

CRISTINA VIEIRA PACHECO

**Razão x Emoção: um atendimento clínico sob a
luz da Gestalt- Terapia**

Florianópolis (SC), 2010.

CRISTINA VIEIRA PACHECO

Razão x Emoção: um atendimento clínico sob a luz da Gestalt- Terapia

Monografia apresentada no Curso de Especialização em Gestalt Terapia, como requisito para obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica na abordagem Gestáltica pelo Comunidade Gestáltica.

Orientadora: Prof. Ms. Ângela Schillings

Florianópolis (SC), 2010.

“A felicidade está na jornada, não no destino”

(Filme Poder Além da Vida,

Direção: Victor Salva).

SUMARIO

INTRODUÇÃO	5
1.1. Apresentação do Trabalho	5
1.2 Justificativa Teórica	5
1.3. Justificativa Prática.....	6
2 CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA	7
2.1 Fundamentação Filosófica	7
2.1.1 Consciência Transcendental	11
2.2 Teoria da Awareness.....	12
2.3 Teoria do Self	15
2.4 Ajustamentos Criativos	21
2.5 Ajustamentos Neuróticos.....	22
2.5.1 Ajustamento Confluyente	24
2.5.2 Ajustamento Introjetivo.	25
2.5.3 Ajustamento Projetivo	26
2.5.4 Ajustamento Retroflexivo	27
2.5.5 Ajustamento Egotista	28
3 DISCUSSÃO DE UMA VIVÊNCIA	30
3.1 Metodologia	30
3.2 Apresentação de uma situação clínica e discussão.....	30
CONSIDERACOES FINAIS	37
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
ANEXOS	40
ANEXO 1 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	41

INTRODUÇÃO

1.1 Apresentação do Trabalho

Esse trabalho refere-se à monografia para obtenção do título de especialista em Gestalt Terapia, pelo Comunidade Gestáltica - Clínica e Escola de Psicoterapia. Foi dividido em quatro capítulos, sendo o primeiro relacionado à introdução, elucidando a apresentação do trabalho e justificativas teórica e prática.

No segundo capítulo aborda-se a contextualização teórica, especificamente a fundamentação filosófica e conceitos básicos da Gestalt Terapia, tais como: Teoria da Awareness, Teoria do Self, Ajustamentos Criativos e Ajustamentos Neuróticos.

O terceiro capítulo enfatiza-se a apresentação e discussão do caso clínico à luz da Gestalt Terapia, e as considerações finais como encerramento do trabalho.

Esse estudo possibilita a discussão acerca do tema, contudo, não têm a pretensão de esgotar o tema e sim busca abrir possibilidades de futuras discussões e aprofundamento do mesmo.

1.2 Justificativa teórica

O interesse pelo tema deu-se em função da necessidade de aprofundamento de conhecimentos nessa área, já que em na prática clinica é percebida a necessidade de integração dos opostos razão e emoção em distintos clientes.

Perls (1977) destaca o fato de que, na atualidade ocorre divisão na personalidade por conflitos entre o comportamento deliberado e o espontâneo.

Em Gestalt Terapia, busca-se promover o potencial humano através do processo de integração, considerando o organismo como um todo, e para realizar isso, é necessário reconhecer os conflitos e diferenças que porventura a pessoa possa estar alienando, projetando, ou seja, rejeitando.

Quando não há reconhecimento das diferenças ou partes que a pessoa reprova em si, estamos diante de uma situação disfuncional. Ocorre a tentativa de anulação ou alienação de alguma das partes do problema, dando-se a predominância de um lado do conflito sobre o outro, através do juízo de valor. Sendo assim, o conflito acaba sendo não percebido e é projetado no meio, não possibilitando crescimento e assimilação de novas possibilidades.

Dessa forma, os conflitos ou opostos quando não são integrados, causam paralisação ou gastos de energia, impossibilitando o crescimento e aprendizado de novas respostas diante do meio.

Neste sentido, justifica-se o trabalho pela predisposição do homem moderno à neurose, em virtude das normas e regras impostas pela educação e pela sociedade, em que a espontaneidade é substituída pela adaptação, gerando conflitos, contradições e incoerências, causando desconforto. Assim, trabalhar a integração dos opostos (razão x emoção) proporciona saúde, pois assim os lados diferentes de um problema, são conhecidos e reconhecidos, permitindo a apropriação do novo que se apresenta.

De acordo com Zinker (2007), a reconciliação das diferenças é o cerne para o conhecimento, felicidade e existência do homem. Sendo estes os principais objetivos do processo terapêutico em Gestalt Terapia, fica por conta deste e dos demais aspectos apresentados até o momento, a relevância científica desse trabalho.

1.3 Justificativa Prática

Esse estudo visa contribuir com o aporte teórico baseado num atendimento clínico no tema, para futuras atuações em práticas clínicas, para psicólogos que trabalham com Gestalt Terapia.

Além disso, pretende-se que uma maior compreensão sobre o tema de integração entre razão e emoção possa contribuir para possíveis intervenções terapêuticas, educativas e sociais. Visando assim a integração do homem à sua existência, levando em conta o contexto e as suas necessidades individuais de auto-realização.

2 Contextualização Teórica

2.1 Fundamentação Filosófica

A filosofia é exatamente o campo de conhecimento que se debruça sobre o pensar e, nesta tarefa, produz o desmascaramento desse pensar, disso que é tido como óbvio, normal ou natural (RODRIGUES,2000). As linhas de pensamentos diferentes redundam em ações diferentes. Assim, para diferentes formas de se fazer alguma coisa, podemos depreender diferentes bases filosóficas que pensaram sobre como fazer esta coisa. Ainda segundo RODRIGUES (2000), na medida em que temos o conhecimento deste pensar, teremos muito mais condições de aprofundar nossos questionamentos sobre o que fazemos.

Desta forma, é de grande valia um aprofundamento no presente trabalho em uma das principais bases filosóficas sobre a qual a Gestalt Terapia se sustenta e de onde emergem suas formas de “fazer” - a Fenomenologia.

Até Brentano, o entendimento da Filosofia Clássica pregava a autonomia da vontade nas pessoas sadias, ou seja, a vontade era capaz de gerenciar as nossas próprias necessidades, portanto, não ter a autonomia da vontade era ser ‘louco’. As pesquisas de Brentano questionam essas concepções a partir do momento em que começa a estudar os processos a partir do que neles é evidente, ou seja, a partir de como vivemos os processos psicológicos (GRANZOTTO, 2005).

Segundo Muller-Granzotto e Granzotto (2007), para Brentano e Wundt, estudar os processos psicológicos no laboratório perde a especificidade dos processos, Wundt estudava processos psicológicos como estudava os processos físicos. Brentano resolve estudar processos psicológicos de uma outra forma. Diz que o empirismo é diferente de experimentação em laboratório. Empírico não é só o que se pode observar num laboratório, é bem mais que isso, empírico é algo que tem evidências por si só. Os processos psicológicos têm evidências próprias.

A partir dos questionamentos iniciados por Brentano surge a Teoria da Intencionalidade, onde o mesmo estabelece um empirismo diferente, pois nem a teoria objetivista, nem a subjetivista levava em consideração a organicidade, a relação do “em si para si”. Brentano resgata o sentimento, acredita que no curso da vida pode-se romper com o imposto a priori.

De acordo com Granzotto (2005), dentro da concepção de Brentano há o Juízo (verdadeiro/falso) que se divide em:

- a) Ato superior: Julgar da vontade a partir de signos de entendimento.
- b) Conteúdo: Que pode ser transcendente ou imanente.

Sendo que o ato superior visa organizar o conteúdo transcendente que assim transforma-se em objeto.

- a) Fenômeno Psíquico: Conteúdo imanente ao ato inferior
- b) Fenômeno físico: Conteúdo transcendente aos atos

O fenômeno psíquico corresponde a uma gestalt (todo, onde as partes se organizam espontaneamente, sem intervenção de um agente exterior).

Todo ato superior é orientado por um fenômeno psíquico e não o contrário. Não são autônomos como consideravam as teorias anteriores. Brentano chama essa orientação de orientação intencional. Todo ato superior é dirigido por uma intenção, gerando um objeto intencional.

A intenção é uma dinâmica, é como os atos inferiores estabelecem uma direção aos atos superiores. Ou seja, a intencionalidade corresponde à formação de gestalt. Os atos inferiores formam, de modo espontâneo um todo que não pode ser explicado por nenhuma de suas partes.

