma experiência ou vivido se integra ao fundo, organismo e meio estão novamente em estado espontâneo de homeostase e isso possibilita posteriormente a emergência de figuras novas.

A confluência está relacionada à função Id e à função Personalidade, pois é quando, a partir da assimilação do vivido ao fundo do organismo, ocorre uma espécie de unificação entre essas experiências no contexto histórico do organismo em relação ao meio.

Ela é aquele breve momento em que não há nenhuma emergência de campo, nenhuma necessidade de ação do organismo no meio. É o elo entre o fim de um ciclo de contato e o início de um novo ciclo.

*“Estamos em confluência com tudo que de fundamental, não problemática ou irremediavelmente somos dependentes: onde não há nenhuma necessidade ou possibilidade de mudança.”  
(Perls, Hefferline e Goodman, 1997, p. 252)*

A confluência é necessária e saudável em nosso desenvolvimento. É condição espontânea para o excitação aparecer, ou seja, para uma nova figura aparecer. É também aquilo que nos dá a sensação ou o sentimento de pertencimento em relação ao contexto que nos cerca, por exemplo: família, relação amorosa, profissão etc. Na confluência saudável, somos parte de um todo e nos sentimos unidos ou “iguais” neste

todo. As fronteiras estão diluídas na confluência, mas de maneira a permitirem movimento: ir e vir, aproximar e afastar, quando necessário.

E para Robine (2006, pg. 100-1):

*A dissolução da 'barreira de distinção' permite que o que era figura inicie seu deslocamento para o fundo, por meio da retração e da assimilação que designamos pós-contato. (...) Aquilo que havia sido figura de contato vem nutrir o fundo e contribuir para seu enriquecimento. (...) A confluência se torna, em seguida, 'estado', quando aquilo que fora assimilado torna-se estacionário e parte integrante da personalidade.*

Portanto o ajustamento confluyente saudável é que nos possibilita integrar o dentro e o fora, o nós e o meio e, na sua forma criativa, dá condições para as necessidades futuras de diferenciação ou emergências de novas figuras. É o que podemos chamar de vazio fértil, recheado de possibilidades.

### **3.1.2 Introjeção**

A introjeção é um movimento no ciclo de contato que possibilita assimilar do meio o que nos é necessário, é quando retiramos do meio aquilo que queremos e precisamos, tornando estes elementos co-dados (parte de nossa experiência). É o que acontece com a linguagem, as normas, as regras para se viver em sociedade. Acontece durante o excitação.

. Quando introjetamos de forma saudável, o organismo aprende formas de discriminar o que lhe interessa ou o que necessita daquilo que deve rejeitar. É necessário que se “mastigue” aquilo que vem do meio para verificar se é possível “engolir”, isto é, se faz sentido para meu estar no mundo, ou se devo “colocar para fora”, aquilo que não é meu. Como nos coloca Perls (2002, p. 195): “A absorção do mundo apresenta três fases diferentes: *introjeção total, introjeção parcial e assimilação*, correspondendo às fases de amamentação, 'mordida' e 'mastigação'.”.

Aquilo com que nos identificamos e que não foi “engolido” sem mastigar são os introjetos saudáveis, resultantes do processo criativo de introjeção. Do contrário, as coisas que foram empurradas “goela abaixo”, ou valores que não puderam ser assimilados, são introjetos disfuncionais ou neuróticos que incomodam ou mantêm em aberto situações e conflitos.

### **3.1.3 Projeção**

Além de assimilar aquilo que é do meio, o processo de contato envolve elaborar hipóteses, fantasiar e projetar possibilidades de ação no meio, inclusive criar, inventar, planejar os passos para alcançar um objetivo etc.

Projeção é a recriação do passado em direção ao futuro (horizonte de possibilidades), fantasias, planejamentos. Utilizamos a projeção para imaginar algo que ainda não está concretizado, disponível como realidade. É uma figura clara na fronteira de contato.