“Nesse sentido, enfim, a intencionalidade consistia: i) primeiramente, em totalidades espontâneas -que Brentano denomina de fenômenos psíquicos - imanentes aos nossos atos intuitivos (ou pré-intelectuais); ii) em segundo lugar, a intencionalidade diria respeito ao fato de essas totalidades poderem antecipar ou estabelecer uma orientação objetiva, um sentido de conjunto para nossos atos intelectuais (que, por **essa** razão, passam a ser chamados de atos orientados ou atos intencionais)”. (MULLER-GRANZOTTO & GRANZOTTO, 2007)

Mais tarde Brentano resgata a Psicologia Descritiva afirmando que devemos descobrir COMO ocorrem as manifestações das gestalten e não buscar sua CAUSA (“o ‘ser’ da consciência é o ‘como’”). A psicologia descritiva, sempre vai descrever a intenção do ato que gerou o objeto. *“A tarefa da psicologia descritiva seria a caracterização dos processos intencionais implícitos aos nossos atos intuitivos e presentes como orientação objetiva aos nossos atos intelectuais”* (MULLER- GRANZOTTO & GRANZOTTO, 2007)

Brentano foi professor de Freud, Ehrenfels e Husserl. Husserl, como aluno, aceita parcialmente a teoria da intencionalidade de Brentano.

“A intencionalidade por conseguinte, passa a designar a doação de sentidos a um transcendente (por exemplo, a um objeto matemático), o que não só modifica a noção brentaniana de intencionalidade, como afronta a tese da imanência, subscrita por Brentano, segundo a qual, tanto os fenômenos psíquicos, quanto os objetos visados a partir desses fenômenos, seriam “realmente” imanentes à consciência. A intencionalidade, a partir de agora, implica a constituição de um transcendente e o afastamento de Husserl em relação ao seu mestre Brentano”. (MULLER- GRANZOTTO & GRANZOTTO, 2007).

Em 1900 Husserl escreve *Investigações Lógicas* (6) onde se dá a fundação da fenomenologia. Husserl não aceita que os objetos intencionais são imanentes a cada pessoa. Diz que objetos são intencionais sim, mas transcendente (estão além do ego psicofísico de cada um).

Para a fenomenologia não importa o ego psicofísico (alma-corpo), nem a coisa em si, mas o que interessa é a experiência entre eles, ou seja, a consciência transcendental, onde há vividos intuitivos (sentimentos e ações) e vivências (categoriais e pensamentos). Ambos são vivências essenciais.

Segundo Muller-Granzotto e Granzotto (2007), experiência significa consciência transcendental, não está nem em um ser nem em outro, e sim, na relação entre eles. É na experiência o campo onde ocorrem os vividos essenciais, eles pertencem à consciência transcendental. Quando nossos muitos vividos se unificam em uma estrutura, torna-se um objeto intencional, que é transcendente ao ego psicofísico. Os vividos essenciais ocorrem de forma espontânea. Nem sempre os vividos essenciais se organizam como objeto intencional, esta organização é percebida através do *insight*. O cliente procura terapia justamente para organizar seus vividos.

Na Psicologia da Gestalt é a investigação para as vivências essenciais, para os quais não se podem explicar, por conta de serem evidentes em si mesmas (espontâneas). A Psicologia da Gestalt exprime estas evidências por meio de experimentos que são os objetos intencionais (gestalt).

Husserl não concorda com isso, pois as vivências essenciais tornam-se uma lei, uma tese. Partindo-se assim do objeto intencional, fazendo o caminho inverso. Desta forma, naturalizando as vivências, criando teses. Os psicólogos da Gestalt transformaram os vividos essenciais em Leis da Percepção e essa é a crítica de Husserl (GRANZOTTO, 2005).

As Leis da Organização Perceptiva são: Proximidade, Similaridade, Continuidade, Disposição Objetiva, Destino Comum e Lei da Pregnância ou Fechamento.

Na proposta da Psicologia Eidética, Husserl conserva a Lei da Pregnância (sempre algo está por se realizar) e a noção de Figura e Fundo da Psicologia da Gestalt.

Husserl, através da redução fenomenológica, deixou de lado o ego psicofísico e a coisa em si. Pois a Psicologia da Gestalt criou uma tese envolvendo a coisa em si, o que desagradou Husserl.

Nesse momento, quando se encontrava em Frankfurt (1907-1913), ocorre uma grande virada no seu entendimento. Começa então um movimento de afastamento do campo dogmático da psicologia ficando apenas com a consciência transcendental. Propõe então uma Filosofia Transcedental e não mais uma Psicologia Eidética. Com a Redução Transcedental, mudam-se os conceitos de **imane**nte, que passa a ser não o que esta dentro do ego-psicofísico, mas um pólo obscuro, indeterminado; e **transcendente** que passa a ser o que esta claro, o que pode ser reconhecido no objeto intencional. A partir de agora, o objeto transcendente é que organizará de forma clara e determina o algo que antes eu vivi de forma indeterminada. “Por meio dessa redução, a fenomenologia deixaria para trás o ponto de vista da Psicologia e passaria a conceber os processos intencionais da consciência pelas lentes da Filosofia, especificamente, pelas lentes da filosofia transcendental”. (MULLER- GRANZOTTO & GRANZOTTO, 2007)

Em 1913 se dá a redução fenomenológica - passagem da Psicologia para a Filosofia, suspensão das teses naturalistas (para si - ego psicofísico X coisas em si) em proveito da consciência transcendental entendida como absoluto, a priori, da correlação (só precisa dela mesma para se explicar). Ele, fazendo essa redução, deixa de ser psicologia (por deixar de ser tese - ciência) e passa a se tratar de fenomenologia.

Husserl também se dá conta do caráter temporal dos vividos, pois já não reconhecia mais a existência de um ego psicofísico que assegurasse a unidade da consciência e dos objetos e sim a existência de uma temporalidade inerente à consciência. Assim, a intencionalidade não seria apenas o reconhecimento de algo meu no objeto como também aquilo que estabeleceria um pertencimento desses

vividos a um só corpo carnal, a um só campo de possibilidade, a um EU POSSO ou Ego Transcendental.

Segundo Husserl, o ego seria ação, uma passagem no tempo do que nesse momento é obscuro. Ego é o que faz a amarração do imanente com o transcendente. A consciência seria o todo, o campo, o a priori da correlação.

A percepção do que dura pressupõe a duração da percepção.

A cada vivido eu tenho uma síntese passiva dos vividos anteriores. A cada vivência no espaço eu tenho um dado que puxa um co-dado que leva a outro futuro. Isso consiste em um campo de presença, o que deu origem ao aqui-e-agora da Gestalt. Este tempo não é cronológico e sim, um tempo vivido.

Para Husserl, não somos nós que pegamos o fenômeno, é ele que nos pega e nós enchemos ele de significados dos nossos vividos. A temporalidade para Husserl é o passado e futuro no presente formando um todo vivencial. Ou seja, toda vivência sempre é retrospectiva e prospecção de vividos.

2.1.1 A consciência transcendental

De acordo com Muller-Granzotto e Granzotto (2007), a consciência transcendental se dá por meio de uma articulação espontânea do passado e do futuro em torno do material. O passado esta aqui e agora, com aquilo que nos empurra para o futuro. Mudam-se os conteúdos, mas fica a forma daquilo que se viveu. O ego seria a ação de trazer uma vivência que não se extinguiu para um futuro material, uma costura no tempo. É apenas na experiência perceptiva que observamos a ausência de distancia entre os vividos essenciais e os objetos intencionais. Eles são uma só unidade de correlação.

Campo onde os pólos estão em relação. A consciência transcendental, onde grande parte do tempo ocorrem vividos irreflexivos, mas em algum momento nós refletimos sobre eles.

O EGO é uma função do campo (consciência transcendental) de organização dos vividos essenciais em unidades objetivas. Transposição da polaridade irreflexiva para transcendental. Um operador dinâmico que torna a

generalidade irreflexiva em individualidade objetiva. Este é um aspecto da função de ego - intencionalidade de ato (GRANZOTTO, 2005).

Outro aspecto do ego é operar no âmbito irreflexivo, mas nesse plano, o ego não é claro em si, ele não reduz objeto, apenas organiza vivências. Organiza Gestalten (vividos essenciais).

A função de ego nos vividos essenciais é operativa, é um ego operativo, pois não está constituindo um objeto, apenas configurando, operando, vividos essenciais. A configuração de uma vivência é a operação do ego transcendental operativo.

A função do ego é unificar, pode ser reflexiva ou irreflexivamente.

O ego gera indivíduos, é o que a consciência se torna. Mas cada ego individual se constitui a partir de todos os outros. Os egos convivem entrelaçados, um afeta o outro.