Esse ajustamento explora as possibilidades futuras e é importante e necessário em nossa vida, pois mobiliza o organismo para a ação no meio.

*“A projeção no 'espaço vazio' é o começo da criatividade gratuita (...), que, em seguida, passa a elaborar um correlato objetivo da emoção livre ou da intuição; no ajustamento criativo costumeiro, o fator de alucinação é necessário nas primeiras abordagens.” ( Perls, Hefferline e Goodman 1997, p. 254).*

Ao projetar estamos necessariamente lidando com algo que não é o real e presente, mas com “alucinações” saudáveis, ou seja, imaginações, sonhos, fantasias e assim por diante, dirigidos àquilo que “pode” acontecer, ou ao que “desejamos” que aconteça.



Projetar significa a busca e a intenção que pode ou não se realizar quando a ação projetada se realizar. Projetar de forma saudável é o que nos permite interagir uns com os outros, colocando-nos no outro polo do campo – o meio.

Como colocam Polster e Polster (2001, p. 95):

*“A projeção não é sempre desprovida de contato. A capacidade de projetar é uma reação natural humana. Nossa mutualidade humana é reconhecida quando somos capazes de extrapolar aquilo que sabemos ou intuimos sobre nós como verdadeiro também para os outros. Que outro modo às pessoas teriam para entender o que as outras estão falando?”*

### **3.1.4 Retroflexão**

Podemos compreender a retroflexão saudável como um ajuste interno (do organismo para com ele mesmo) antes de agir no meio a partir das possibilidades projetadas. É a auto crítica que evita que eu agrida o meio desnecessariamente. É quando eu paro para refletir sobre minhas atitudes, buscando modificação de comportamento, arrependimento verdadeiro e novas possibilidades.

A função da retroflexão saudável é então, ajustar as necessidades, figuras claras e já prospectadas no meio para nos preparar para a ação, testando “em si” mesma formas melhores de agir.

As possibilidades de retroflexão são dadas pelo nosso fundo histórico – experiências vividas, familiaridade, percepção de contexto – e pela nossa capacidade de percepção da realidade atual e de atribuição de significados, a partir do que já conhecemos e vivemos.

Retrofletir é muito importante para nosso desenvolvimento, pois nos faz refletir e escolher entre formas conhecidas ou não, a melhor atitude a se tomar, evitando desta forma que tenhamos frustrações maiores do que necessitamos ou machucando o meio ou a nós mesmos despropositadamente.

*“A retroflexão sublinha o poder central humano de dividir-se entre observador e observado, ou entre aquele que faz e aquilo que é feito. Essa capacidade se manifesta de modos diversos. O homem fala consigo mesmo. O senso de humor do homem é uma evidência dessa cisão porque isso significa que ele pode ficar de lado e enxergar a incongruência ou o absurdo de seu comportamento. O senso de vergonha ou de constrangimento do homem implica a perspectiva de auto-observação e de autocrítica. O homem também percebe conscientemente sua própria mortalidade. (Polster e Polster, 2001, p. 96)”*

### **3.1.5 Egotismo**

É a escolha de uma das possibilidades da situação vivida, assegurando aquilo que pertence a si e que possibilitando o fechamento da situação vivida. Esta escolha tornar-se fundo e possibilita que algo novo apareça.

*“O egotismo é um momento necessário de preocupação com as próprias fronteiras antes de se comprometer com a assimilação e o crescimento”. (STRUCHINER, D.C., 2008, p.39)*

Percebemos aqui um ponto em comum entre todas as formas de ajustamento criativo: todas elas são compreendidas no contexto de relação, no campo experiencial e na sua direção – se para o contato ou para a evitação.

Portanto, todo o trabalho desenvolvido dentro do *setting* terapêutico e explicitado nesta monografia, visa à restauração da capacidade criativa de cada qual (seja ele cliente ou terapeuta), capacidade esta, voltada para a criação e recriação de vida, de movimento, de fluir no mundo, fluir enquanto campo organismo/ambiente.

## **4. O terapeuta utilizando-se como instrumento no “entre”**

Na abordagem gestáltica o terapeuta utiliza seu próprio ser como um instrumento da terapia (Polster e Polster, 2001). Neste processo o terapeuta precisa estar atento às suas limitações e possibilidades e estar de olho em duas dimensões

terapêuticas: o que ocorre com o cliente e o que ocorre consigo mesmo. Ou seja, o que ocorre no “entre” deste campo.

O terapeuta como principal instrumento de trabalho, recorre aos seus sentidos e funções de contato – olhar e ouvir principalmente – para o desenvolvimento destes mesmos recursos no cliente. O terapeuta, como instrumento de trabalho, necessita proporcionar o encontro entre ele e o outro – o cliente- que possa favorecer o crescimento e a modificação, muitas vezes no curso de vida deste que procura ajuda.

Segundo Giovaneti (1993), a relação entre terapeuta e paciente deve ser um encontro, pois propicia um repertório de comunicações passíveis de modificarem o rumo da vida do mesmo.

Hycner e Jacobs (1997) compartilham desta perspectiva acreditando que o fator curativo da psicoterapia reside na relação terapêutica em si. Portanto, o terapeuta deve estar à serviço do diálogo genuíno, onde seu “ser” está inteiro e disponível para este encontro no “entre” que ocorre no campo cliente/terapeuta, é neste espaço, que a “cura” ocorre.

Portanto, é necessário que o terapeuta possa olhar para suas dores e feridas, crenças e preconceitos, cuidando deste instrumento que ele é, e sendo autêntico naquilo que lhe é essencial, seu comportamento, crenças e pensamentos, pois só assim, conseguirá possibilitar que o mesmo ocorra com seu cliente, e desta forma, possa haver reestruturação e fluidez dos processos.

## 5. DISCUSSÃO

### Costurando a vivência com conceitos teóricos:

Toda experiência possibilita aprendizado e todo aprendizado possui uma base teórica que o enriquece, portanto, o “costurar” dos aspectos vivenciais juntamente com a teoria da Gestalt Terapia, possibilitará que o leitor possa verificar o que significa cada conceito aqui apresentado.

A Gestalt Terapia busca ajudar a pessoa a recuperar a autenticidade, a fluidez e as formas saudáveis que cada ser humano traz consigo em suas experiências, aceitando o que lhe é autêntico e confirmando aquilo que é natural ao seu ser, valorizando o que é sentido no momento vivido. Portanto, a partir das ocorrências do *Self* onde existe um “movimento de integração e de diferenciação num ritmo sistêmico, a pessoa pode transitar no mundo interagindo, tocando e sendo tocado neste caminho.

*“Clientes que aceitam a si próprios não terão necessidade de julgar ou condenar sua experiência. Na relação terapêutica a aceitação do terapeuta parece abrir possibilidade de auto-aceitação do cliente, e isso lhe permitira aprofundar sua própria awareness.”( Jacobs, 1997)*

Hycner e Jacobs (1997) sugerem que o motivo que leva uma pessoa a procurar a terapia está relacionado com seu diálogo perturbado, com a dificuldade de fazer contato, dificuldade de se fazer autêntico perante o outro. E é em busca de fluidez deste diálogo perturbado, que o cliente nos chega, buscando neste campo (terapeuta/cliente) um ajustamento criativo que permita fluidez.

Para que esta fluidez aconteça, é importante que o terapeuta, através do diálogo, vá ao encontro do paciente e o ajude a descobrir uma postura mais saudável no mundo;

sendo ele mesmo (o terapeuta), também, uma pessoa autêntica neste processo, pois, conforme citado na fundamentação teórica, o *Self* ( processo de contato) é a relação de cada parte deste todo (organismo-meio; terapeuta-cliente) rumo ao **contato**, em busca de satisfazer as necessidades do campo. Desta forma, somente um fluxo saudável entre terapeuta/cliente possibilitará a identificação das figuras, discriminação de possibilidades de satisfação, ação no meio e relaxamento do campo.