“a duplicidade do ser: eis a magia e o desafio da existência. Sou e sou o vir a ser, que se impõe a mim como alteridade. Sou outro. O outro é aquilo que de mim ainda não se fez eu, ainda não foi reconhecido. A cada outro com quem me encontro corresponde um outro interno, inconsciente, com quem hei de me encontrar. É esse o percurso natural, quase inevitável, do existir. (...) Assim, o vir a ser é a falta que move - e sempre moverá - o existir” (FILHO, 2002).

2.2 Teoria da *Awareness*

No primeiro tomo da obra *Ego, Fome e Agressão* (1947), a *Awareness* era entendida como uma faculdade, uma aptidão do indivíduo. Essa faculdade significava dizer que a partir do momento que o sujeito a adquiria ela fazia parte deste sujeito. Existia uma cisão de “algo” adquirido que permanece no indivíduo. Diante disto, ocorre uma busca ao entendimento da fenomenologia de Husserl e *awareness* passa a ser entendida como um estado.

Segundo Granzotto (2007), é apresentada como uma situação vivencial com o sujeito no meio em um determinado momento. Não significa dizer que a *awareness* está presente a todo momento no sujeito e sim que esta faz parte de um processo que se dá com o sujeito em relação com o meio. Não é mais algo que

pertença ao sujeito, adquirida. É sim um estado vivenciado pelas pessoas na sua relação com o meio, não existe à priori, é um processo.

E para que ocorra esse processo, precisamos de contato, ou seja, de formação de figuras, o encontro do EU e do diferente de MIM. Esse encontro onde surge o contato oferece possibilidade de *awareness*, o que não garante que em todo contato ocorrerá, isto é, se não houver orientação correta não haverá contato.

Para existir *awareness* como processo se faz necessário que co-dados sejam mobilizados, ou seja, algo do meu horizonte de passado (vividos) desvelando um horizonte de futuro. A *awareness* passa a ser entendida por influência da fenomenologia Husserliana pela noção da intencionalidade onde cada novo dado material tem um co-dado que fornece um sentido. A cada novo este cai como fundo (horizonte de passados) para o próximo, de modo a fornecer para um novo dado um sistema de orientação para uma totalidade de sentido. Assim *awareness* e intencionalidade tem o mesmo significado, onde um campo se auto-regula através de uma história que é retomada e que faz o organismo criar novas formas. É um continuun espontâneo.

Intencionalidade - consciência sempre de alguma coisa, sujeito sempre em relação no mundo. Tenho *awareness* de mim mas sempre em relação a algo que acontece no meio, fora de mim, só tenho *awareness* porque existe um não eu. Mas não sei se isso pode ser dito de forma tão absoluta.

“[...] a *awareness* é um processo que se modifica continuamente, pois é sempre presente, logo, fluida e dinâmica, torna possível saber “o que” e “como” se faz algo, além de favorecer um contato de boa qualidade e, portanto, a capacidade de diferenciação eu-não-eu.”(CARDELLA,2002)

A Intencionalidade Operativa é onde o objeto intencional captura através do sensível (sensorial e motora). A Intencionalidade do Ato é a formação reflexiva de figuras. A partir da intencionalidade Husserliana é que se define a *Awareness* Sensorial e Motora e a *Awareness* Reflexiva.

Contudo é relevante antes de nos aprofundarmos sobre os níveis de *awareness*, nos atermos um pouco pelos aspectos principais da *awareness*.

A *awareness*, na visão de Perls, Hefferline e Goodman (1997), caracteriza-se pelo contato, pelo sentir (sensação/percepção), pelo excitação e

pela formação de gestalten. Dessa forma, segundo PHG (1997), o processo de *awareness* acontece a partir do:

Contato: formação de gestalten é a figura, a união organismo-meio. Lembrando que *awareness* orienta o contato.

Sentir (sensação e percepção): as sensações abrem horizontes de passado. É como se através do sentir nossa história encontrasse uma passagem, um caminho, isto é, ao sentirmos o meio (contato), aquilo que materialmente nos é dado, mobilizamos nossa história, trazemos a tona. História essa, que ao mesmo tempo é singular (minha) é de todos, já que se dá numa relação de campo.

Excitamento: ação, quando nosso sentir se “disponibiliza” para o dado há vivência de transformação. É a experiência de algo em transformação enquanto unidade. Segundo Granzotto (2007), é a experiência da unidade, que é a unidade de nós mesmos como algo sempre em transformação.

Formação de Gestalten: figura bem delineada, clara, que busca fechamento através dos horizontes de passado (co-dados).

O funcionamento saudável vai ser o fluxo contínuo e energizado de *awareness* e formação perceptual de figura-fundo, onde através de fronteiras permeáveis e flexíveis o indivíduo interage criativamente com o seu meio, desenvolvendo recursos novos para responder às dominâncias que se lhe afigurem e usando suas funções de contato para poder avaliar e apropriadamente estabelecer contatos enriquecedores e interrompê-los quando tóxicos e intoleráveis. Saúde seria a prevalência e relativa constância deste tipo de funcionamento.

Em contrapartida, o funcionamento não saudável vai ser caracterizado por interrupções, inibições e obstruções destes processos, com a conseqüente formação de figuras fracas, desvitalizadas, mal definidas, nebulosas, confusas à percepção, que ao não se completarem vão dificultando progressivamente as possibilidades de contatos criativos.

Contudo, na definição de *awareness* há dois níveis.

Primeiro nível: Espontâneo - Intencionalidade Operativa, segundo Husserl.

Awareness sensorial: é a abertura para o novo, é o sentir. Uma figura começa a se formar quando ao fazer algo ocorre o excitamento. O sentir mobiliza a ação, pois tem a ver com a historicidade e se apresenta como um co-dado que

estava retido no fundo. É nesse nível que existe a conservação necessária a vida, porque só o que é retido forma fundo.

Awareness deliberada irreflexiva: designa o excitação, que implica na mobilização da história do sujeito. Implica em um visar, através de um dado material, as possibilidades futuras que se possam oferecer ao horizonte retido. O sentir se transforma numa ação motora-verbal e com isso acontece o ajustamento criativo. É uma deliberação para se fazer algo (ações-futuro).

Segundo nível: Objetivo - Intencionalidade de Ato de Husserl

Awareness deliberada reflexiva: se dá por meio da significação objetiva da linguagem, há reflexão do que já ocorreu. A pessoa tem de utilizar da intencionalidade de ato, de reflexão, para realizá-la. Segundo Granzotto (2007) a principal característica é a fixação verbal das *gestaltens* vividas, que dessa forma, se transformam em aquisições objetivas. É o dar se conta, apropriando-se do que viveu, faz um sentido.

De acordo ainda com Granzotto (2007), entre esses dois níveis de articulação da *awareness* não há ruptura, há integração

2.3 Teoria do Self

Foi no ano de 1951 que Goodman (filósofo), Hefferline (professor de literatura) e Perls começaram a esboçar o entendimento da Teoria do Self, influenciado especialmente por três correntes:

- a) Teoria Organísmica de Goldstein;
- b) Psicólogos da Gestalt;
- c) Fenomenologia de Husserl.

Dos psicólogos da Gestalt buscaram a matriz fenomenológica com a qual se desenvolve o que sejam as *gestalten* e de que maneira podem ser experimentadas. Da Psicologia Organísmica de Goldstein a principal influência foi à postura holística, quando Goldstein estudou o efeito das contingências no desenvolvimento das estruturas que explicam o funcionamento do organismo no meio. Perls adota a postura holística de Goldstein de descrever não a lei estrutural

das *gestalten*, mas cada gestalt em particular. Daí surge o entendimento de *awareness* para Perls, que seria a vivência do processo de auto-regulação contínua, sempre em mutação, dependendo dos fatores ou contingências que venham a aparecer e para as quais não há solução de antemão.

A partir da Fenomenologia de Husserl surge o entendimento de utilizar a redução transcendental como forma de demonstrar como é a ocorrência do Self.

De acordo com Perls, Hefferline e Goodman (apud Muller-GRANZOTTO & GRANZOTTO, 2007), se faz necessário em primeiro momento, que haja a redução do discurso antes aos seus aspectos processuais (Redução *Eidética* para Husserl) com o objetivo de discriminar funções, para isso a necessidade da elaboração da teoria do Self. Faz-se isso suspendendo a consideração psicológica do self em favor da descrição das essências que nela operam (Id, Ego e Personalidade). E em um segundo nível, ocorreria o correlativo da redução *Transcendental* de Husserl, que se faz explanando a atividade do Self como processo temporal com o objetivo de fundamentar as funções, discutindo as etapas de pré-contato, contatando, contato final e pós- contato.