E como isto é possível se o terapeuta possui dificuldade de contato consigo e para tanto, com o outro?

Creio que aqui se faz necessária esta análise, pois este é o motivo de relatar minha experiência neste processo de desenvolvimento de *awareness* e mudança.

Por *awareness* podemos entender o processo próximo ao que seria em português de “dar-se conta”. Envolve não apenas a percepção de uma situação, mas fundamentalmente, *a compreensão da totalidade dos aspectos envolvidos nesta situação*. (Yontef, 1998)

Ao iniciar a caminhada em busca da jovem terapeuta que sou, utilizei meu melhor instrumento - eu mesma - minha presença, meu ouvir, como citam Hycner e Jacobs, 1997, “*Um Gestalt-Terapeuta não usa técnicas; ele usa a si mesmo, na e para a situação com toda sua habilidade profissional e experiência de vida acumuladas e integradas*”. Porém, com o passar do tempo, verifiquei que este “instrumento” possuía uma limitação em sua fluidez, que estava impedindo um fluxo saudável na relação com os pacientes. Em maior ou menor grau, muitos de nós, passamos por este processo, alguns sem ter *awareness* disso.

Todo paciente que nos chega, mobiliza algum sentimento em nós, e da mesma forma, nós terapeutas mobilizamos algo nestes pacientes ( *Self* em movimento). Se não entrarmos em contato com aquilo que nos toca, ou por ser dolorido demais, causar

desconforto, ou por supostamente não entendermos, estaremos negando este processo e gastando energia nesta negação, o que impossibilitará um trabalho fluído de ampliação de fronteiras.

Quando isto acontece, impedimos o fluxo Figura/Fundo. O fluxo Figura/Fundo, ou formação e destruição de Gestalten é um processo muito ágil, onde a *“necessidade dominante do organismo, em qualquer momento, se torna a figura de primeiro plano e as outras necessidades recuam, pelo menos temporariamente, para o segundo plano, tornando-se fundo.”* (Perls, 1973, pág. 12). O contexto no qual aparece um elemento chama-se fundo, contra o que sobressai uma figura. (Perls, Hefferline e Goodman, 1997).

A formação de uma gestalt sempre acompanha a *awareness* segundo Perls, Hefferline e Goodman, mas para que a gestalt seja formada e se torne uma figura bem delineada, é necessário que estejamos em contato com o que é genuíno em nós e no outro, e conseqüentemente, naquilo que o outro nos causa.

Para que o outro tenha a possibilidade de despertar algo em nós, e nós despertarmos algo nele, é necessário que estejamos em contato, que tenhamos um diálogo com este outro que se apresenta a nós.

Na maioria das vezes estamos em relação com o outro, porém sem estarmos em contato com ele, podemos estar ali, presentes, mas com o pensamento em outro lugar, por exemplo. O diálogo acontece no *“entre”* e pode assumir duas polaridades, como nos traz Buber em seu trabalho EU – TU, que são EU-TU e EU-ISSO.

*“A relação EU-TU é uma atitude de genuíno interesse na pessoa com quem estamos interagindo verdadeiramente como pessoa. Isso significa que valorizamos sua alteridade. (...) Em contraste, a relação EU-ISSO ocorre quando a outra pessoa é, essencialmente, um “objeto” para nós – utilizado, primariamente, como um meio para um fim.”* (Hycner, 1995, pág. 24)

Durante as sessões com meus pacientes, muitas coisas trazidas por eles, tocavam a mim enquanto terapeuta, porém, não me permitia entrar em contato com estes sentimentos e em muitos momentos, negligenciava e alienava estes sentimentos que o outro, na sua vivência, fazia com que aparecessem em mim. Desta forma, colocava-me em lugar de objeto e em muitos momentos, colocava o outro neste lugar, interrompendo o fluxo do saudável nesta relação. Por não conseguir ser autêntica naquilo que estava sentindo, acaba por me colocar em um lugar de controle de sentimentos e de angústia por não poder apenas “ser e deixar o outro ser também”.