Assim, Self seria então a realização material de um continuum de *awareness* em proveito de um sistema de contatos de forma a se ajustar no meio, ou seja, recriar a história frente às possibilidades abertas pelas contingências materiais.

“Um organismo preserva-se somente pelo crescimento. A auto-preservação e o crescimento são pólos, porque é somente o que se preserva que pode crescer pela assimilação, e é somente o que continuamente assimila a novidade que pode se preservar e não degenerar” (Perls, Hefferline e Goodman, 1997).

Segundo Granzotto (2005) o Self possui a característica de ser um processo temporal, sendo visto como um sistema de contatos presentes e como o agente de crescimento do organismo no meio. Sendo o conjunto de funções e dinâmicas, por cujo campo organismo-meio, ao mesmo tempo em que se conserva enquanto dimensão histórica cresce e se transforma junto aos horizontes de futuro que se abrem. Afirma ainda que o self existe onde quer que haja de fato uma interação de fronteira, e sempre que esta existir. Ou seja, não deve se pensar o self como uma instituição fixada, pois 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.

E essa integração não é ociosa; é um ajustamento criativo. Em situações de contato, o self é força que forma a gestalt no campo, ou melhor, o self é o **processo** de figura/fundo em situações de contato (Perls, Hefferline e Goodman, 1997).

As três funções de Self (Id, Ego e Personalidade), segundo Granzotto (2007), são três pontos de vista diferentes que um sujeito pode ter de uma mesma experiência que é o sistema self em funcionamento. Ou seja, cada experiência vivida do sujeito há simultaneamente as três funções, quando já um fluxo de awareness.

- **Função ID:** há uma dinâmica passiva (disponibilidade sem compromisso) a partir do que um dado pode surgir como figura. É a ocorrência da homeostase no campo. São as vivências proprioceptivas e interceptivas diluídas e absolutamente integradas “ao meio”. É a indissocialidade de um corpo que ainda não é representado a mim, vivenciado como um volume, espessura (“o corpo que se agiganta” - que ocorre pelo relaxamento da motricidade e a propriacepção sentidas no todo). Surge como sendo PASSIVO (ocorrência de entrega- disponível), DISPERSO (não há foco específico) e IRRACIONAL (não e refletido).

“O Id é o fundo determinado que se dissolve em suas possibilidades, incluindo as excitações orgânicas e as situações inacabadas que se tornam conscientes, o ambiente percebido de maneira vaga e os sentimentos incipientes que conectam o organismo e o ambiente” (Perls, Hefferline e Goodman, 1997).

FUNDO GENRALIZADO = INDETERMINADO = ESPONTÂNEIDADE

- **Função Ego:** quando um interesse aparece e há mobilização de modo espontâneo, algo se destaca e as respostas motoras são iniciadas. Existe ação, decisão e deliberação. Nesta função existe claramente a formação de figura, que começou a si formar na função ID. O Self através da função Ego se identifica ou

aliena as possibilidades existentes no meio. Aqui a generalidade (O-M) se organiza como singularidade. A espontaneidade é fundo) e o excitamento é a figura e o self está identificado com o interesse ativo selecionado, visando à satisfação do excitamento em arranjo que se impõe a partir do meio e existe uma ação concreta de totalidade.

“O Ego é a identificação progressiva com as possibilidades e a alienação destas, a limitação e a intensificação do contato em andamento, incluindo o comportamento motor, a agressão, a orientação e a manipulação” (Perls, Hefferline e Goodman, 1997).

FIGURA = EXCITAMENTO COM POSTERIOR RELAXAMENTO

- **Função Personalidade:** ocorre após o excitamento e a deliberação relaxada (excitamento satisfeito pela ação), onde a figura é representação e a espontaneidade volta a ser disponível. Ou seja, a deliberação relaxa e pode possuir um significado dessa vivência. O Self assume uma identidade objetiva, significada através da representação da linguagem. É o reconhecimento do que somos, é o auto-reconhecimento de um papel definido numa situação concreta, formando nossa historicidade.

Obs: se não teve satisfação do excitamento, não se pode falar em personalidade.

Segundo Perls, Hefferline e Goodman (apud GRANZOTTO & GRANZOTTO, 2007), esta função corresponde a nossa capacidade para representar nossas próprias vivências de contato. Seria nosso poder para reconhecer, nas representações, nossa identidade objetiva, nossa figura estabilizada, da qual, então, passamos a fluir. É a figura criada a qual o self se transforma e assimila o organismo, unindo-o com os resultados de um crescimento anterior.

GENERALIDADE DETERMINADO = FUNDO DE POSSIBILIDADES

Sendo assim, segue abaixo a síntese do fluxo saudável do self:

Awareness Sensorial (sentir: sensação+ percepção = Função ID) + awareness deliberada (excitamento, mobilização de nossa história = Função Ego) = Intencionalidade Operacional = orientação PROSPECTIVA da fluidez.

Awareness Reflexiva (fixação verbal das *gestalten* como “eternas” = Função Personalidade) = Intencionalidade de Ato = orientação RETROSPECTIVA da fluidez.

Após a apresentação das Funções do Self, Perls, Hefferline e Goodman (1997) buscam na fenomenologia da temporalidade de Husserl e sua redução Eidética (imane/te/transcendente para a redução transcendental que incluía as dinâmicas/processo das vivências) uma base de sustentação das dinâmicas do Self, buscando ter mais clareza dos fluxos saudáveis e interrompidos. A partir disso, dar-se-ia passagem da psicologia formal para a fenomenologia das dinâmicas implícitas àquelas funções (Id, Ego e Personalidade). Essa dinâmica do Self passa a ser colocada na base figura-fundo dando sustentação a essas ocorrências.

De acordo com Perls, Hefferline e Goodman (apud GRANZOTTO & GRANZOTTO, 2007), a noção de *awareness* passa a valer como um sistema de awareness, e as partes constitutivas da *awareness*, o sentir, o excitamento, a formação e destruição de *gestalten*, designam agora as orientações temporais do próprio self, razão pela qual passam a serem chamadas de pré-contato, contatando, contato final e pós-contato. Essas dinâmicas descrevem a orientação ou à direção na forma da qual vivenciamos no campo de presença a retomada do já vivido em proveito do dado material eminente.

Quando o Self está polarizado na função ID, temos um fundo que vai se disponibilizando para a formação de uma figura. Essa dinâmica é descrita como passiva, uma vez que não possui ação motora, mas está aberta para uma possibilidade para o surgimento de uma excitação a partir de um fundo organísmico. Não há determinação que passa pelo racional, pois é capturado independente de eu querer ou não. Nesse momento inicia a ocorrência do **PRÉ-CONTATO**, definida como a transição de um fundo indeterminado (Função ID) para o acolhimento de uma figura (Função EGO).

Quando o Self está polarizado na função EGO ocorrem duas dinâmicas: além da apreensão da figura a partir do fundo, o **CONTATANDO** que seria o

momento em que o Self abre um horizonte de futuro, investe o mundo circundante de uma nova função e só restando ao self agir. No CONTATANDO existe deliberação que pode se dar pelo ato de identificação com uma possibilidade de satisfação do excitamento junto ao meio ou a alienação, que ocorre quando existe algum impedimento no corpo ou no meio. O momento em que o self faz alguma coisa, se polariza numa ação concreta - **CONTATO FINAL** (Perls, Hefferline e Goodman, 1997).

Ou seja, o CONTATO FINAL ocorre após a deliberação da possibilidade que busca satisfazer o excitamento. Cabe ressaltar que, para que isso aconteça, o EGO tem que ter acolhido o excitamento do ID. De acordo com Perls, Hefferline e Goodman (1997) o CONTATO FINAL abrange também o momento de abertura de outra experiência, a transição de uma Gestalt para outra, o que exige o relaxamento, a dissolução da Gestalt anterior, que fica assimilada como fundo para novas experiências de contato.

Quando polarizado na função Personalidade, a figura já não é mais da ordem do sensorial ou da deliberação. Após a função Ego satisfazer o excitamento, o Self pode abstrair, ou seja, fazer uma representação culturalmente estabelecida daquilo que foi feito. Para assumir ou se identificar com uma certa personalidade, ou seja, ocorre uma experiência de assimilação por uma representação. Este é o **PÓS-CONTATO**, onde ocorre a destruição da gestalten, passando para um novo campo de presença.