Enquanto terapeuta, não conseguia utilizar este instrumento que somos na relação com o cliente, ficando mais difícil ocorrer o contato e o relacionamento terapêutico dialógico, onde se prioriza o contato mútuo, onde ambos os personagens aprendem algo sobre a vida humana. Visto assim, o terapeuta também está em um processo de desenvolvimento pessoal (Giovanetti, 1993).

Importante salientar, que a terapia está a serviço do cliente, e não do terapeuta, o foco da relação é o cliente, e para que este foco seja mantido, é sim, necessário, que o terapeuta esteja atento ao seu próprio processo pessoal, e possa ser autêntico nesta relação, pois somente desta forma, conseguirá possibilitar a *awareness* de seu cliente. Hycner e Jacobs (1997) compartilham desta perspectiva acreditando que o fator curativo da psicoterapia reside na relação terapêutica em si.

*“Nossos movimentos mais íntimos e profundos de auto apreciação, amor próprio e auto-conhecimento vêm à tona na presença daquela pessoa que experienciamos como sendo acolhedora.” (Zinker, 1975, p. 60 in Hycner Jacobs, 1997, p. 75).*

É neste caminho que o avanço psicoterápico ocorre, onde a troca entre as pessoas é vivida de forma genuína, e onde não existe espaço para o inautêntico.

Como coloca Miller (1997) as experiências vividas na infância afetam a vida adulta de tal forma, que podem e trazem consigo as dores e o abandono sofridos naquela época de nossas vidas. Esta afirmação da autora não visa gerar juízos de valor, nem achar um culpado para a situação em que o homem adulto se coloca, mas para perceber que a partir da descoberta e aceitação da história, única e específica de nossas vidas, podemos *deixar a invisível prisão da infância, nos transformando de vítimas inconscientes do passado em pessoas responsáveis, que são cientes de sua história, e com isso, capazes de conviver com ela.* (Miller, 1997, p. 15). Tornando-nos, assim, pessoas que são capazes de lidar hoje, já adultos, com suas dores e sofrimentos vivenciando-os de forma genuína e natural.

Os “traumas” de infância geram o que Alice Miller (1997) em seu livro *O Drama da Criança Bem Dotada* chama de perda do *Self* ou falso *Self*, que seria gerado principalmente pela vivência de abandono, não um abandono físico única e exclusivamente, mas um abandono emocional, onde a criança, ainda bebê, vivenciaria a projeção de expectativas, medos e planos que os cuidadores fizeram para ele.

Desta forma a criança, segundo Miller (1997) não encontra a si mesma no olhar dos “pais”, mas sim a necessidade que estes “pais”, também possuidores de uma infância difícil, têm em relação a ela.

Saliento aqui, no entanto, a necessidade de compreender que também estes cuidadores estão dando a melhor forma possível para seus próprios medos e anseios e vivendo a sua própria falta de genuinidade, pois esta é a forma que talvez lhes tenha sido possível dar às experiências de suas respectivas vivências interrompidas.



Cukier (1998) coloca que a disponibilidade dos cuidadores para seu bebê, dependerá de fatores complexos que vão desde a sua infância e a forma como eles mesmos vivenciaram a dependência com seus pais, até os fatores atuais de sua relação com o marido, esposa, situação socioeconômica e cultural da família, etc.

Nossa disponibilidade enquanto terapeutas, também é permeada pelos fatores e formas que vivenciamos no nosso dia-a-dia, desde a nossa infância; e se nós, terapeutas, não estivermos dispostos a lapidar este instrumento que somos, fazendo terapia, olhando para nossas exigências e medos, estaremos apenas repetindo com nosso cliente, aquilo eles e nós vivemos em nossa vida, um querer corresponder as expectativas do outro um querer ser visto pelo outro, que proporcionará sentimentos de “abuso” e solidão, e não de cura e reestruturação.