Segundo Muller-Granzotto e Granzotto (2007), os eventos na fronteira de contato são ocorrências “ambíguas”: por um lado correspondem ao momento do fechamento de um fluxo de contato, por outro lado equivalem à abertura de um novo fluxo. Não sendo somente os eventos de fronteira ambíguos, mas o próprio fluxo do contato é eminentemente ambíguo por sempre envolver pelo menos dois eventos de fronteira, haja vista, que em primeiro evento o fluxo se abre (pré-contato e contatando), e um segundo, o fluxo se fecha (contato final). Após o excitamento do primeiro evento se transcende para o segundo, retrospectivamente, o primeiro evento é destruído, é assimilado (pós-contato) como fundo para o novo fluxo que está se abrindo juntamente com o novo evento.

Ou seja, o Self é a cada nova vivência de contato a co-presença de todas as outras. Sendo a passagem, a formação de um campo e sua destruição em favor do surgimento de outro, mas sempre como um campo a cada vez.

2.4 Ajustamentos Criativos

A Gestalt Terapia vê o homem como um ser em interação com o meio, onde tanto o homem quanto o meio estão sempre em mudança. Quando o indivíduo tem dificuldades nesse processo de equilíbrio entre a assimilação do que é novo e seus hábitos cristalizados, pode passar a experienciar conflitos.

Quando o indivíduo consegue manter o equilíbrio entre as duas forças, “organismo - meio”, sem anular nem supervalorizar a uma delas, pode-se dizer que ele dispõe de recursos para ser “dono” de suas atitudes, ou seja, autônomo.

De acordo com Frazão (1999), o ajustamento criativo se refere à capacidade do indivíduo de interagir ativamente com o ambiente na fronteira de contato, adaptando, sempre que necessário, a demanda das necessidades às possibilidades de atendimento do ambiente. Sendo assim, o ajustamento criativo implica uma relação saudável do indivíduo com o meio/consigo à medida que favorece a homeostase ou a auto-regulação a partir da satisfação das necessidades.

Ou seja, considera-se ajustamento criativo, a forma saudável com que a pessoa interage no mundo, com o qual está em constantes trocas, regendo-se pelo processo de auto-regulação orgânica. Sendo nossa existência permeada por desejos ou necessidades, que precisam ser colocados em uma ordem hierárquica de importância para serem atendidos. Quando a satisfação de uma necessidade for conflitante com outra, ocorre tensão interna ocorrendo dominância da necessidade mais importante, formando assim, uma figura, que irá mobilizar a energia do organismo para completar a situação.

Assim, a pessoa faz ajustamentos criativos específicos para cada situação que se apresenta em sua existência, constituindo uma forma fluída de emergência e satisfação de necessidades, caracterizando um funcionamento saudável. Ou seja, as dominâncias vão surgindo e figuras vão se delineando, permitindo a solução criativa, e assim que são resolvidas dão lugar ao surgimento de outras figuras, num

constante fluir de figura-fundo. As figuras delineadas, permitindo a solução criativa, e assim que são resolvidas dão lugar ao surgimento de outras figuras, num constante fluir de figura-fundo. As figuras são delineadas pelo processo de *awareness*, que permitem que as mesmas sejam definidas com clareza em relação ao fundo.

“Nos ajustamentos criativos saudáveis, o self avalia partes do campo como suas e afasta o que julga não lhe pertencer - pré contato. Se polariza, e em um processo ativo delibera a organização de emergências em uma fronteira flexível - contatando. Analisa e aliena possibilidades, espontaneamente, com excitação e *awareness*, na formação de uma figura- contato final- até se destrua a gestalt, espontaneamente, assimilando-a - pós contato” (PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN, 1997)

Dessa forma, ajustamento criativo saudável trata da habilidade que o indivíduo tem de relacionar-se criativamente com o ambiente, visando à sua expressão e ao atendimento de suas necessidades, construindo novas respostas para responder às necessidades primordiais, utilizando-se das funções de contato.

Neste contexto, torna-se necessário dentro do processo psicoterapêutico, partir daquilo que o cliente tem de saudável, disponível, olhando para o fundo de possibilidades para depois, intervir no que está disfuncional, interrompido.

2.5 Ajustamentos Neuróticos

Segundo Perls (1973), para um indivíduo encontrar-se em saúde, necessita estar em constante mudança, para adaptar-se a um meio, manter o seu equilíbrio e manter a sua existência na relação com o mundo. Sendo assim, é pela fronteira de contato que a relação com o mundo é estabelecida, cada indivíduo buscará no meio a satisfação de suas necessidades. Entende-se que, quando existe uma perturbação na fronteira de contato externa ou interna a pessoa, ocorre uma paralisação de seu desenvolvimento fluido de satisfação de necessidades. Essa paralisação é conhecida como mecanismo de evitação de contato, mecanismos de interrupção do contato, ou ainda, ajustamento neurótico, no qual o indivíduo para

não entrar em contato com o que está atrapalhando a si próprio, trata-se de uma disfunção no contato.

“Todas as pessoas administram sua energia de modo a obter um bom contato com seu ambiente ou para resistir ao contato. Se a pessoa sente que seus esforços serão bem sucedidos - que ela é potente e seu ambiente é capaz de proporcionar um retorno nutridor -, irá confrontar seu ambiente com vontade, confiança e até mesmo ousadia. Mas se seus esforços não conseguirem o que desejam, ela entra num impasse com uma extensa “lista de roupa suja” de sentimentos perturbadores: raiva, confusão, futilidade, ressentimento, impotência, desapontamento, e assim por diante. E então ela precisa redirecionar essa energia de diversos modos, e todos reduzem a possibilidade da interação plena de contato com seu ambiente” (POLSTES & POLSTER, 2001).

Estes ajustamentos acontecem muitas vezes na vida da pessoa como necessários para manter a sobrevivência em relação com as outras pessoas e ao ambiente que a circunda. Quando os ajustamentos ocorrem de forma automática e constante (cristalizada), podem se tornar disfuncionais. Ou seja, a utilização dos mecanismos de defesas é saudável, porém, se forem utilizados como forma padronizada de comportamento ou pensamento, tornam-se mecanismos neuróticos. *“Os comportamentos neuróticos são ajustamentos criativos de um campo onde há repressão”* (PERLS, HEFFERLINE e GOODMAN, 1997).

Ainda segundo Polster e Polster (2001), as direções específicas dessa interação desviada caracterizarão o modo de vida da pessoa conforme ela estabelece preferências entre os canais abertos para ela.

Existem cinco canais principais de interação resistente, cada um com um estilo expressivo específico, são eles: confluência, introjeção, projeção, retroflexão e egotismo.

Essas interrupções podem se apresentar nas seguintes etapas do contato: pré- contato, contato, contato final ou no pós- contato. Desse modo, se a interrupção, ou perda da função do ego acontecer antes da nova excitação primária, tem-se a *Confluência*; durante a excitação, *Introjeção*; confrontando o ambiente, *Projeção*; durante o conflito e processo de destruição, *Retroflexão*; no contato final, *Egotismo* (MULLER- GRANZOTTO & GRANZOTTO, 2007).

Não há uma seqüência estabelecida para a ocorrência dessas interrupções, acontecem simultaneamente, pois, enquanto uma é figura as outras estão como fundo.

2.5.1 Ajustamento Confluyente

“A confluência é uma corrida para quem tem três pernas, organizada entre duas pessoas que concordam em não discordar. É um contrato não expresso, muitas vezes com cláusulas ocultas e letras pequenas que talvez sejam conhecidas apenas por um dos sócios” (POLSTER & POLSTER, 2001).

A confluência é o não- contato. Portanto, surge antes do aparecimento da formação de figura, em que não se formou o excitamento, que não chega na fronteira, ou seja, não há contato/awareness/ e formação de fronteira.

Segundo Perls, Hefferline & Goodman (1997) é quando a pessoa tem sua fronteira de self, momentaneamente, dissolvida; embora haja interação. É uma fantasia de quem tem dificuldade de lidar com a alteridade e lida com uma busca de uma concordância superficial. Não há diferenciação entre organismo e meio, há uma ilusão de unidade (POLSTER & POLSTER, 2001).

“A pessoa em quem a confluência é um estado patológico, não pode discriminar entre o que ela é e o que as outras pessoas são. Não sabe onde ele termina e começam os outros. Como não se dá conta da barreira entre ele e os outros, não pode entrar em bom contato com eles. Nem pode evitar envolver-se com eles. De fato, não pode sequer fazer contato consigo mesmo” (PERLS, 1973).

Durante o processo de contato, a confluência é o fundo que se disponibiliza, desorganizadamente, antes mesmo do surgimento de uma figura. É o self diminuído, utilizando aquilo que foi adquirido no pós contato, o sujeito se aprisiona em situações inacabadas e “empresta” figuras alheias. O objetivo é persuadir o outro a fazer todo o esforço. Não está em ação, está em entrega. A diferença entre a confluência saudável e a disfuncional reside na repressão. Enquanto a confluência saudável é potencialmente contactável, a disfuncional não

pode ser contatada por conta da repressão (PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN, 1997).

De acordo com Polster e Polster (2001) os antídotos para a confluência é o contato, a diferenciação e a articulação. O indivíduo precisa exercitar a diferenciação daquilo que é seu e do que é do outro, pois quando entra em contato com suas próprias necessidades, o sujeito pode estabelecer suas próprias metas e torna-se capaz de adaptar-se de modo flexível perante a experiência.

2.5.2 Ajustamento Introjetivo

Na introjeção o indivíduo toma para si aquilo que é do meio, ou seja, absorve para si pensamentos, comportamentos, atitudes do meio sem fazer uma avaliação própria sobre aquilo que está absorvendo.

A característica principal desse ajustamento é a ocorrência da interrupção do excitamento, ou seja, o excitamento já ocorreu, e a interrupção acontece antes que o excitamento seja aceito na fronteira como é. O ego para conciliar o medo e o que quer que saia, utiliza como estratégia, a inversão na fronteira de contato. Isso é, há confrontação do excitamento com a situação do meio. Então, o excitamento inicial é substituído pelo desejo do outro, por isso ocorre à inversão de afeto.

“A interrupção pode ocorrer durante a excitação, e nesse caso o Self introjeta, substitui seu instinto ou apetite potencial pelos de alguma outra pessoa. Normalmente esta é a nossa atitude com relação a toda a ampla gama de coisas e pessoas das quais estamos conscientes[.] A situação neurótica é aquela na qual a convenção é coercitiva e incompatível com uma excitação animada, e onde, para evitar o crime do não pertencimento (para não falar de conflitos adicionais), o próprio desejo é inibido - e o ambiente odiado é tanto aniquilado quanto aceito, sendo engolido por inteiro e suprimindo-o”(PERLS, HEFFERLINE e GOODMAN, 1997).

De acordo com Polster e Polster (2001) o introjetor minimiza as diferenças entre aquilo que é, engolindo tudo que lhe vem, e aquilo que poderia verdadeiramente querer, se ele se permitisse fazer esta discriminação. Assim, ele neutraliza a sua existência própria, ao evitar a agressividade necessária para

desestruturar aquilo que existe. Ele não vai mudar, aceitará tal como vem. A vida passa a ser para o indivíduo uma variação daquilo que ele já experienciou, armando-se com um escudo contra qualquer coisa nova, reduzindo assim a novidade que pode advir de uma experiência.

A pessoa que usa a introjeção, se coloca sempre de acordo com a opinião socialmente aceita e busca, constantemente, a aprovação do terapeuta. Busca ser reconhecido pela satisfação que é capaz de gerar no outro. Tenta se adaptar ao que acredita ser o melhor para o terapeuta. Usualmente usa palavras definitivas como: sempre e nunca. Apresenta uma rigidez corporal, maxilares forçados, pelve restaída e respiração contida - em situações que envolvem flexibilidade (PERLS, HEFFERLINE e GOODMAN, 1997).

O trabalho do terapeuta é contribuir para a *awareness* da excitação. Isto se torna possível quando o cliente se apropria do próprio desejo, permitindo que a excitação se apresente, ainda que como um excitação ansioso. A *awareness* da excitação possibilita que o introjeto apareça na forma de uma lei social ou como um hábito. *“A tarefa primária ao desfazer a introjeção é focar-se em estabelecer dentro do indivíduo um senso das escolhas disponíveis para ele, e estabelecer seu poder para diferenciar “eu” e “eles”* (POLSTES e POLSTER, 2001).

2.5.3 Ajustamento Projetivo

“Quem usa a projeção é um indivíduo que não pode aceitar seus sentimentos e ações porque não “deveria” sentir ou agir deste modo” (POLSTER e POLSTERS, 2001).

Este ajustamento está localizado no fundo de possibilidades ao aceitar o excitação. Há um confronto com o meio, há formação de figura, e quando o self confronta o meio, a inibição entra em ação e interrompe a expressão da emoção que acompanha a vivência (esta gerada pelo confronto do self com o meio). A projeção retira a emoção do self, e o self vive essa emoção voltada para si em função do outro, ou como “de ninguém”. Não há contato final, o excitação não se efetiva num novo contato.

As projeções saudáveis são uma recriação do passado em direção ao futuro, ou seja, abrem-se possibilidades de manipulação do meio, através da perspectiva criadora em movimento do que já foi vivido, de forma modificada. Ou seja, a projeção pode ser entendida como o momento em que a figura se torna mais clara e o sujeito lança prospecções no meio, porém, sabendo que aquilo que ele prospecta é do outro. Já o projetor neurótico, segundo Polster e Polster (2001), não passa a identificar o sentimento flutuante como seu próprio sentimento, mas de preferência, torna-o definido vinculando-se com alguma outra pessoa.

Na projeção, ao mesmo tempo em que a situação aponta possibilidades de contatá-lo, o indivíduo coloca no outro aquilo que aparece nele e que não pode se apropriar. Assim, ele provoca o meio para buscar fechamento. A vontade é de contato, contudo não consegue identificar e fica na espera de que o meio faça contato.

Uma das funções das projeções está a evitação do investimento de energia no organismo e no meio. A pessoa não aceita a emoção e investe toda sua energia em evitá-la, para não ter de contactar o meio. O foco do cliente quando usa este ajustamento é sempre o outro. Não reconhece aquilo que lhe pertence, por isso delega ao outro. Evita a frustração da emoção, negando que seja sua (PERLS, HEFFERLINE e GOODMAN, 1997).

No processo psicoterapêutico o terapeuta deve focar no desenvolvimento da habilidade do cliente para ter *awareness* sobre o que é, efetivamente, seu, e o que é, realmente do meio. Estando atento à situação em curso para ajudar o cliente a definir o que é real e o que faz parte de sua fantasia.

2.5.4 Ajustamento Retroflexivo

A Retroflexão é uma função hermafrodita na qual o indivíduo volta contra si mesmo aquilo que ele gostaria de fazer com outra pessoa, ou faz consigo mesmo o que gostaria que outra pessoa fizesse com ele (POLSTER e POLSTER, 2001).

Na projeção há confronto das possibilidades, na retroflexão o processo se dá do mesmo modo: forma figura/campo, mas há a possibilidade que implica em uma destruição. Forma o excitação, o ego vai para possibilidades, porém, a

deliberação gera conflito, porque implica destruição. O ego delibera por voltar esse excitação contra si mesmo.

A retroflexão é visível, acontece na sensorialidade, e é saudável quando o meio está indisponível e o indivíduo tem a possibilidade de colocar sua excitação nesse meio. Contudo não é saudável quando o indivíduo tem a possibilidade de ir no meio disponibilizar sua excitação, mas não vai, interrompendo-se.

Assim ajustando retroflexivamente, o indivíduo busca evitar o conflito com o meio e agride-se obsessivamente e; ao meio, por auto-destrutividade ou doenças psicossomáticas. Na retroflexão a emoção é toda controlada no corpo. Não há um contato final, fica retido o ritual e não a vivência plena da existência. A contenção é feita pela auto-ocupação, um fazer ou pensar que se torna um ritual.

A intervenção na retroflexão deve buscar a emoção representada nos movimentos corporais, com respeito e cautela, uma vez que representam uma dificuldades. O trabalho implica em contribuir para que o cliente se dê conta do que faz consigo mesmo e à partir daí consiga explorar as fantasias que a sustentam.

2.5.5 Ajustamento Egotista

Caracteriza-se pela explicação do que tem/sente. Geralmente acontece na queixa inicial, a psicoterapia, justifica-se perante o meio.

O self isola-se do meio, e volta-se para si. O ego delibera e não encontra possibilidade que garanta ao self que não está ameaçado, de que não irá sofrer, assim, o ego fica cuidando das possibilidades para não fechar o contato, parece que sempre tem algo a mais. O que evita é o contato final em que o self relaxa, ocorrendo uma entrega, que significa perder o controle da situação, que para o ego é algo muito perigoso. Não suporta o inesperado, o novo. O ego ocupa-se de abstrações, explicações.

O organismo vive uma fixação na abstração/ razão/ na racionalidade. Ocorre o uso racional, o ego busca controlar o meio pelo conhecimento, porque não pode ser pego desprevenido.