Uma criança que experiência tal situação, fará o possível para agradar aos pais, acomodando-se às necessidades dos mesmos e reprimindo seus próprios desejos e vontades em detrimento da “felicidade” e orgulho dos seus progenitores.

Por isso ressalto novamente a importância de um olhar para si neste contato com o outro, um estar disposto a trabalhar as próprias dores e conhecer nossos maiores temores, pois desta forma poderemos, enquanto terapeutas estar mais inteiros neste processo, sem exigências ao outro – o cliente – permitindo que ele possa ser quem é e viver o luto por suas perdas, a dor de não ser visto ou aceito como é, e achando nele mesmo, a resposta para suas perguntas e inquietações.

*“A pessoa desenvolve uma postura na qual mostra apenas o que é esperado dela, fundindo-se a esta imagem” (Miller, 1997).*

A genuinidade não consegue se desenvolver e ocorre então um esgotamento, um esvaziamento do ser, onde suas vontades, desejos, sentimentos tornam-se fundo, devido

à interrupção deste excitação. O indivíduo, assim, fantasia que somente sendo aquilo que se espera dele é que conseguirá o amor do outro, sendo isto maior do que a autenticidade que tenta aflorar. Desta forma, conflui com a figura do outro, pois a sua própria figura, está impedida de se formar.

A perda da autenticidade, compreendida como a neurose no âmbito das vivências relatadas neste artigo, é um processo formado por vários tipos de ajustamentos, dentre eles, a introjeção.

Introjeção ou "engolir tudo" é o mecanismo pelo qual os indivíduos incorporam padrões, atitudes e modos de agir e pensar podendo haver ou não a assimilação que transforma o introjeto em algo seu. Uma criança necessita introjetar algumas coisas do meio, pois ela não nasce dotada de conhecimento, de convenções sociais, linguagem, sistemas de valores do grupo onde passa a inserir-se no processo de socialização e, para tanto necessita retirar do meio algo, assimilando-o. Aquilo que assimilamos do meio de forma não coercitiva, torna-se nosso para fazermos o que desejarmos. (Perls, 1973)

A introjeção é o mecanismo pelo qual nos tornamos alguém podendo ser muito positivo, porém, os modos de agir, pensar, normas, atitudes, etc., que não são "digeridos" tornam-se introjetos e são como "corpos estranhos" que nos incomodam e fazem com que exista um vazio dentro de nós.

Um dos efeitos prejudiciais da introjeção é que os indivíduos que se interrompem introjetivamente acham muito difícil distinguir entre o que realmente sentem e o que os outros querem que eles sintam, ou simplesmente o que os outros sentem. E é exatamente desta forma que muitos de nossos pacientes e muitas vezes, nós terapeutas nos sentimos: o corpo, o pensamento sinaliza por um caminho, porém o que é introjetado como lei nos mantém afastados do nosso querer, tornando assim o caminhar desconfortante e frustrante.

Neste caminhar, muitas vezes, projeta-se no outro, fantasias ou desejos de que se precisa ser de determinada forma, ou agir de determinado jeito para sermos aceitos e amados, e o preço disto, é muito alto, é o construir de um muro que nos aprisiona em um papel, e nos distancia de quem verdadeiramente somos.

A introjeção também pode constituir uma força desintegradora da personalidade, uma vez que quando os conceitos e as atitudes engolidos são incompatíveis uns com os outros, os indivíduos que se interrompem desta forma se tornarão divididos. Aí, teremos a psicose, que não será abordada neste trabalho.

Na projeção, a tendência é fazer o outro, o meio, responsável por aquilo que se origina na própria pessoa. Porém, quando nos interrompemos projetivamente, temos a tendência de projetar não somente em relação ao mundo externo, mas a nos desapropriarmos de nossos próprios impulsos, e desapropriar também as partes de nós em que estes impulsos surgem.