“... é uma redução da espontaneidade por uma introspecção e circunspecção deliberadas adicionais, para se assegurar de que as possibilidades do fundo estão realmente exauridas - não há ameaça de perigo ou surpresa - antes de se comprometer” (POLSTER e POLSTER, 2001).

O controle é buscado através do isolamento, colocando o foco da experiência na sua parte do campo - o que provoca a sensação de ter o meio a seu serviço e sob controle. Dessa forma, se empenha em tirar vantagens do meio através do status, vaidade e conhecimento. Por outro lado, encontra-se fixado, não consegue incluir o novo e não cresce. Fica gradativamente solitário. Justifica esse distanciamento depreciando os outros. Sente que se deixar-se envolver, será “descoberto”.

O cliente quando está realizando o ajustamento egotista utiliza-se bastante do discurso. Fala muito e sobre tudo, sem demonstrar envolvimento, numa tentativa de controlar o meio - de maneira unaware. O trabalho do terapeuta consiste em identificar o controle buscado pelo cliente como controle que o impede de se envolver. Estando sempre atento em não se colocar no lugar daquele que busca o controle da situação.

Por fim, a seqüência dos ajustamentos não é fixa, pode acontecer do egotismo para a confluência, ou em qualquer ordem. Sendo que, num único comportamento vários ajustamentos estão acontecendo.

Convém lembrar que o cliente não tem um “tipo” de mecanismo. Mas uma seqüência de “tipos”, incluindo-se todos os “tipos”, pois o ser humano é criativo e singular. Dessa forma, o processo terapêutico visa ajudar a pessoa a desenvolver sua identidade criativa, para poder transitar e alternar-se de forma ordenada por todos os caracteres; e o que menos precisa é ser caracterizado em uma tipologia.

3 DISCUSSÃO DE UMA VIVÊNCIA

3.1 Metodologia

Nesta etapa da monografia será apresentada uma situação prática clínica articulada com as bases teóricas da Gestalt- Terapia. A metodologia utilizada será a fenomenológica, onde deve-se descobrir como ocorre as manifestações das gestalten e não buscar sua causa. O método fenomenológico se define como uma *volta às coisas mesmas*, isto é, aos fenômenos, aquilo que aparece à consciência, que se dá como objecto intencional.

É válido ressaltar que foi feito alguns recortes no caso clínico, devido sua extensão e necessidade de manter o foco no objetivo deste trabalho.

A situação clínica relatada desenvolveu-se ao longo do último ano, estando processo terapêutico em andamento. Será dado o nome de Daniela à cliente, estando os nomes mencionados modificados para nomes fictícios, visando à sustentação de sigilo e ética profissional.

3.2 Apresentação de uma situação clínica e discussão

Daniela tem aproximadamente 27 anos, é casada com Ricardo há seis meses, sua família mora em Criciúma, tem um irmão de 28 anos, casado e 2 irmãs, de 20 e de 8 anos. Chegou ao consultório com a queixa inicial de que não consegue falar quando não gosta das coisas. Na ampliação de campo, quando questionada se é assim com todas as pessoas, ela responde que com as pessoas mais próximas é diferente. Relata que tem dificuldade em confiar nos outros.

Na segunda sessão Daniela retoma o tema sobre sua dificuldade em confiar nas pessoas. Chama a atenção que Daniela sempre que está relatando alguma história se questiona muito sobre suas atitudes. Mantém-se durante toda a sessão na mesma posição: de pernas cruzadas com as mãos apertadas entre as pernas.

Na retroflexão, a pessoa faz consigo o que gostaria de fazer ao meio, a saber, conduz energia que seria colocada no meio em direção a si próprio. A interrupção está entre a energia e a ação. Para Rodrigues (2000), a energia natural não se encaminha para onde deveria e volta-se para a própria pessoa; a energia fica amarrada em círculos que se repetem.

O ritmo natural entre a espontaneidade e a auto-observação se perde, a perda desse ritmo divide o homem entre as forças que se anulam. A luta em curso pelo controle do corpo fica aparente quando se examina a postura (Daniela permanece na mesma posição, com o corpo rígido, mãos apertadas). Na retroflexão a emoção é toda controlada no corpo. Não há um contato final, fica retido o ritual e não a vivência plena da existência. A contenção é feita pela auto-ocupação, um fazer ou pensar que se torna um ritual.

Daniela fica racionalizando sobre a questão de confiar na terapeuta; relata que depois da primeira sessão ficou se questionando porque era tão difícil confiar nas pessoas, e que se questionou sobre confiar em mim. E relata que não entende, que com a terapeuta foi fácil confiar. Depois começa a dizer que falou muito na sessão, que não é de falar assim. Questiona se tinha falado muito. Quando solicitado que ela transforme seu questionamento em afirmação, Daniela pronuncia “eu falei demais na sessão”, seu rosto fica ruborizado. Ao ser questionada de como foi dizer isto? Responde: “Foi diferente, senti um calor no corpo, me senti bem, com energia” (*aparece à excitação no corpo*).

De acordo com o conceito de temporalidade de Husserl, é neste momento que observa-se um todo vivencial, ou seja, amarras de experiências do passado, juntamente com perspectivas fantasiosas de um futuro, fantasiosas por ser um futuro racionalmente incerto, posto por dados inéditos, que configuram e delimitam seu presente.

Após essa *awareness*, pára, pensa um pouco e acrescenta: “eu me sinto segura em falar o que sinto, confio em você” (*awareness deliberada que acontece após o(a) awareness sensório-motor: calor*).

“Ao escutar as perguntas do paciente temos também uma alternativa, consiste em pedir-lhe que a transforme em uma afirmação. Então se revela o que se encontra por trás da pergunta e o paciente tem a oportunidade de respondê-la ele mesmo. Evita-se assim, o jogo do indivíduo inferior que se dirige ao superior e o paciente sente que é capaz de obter por si mesmo o que deseja” (BAUMGARDNER, 1987).

Na terceira sessão, foi estabelecido um contrato, e Daniela demonstra ansiedade em começar o processo. Segundo Fritz a ansiedade é como nosso impulso vital; já Baumgardner (1987) considera a ansiedade como energia ou excitação.

Ao longo das sessões fica evidente a necessidade de Daniela em pegar muitas coisas para fazer, está sempre cheia de atividades. Demonstra dificuldade de ficar “parada”. Conta que sempre foi assim, desde a adolescência quando treinava handebol e tinha outras atividades paralelas.

Ao longo do processo é visível como Daniela não demonstra emoções quando relata suas dificuldades, ou mesmo situações difíceis que passou. Sempre racionaliza sobre tudo que conta (retroflexão) Quando começa a trabalhar o que significava estar parada para ela surge à questão da *razão versus emoção*.

Questionada se gostaria de ter uma conversa com esses dois lados que estão aparecendo (*sugestão de um experimento- cadeira vazia*), ela pensa e aceita. A partir da possibilidade de verificar de quem gostaria de falar com quem, ela responde que a razão é quem gostaria de falar com a emoção.

Incitada a ver como quer arrumar a sala e onde a emoção e a razão irão sentar, mostra um lugar no sofá na frente de sua poltrona, fica uns momentos em silêncio e inicia o diálogo.

a) (Razão) *“Você é fraca, confusa, não consegue alcançar seus objetivos. Eu sou muito melhor que você! Não quero você perto de mim, porque você nunca ajuda, ao contrário só dificulta as coisas”.*

b) (Emoção) *Você é muito forte, me sinto sufocada por você.*

Após esta fala, Daniela diz que não tem mais nada a falar.

Durante o experimento fica nítida a diferença da Daniela quando está nas duas polaridades. Quando ela está na polaridade Razão tem uma forma fluída, a voz saía forte, decidida. Quando está na Emoção a voz saí muito baixa, trêmula, e com dificuldade de se expressar.

Questionada em como está se sentindo, Daniela responde: “É estranho, pois por mais que não queira a emoção, ela também faz parte de mim” (*awareness deliberada*).

De acordo com Baumgardner (1987) enquanto o cliente experimenta unicamente os extremos de qualquer *continuum*, falta-lhe o centro, toda a experiência de um ser que dá e recebe conforme suas próprias condições. O diálogo entre os papéis que apresentam polaridades abre o caminho para o processo de mediação. A luta pelo controle cede campo à comunicação e torna-se possível, ao menos, certo afrouxamento do consentimento.