Perls, (1973) coloca que na projeção deslocamos a barreira entre nós e o resto do mundo, exagerando em nosso favor, de modo que nos seja possível negar e não aceitar as partes de nossa personalidade que consideramos difíceis ou ofensivas. Desta forma, parece mais fácil visualizar no outro, a dor, a falta de autenticidade, sem olhar para nossos próprios seres e perceber que estes sentimentos muitas vezes são nossos enquanto terapeutas e não do outro que se encontra em nossa frente. É algo que acontece no campo.

Não é simples verificar estes fatos, mas o encontro com o outro, a relação terapêutica e com os demais possibilitam uma visão verdadeira de nossos próprios seres, o que torna possível o início de um processo em direção ao resgate do que está interrompido em cada qual.

É exatamente neste processo de encontro, desta relação dialógica, que sempre considerei tão marcante dentro da abordagem teórica da Gestalt-Terapia, que pude encontrar-me enquanto pessoa e possibilitar a cada paciente, ainda em tempo, um caminho parecido para reestruturar a identidade que se encontrava “maquiada” e escondida pelos muros da introjeção.

Coloco aqui um trecho do livro *Sobrevivência Emocional*, de Rosa Cukier que explicita isto que acabo de sinalizar acima:

*“Ele a quem eu dou meu nome,  
Está chorando em sua cela.  
Eu ando sempre ocupado,  
construindo uma parede em sua volta.  
E, ao mesmo tempo em que esta parede  
sobe, dia após dia,  
em direção ao céu, vou  
perdendo a visão do meu verdadeiro ser em  
suas escuras sombras.*

*Orgulho-me desta grande muralha,  
eu a reforço com pó e areia,  
com medo de que nem  
um mínimo buraco seja deixado  
para aquele que carrega meu nome,  
Como resultado deste cuidado todo,  
vou perdendo a visão do meu verdadeiro ser.”*

Perdemos a visão do nosso ser, e com isto perdemos também o que de autêntico existe em nós. É no contato com o outro, com cada cliente, com os supervisores, com nossos colegas e amigos, que permitimos o “dar-se conta”, fazendo tornar-se figura esta verdade tão intrínseca em nós: que a perda da autenticidade, a introjeção de normas que não são nossas fazem-nos perder o foco e sentir a solidão tão comum nos dias atuais e tão falados em nossos consultórios.

A reestruturação de nosso ser somente é possível quando estamos dispostos a olhar para nossas dores, não como vítimas, mas como pessoas dotadas de capacidade e inteligência para viver a dor que não foi possível no momento em que ela ocorreu, e transformá-la em um vivido, uma Gestalt fechada, para que novas Gestalten possam se formar, dando continuidade ao infindável processo de conhecer-se a si mesmo e possibilitar através do seu ser, o reconhecimento do outro enquanto alteridade.

**1. Considerações Finais: Para finalizar neste momento, um processo *continuum*:**

*“Numa terapia em que o contato é visto como um órgão essencial da personalidade, a condição de pessoa do terapeuta detém importância fundamental na criação de uma mudança comportamental... O que é mais crucial do que uma lista das características desejáveis é o fato inevitável de que designações sociais à parte, o terapeuta é, apesar de tudo, um ser humano. Enquanto ser Humano, ele ou ela nos afeta.” (Polster e Polster, 1976, pp.267-8 in Hycner e Jacobs, 1997, pp. 78)*

O processo de reconstrução do sujeito, deve se dar a partir do terapeuta, digo isto, pois como estamos imbuídos de sermos o instrumento de nosso trabalho, devemos ser conscientes de nossas falhas, interrupções, medos, tão naturais aos seres humanos. Sou ainda uma criança desenvolvendo-se quando o assunto é ser terapeuta, e tenho

certeza de que este processo de desenvolvimento se dará para o restante de meus dias, não por ser falha, mas porque é somente neste contato com o outro, que posso me deparar com minhas próprias barreiras e ser capaz de ser apenas um ser humano, com limitações e potencialidades.

O trabalho desenvolvido dentro do *setting terapêutico* possibilitou-me um grande salto para a “cura”, mostrando-me a possibilidade - magnífica possibilidade - de ser apenas um ser humano. E como é importante poder dizer isto, como é importante poder ser autêntica naquilo que penso, sinto e sou. O caminho ainda é longo e cheio de surpresas, porém a possibilidade encontrada da autenticidade abriu-me portas, para ser muito mais do que sou hoje e possibilitar ao outro, que acompanho em seu caminhar, a possibilidade de encontrar-se e vivenciar aquilo que lhe é genuíno.

O terapeuta transforma-se no contato com o outro, e possibilita a transformação deste outro durante a relação terapêutica, pois é exatamente em relação que adoecemos e onde também encontramos a cura. É na relação que ocorre no campo terapeuta/cliente, que o *Self* encontra seu fluxo saudável, possibilitando assim ampliação deste campo e visibilidade das infinitas possibilidades para as situações de vida.

Coloco aqui esta experiência de reencontro comigo mesma, como forma de expressar a importância de estarmos sempre atentos à nossa subjetividade de maneira intersubjetiva, dando valor àquilo que sentimos e podendo, assim, sermos instrumentos reais para nosso trabalho. Somente no momento em que pude experienciar minha própria dor e encontrar, em mim a interrupção de um processo, é que pude ser “espelho” de meu terapeuta auxiliando-o, assim, a seguir seu caminho e se reestruturar enquanto ser.

*“Só se pode conhecer a totalidade da pessoa, e através disso a totalidade do homem, quando não se deixa de*

*fora sua própria subjetividade e não se permanece  
como um observador neutro” (Buber, 1965a, pp124)*

## 7. REFERÊNCIAS

- CUKIER, R. **Sobrevivência emocional: as dores da infância revividas no drama adulto**. São Paulo: Agora, 1998.
- HYCNER, R.; JACOBS, L. **Relação e cura em Gestalt terapia**. São Paulo: Summus, 1997.
- MILLER, A. **O drama da criança bem dotada: como os pais podem formar (e deformar) a vida emocional dos filhos**. São Paulo: Summus, 2º ed., 1997.
- PERLS, F. **A abordagem Gestáltica e Testemunha Ocular da Terapia**. Rio de Janeiro: LTC, 2º ed., 1988.
- PERLS, F.; HEFFERLINE, R. & GOODMAN, P. **Gestalt terapia**. São Paulo: Summus, 2º ed., 1997.
- ROBINE, J. **O self desdobrado: perspectiva de campo em Gestalt terapia**. São Paulo: Summus, 2006.
- YONTEF, G. M. **Processo, diálogo, awareness**. São Paulo: Summus, 1998.
- PERLS, F.S. **Ego, Fome e Agressão**. São Paulo: Summus, 2002.
- GINGER, S. e GINGER, A. **Gestalt: uma terapia do contato**. São Paulo: Summus, 1995.
- LOBB, M.S. **La teoria del self em psicoterapia de la Gestalt**. In: *Psicoterapia de la Gestalt: hermenéutica e clínica*. Barcelona: Gedisa, 2002.
- LIMA, P. , OGLER, S. e D'ACRI, G. **Dicionário de Gestalt-terapia: “Gestaltês”**. São Paulo: Summus, 2007.
- BUBER, M. (1991). **Eu e Tu**. São Paulo: Cortez e Moraes, 1991
- HYCNER, R. & JACOBS, L. **Relação e cura em gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 1997.
- POLSTER, E. & POLSTER M. **Gestalt terapia integrada**. Belo Horizonte: Interlivros, 1979
- RIBEIRO, J. P. **O ciclo do contato**. São Paulo: Summus, 1997.
- RIBEIRO, W. **Existência e essência**. São Paulo: Summus, 1998.
- STEVENS, J.O. **Tornar-se Presente**. São Paulo: Summus, 1977.
- YONTEF, G. M. **Processo, diálogo e awareness**. São Paulo: Summus, 1998.



.HYCNER, R. **De pessoa a pessoa: psicoterapia dialógica**. São Paulo: Summus,1995