Nas sessões seguintes, Daniela relata problemas com o marido. Numa delas relata que ele reclama que ela não dá atenção a ele, que ela é muito fria, indiferente, que só se preocupa com os estudos. Ao perguntar como se sente ao ouvir essas coisas do marido, Daniela diz: “É ruim, desagradável”. Neste momento ela não apresenta nenhuma reação, emoção e parte para a racionalização, buscando explicação para as falas dele. “É sempre assim, as mulheres devem se dedicar mais aos maridos, vai dizer que não é?” (*mecanismo de introjeção - papel da mulher*). Durante a sessão permanece na mesma posição, com a musculatura tensa, e a fala no mesmo tom e ritmo. Diz se sentir bem, tranqüila, ao ser perguntada como se sente. Ao ser solicitada a que olhe para o seu corpo, sinta como ele está, ela responde: “Estou tensa, com o corpo duro, é difícil de respirar”. É feita a sugestão de que ela contraia o corpo ainda mais, até que não possa mais e, então, que o relaxe, e note sua respiração. Daniela muda sua fisionomia, sua postura. “Me sinto melhor, sinto meu corpo agitado (*aparece a excitação no corpo*). Não acho justo, isso é uma necessidade dele, não minha! Não quero carregar este peso” (*awareness deliberada após a awareness sensorio-motora*).

Segundo Husserl, a cada vivido eu tenho uma síntese passiva dos vividos anteriores. A cada vivência no espaço eu tenho um dado que puxa um co-dado que leva a outro futuro. Isso consiste em um campo de presença, o que deu origem ao aqui-e-agora da Gestalt. Este tempo não é cronológico e sim, um tempo vivido.

A pessoa que usa da introjeção, se coloca sempre de acordo com a opinião socialmente aceita e busca, constantemente a aprovação do terapeuta. Usualmente usa palavras como: nunca e sempre, e apresenta uma rigidez corporal -

maxilares forçados, pelve restaída e respiração contida - em situações que envolvem flexibilidade (PERLS, HEFFERLINE e GOODMAN, 1997).

O trabalho do terapeuta, neste caso, é contribuir para o favorecimento da awareness da excitação. Isto se torna possível, na medida em que o cliente se apropria do próprio desejo, permitindo que a excitação se apresente. A *awareness* da excitação possibilita que o introjeto apareça na forma de uma lei social ou como um hábito. À partir daí, o terapeuta vai trabalhar para que o cliente recupere seu senso de individuação, retomando assim sua função ego (POLSTER e POLSTER, 2001).

Numa outra sessão Daniela conta que está em processo de separação, que Ricardo disse que não quer mais ficar com ela, que ela só pensa nela e que quer que ela saia de casa (o apartamento era alugado). Daniela relata que está muito triste, que não quer se separar, mas que ele não a escuta. Resgata a dificuldade de lidar com a emoção, que tem dificuldade de demonstrar para ele o quanto isto está a fazendo sofrer. Ao longo das sessões seguintes o foco permanece na busca por resgatar a relação com o marido, na busca por novas formas de estar nesta relação. Com o passar do tempo, Daniela muda muito fisicamente, emagreceu bastante e está com a postura mais solta durante as sessões. Relata que não consegue lidar com os sentimentos, que está difícil demais. Durante todo esse período, Ricardo manteve sua decisão de evitar conversar, era frio e decidido relata ela. Ela diz que não entende o que aconteceu com Ricardo, que não o reconhece, que não entende porque tudo isto está acontecendo.

Daniela não se implica no processo de separação. Segundo Perls (1977), a projeção é a tendência de tornar o meio responsável pelo que ocorre com o indivíduo. A emoção é sentida, mas flutua desvinculada do sentimento ativo do self. A projeção surge no momento do confronto com o meio, quando - apesar do esforço para conter o excitamento, feito pelo ajustamento introjetivo - o excitamento perdura e assinala uma possibilidade de ocorrência na fronteira, o self contata com a ansiedade presente no campo, em busca de fechamento. Durante este período (em torno de uns dois meses) e trabalhado o que era realmente dela, e o que realmente era do outro. Após este tempo, Daniela retoma sua vida, busca um estágio (pois precisava ajudar seus pais a se sustentar) e começa a procurar um apartamento para morar.

Um dia chega ao consultório e conta que ficou sabendo que o Ricardo tinha outra pessoa. Diz que ficou muito magoada quando soube que ele levou a “outra” para uma festa da família dele, e é perceptível a emoção presente. Mas logo já começa a racionalizar sobre o que aconteceu. Quando colocado que percebe que a emoção está mais presente, mas que ainda a razão se faz mais forte e se isto faz sentido para ela, responde: “Faz sim, a emoção tem aparecido mais, mas logo a razão vem mais forte! É como se as duas disputassem!” Daniela se agita na poltrona quando verbaliza sobre a “disputa” (*awareness sensorial + awareness deliberada*).

Perls (1977) chama a atenção para o fato de que os conflitos não são ruins, logo, não precisam ser removidos, mas precisam ser presentes e integrados, buscando-se fortalecer o self e autoconsciência, de forma que quando o conflito emergir, o organismo possa adotar uma atitude de indiferença criativa e identificar-se com a solução que possa surgir.

Neste sentido, Perls (1977) alerta para o fato de que na atualidade ocorre a divisão na personalidade por conflitos entre o comportamento deliberado e o espontâneo. No caso da Daniela, respectivamente, a razão e a emoção. “[...] as dualidades podem ser observadas como aspectos diversos do mesmo fenômeno e não como contradições irreconciliáveis” sendo, portanto, passíveis de integração.

Com o passar do tempo, Ricardo volta a procurá-la, querendo muito voltar. Daniela conta que Ricardo diz se arrepende muito do que fez, que está sofrendo demais, que não sabe do que será sua vida sem ela. Daniela se questiona se gosta dele, se deve dar uma chance para ele, mas percebe que está irritada, e sendo grossa com ele. Se sente culpada caso ele faça alguma besteira. Se sente responsável por ele.

Nesta fase do processo terapêutico aparece bastante as emoções, e começa uma luta entre a razão e a emoção. Daniela apresenta dificuldade em aceitar que as emoções estão “falando” mais alto que sua razão. *“Não quero agir assim, grossa, irritada, com a emoção, isso não é certo! Mas é mais forte que eu, quando vejo já estou agindo assim!”*

No funcionamento saudável a pessoa reconhece a maioria de suas polaridades, inclusive aquelas que reprova, aceitando-se como é. Por outro lado, em circunstâncias disfuncionais, não há reconhecimento das diferenças e a

tentativa é de anulação ou alienação de algumas das partes do problema, ocorrendo à predominância de uma sobre o outro, através do juízo de valor. Surge a ansiedade e por consequência a neurose, pois não há como controlar a manifestação das polaridades que reprova, mesmo que aconteçam de forma velada (ZINKER, 2007).

Quando questionada como é sentir que a emoção está tendo mais espaço na sua vida, Daniela responde: “Prefiro que a razão tome conta novamente”, mas quando fala isso escapa um sorriso de leve. Ao ser perguntada se percebeu o sorriso, ela fica em silêncio alguns segundos, e logo desconversa engatando um discurso novamente, sobre a importância de usar a razão, de se ter o controle das coisas. De acordo com Baumgardner (1978) falar sobre algo é um meio de buscar controle. Podemos “difundir, para evitar nossos sentimentos e desta forma nosso próprio ser”.

Na última sessão Daniela relata: “Sinto a razão escorrendo pelas minhas mãos”. Daniela faz uma pausa, respira fundo e conclui “Só não sei como lidar com tudo isso, me dá medo, ainda me sinto frágil quando a emoção vem”.

No nosso mundo ocidental queremos a qualquer preço possuir e dar poder a nosso intelecto. Em qualquer papel oposto tendemos a sentirmo-nos relativamente incapazes e, com frequência, os mandos de nosso intelecto encontram-se sem dúvida em oposição aos anseios de nossos sentimentos na vida (BAUMGARDNER, 1978).

Daniela continua no processo terapêutico, e atualmente busca novas formas de estar no mundo, onde exista espaço para a emoção.

“Deixe sua mente e venha para seus sentidos”

Fritz Perls

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao ser apresentada as considerações finais desse estudo, é importante deixar claro que não existe a pretensão de esgotar o tema em referência, mas sim sinalizar o sentido de novos estudos e questionamentos.

Através deste trabalho, a perspectiva foi de mostrar com embasamento teórico um caso clínico onde o trabalho de integração entre a razão e emoção esteve presente, pois enquanto as pessoas experimentam somente os extremos de um *continuum*, faltam-lhes o centro, ou seja, a experiência de um ser total.

No caso apresentado fica evidente a divisão entre o comportamento deliberado e o espontâneo, bem como os juízos de valor da cliente acerca do “melhor” neste conflito.

O mérito da Gestalt Terapia nesse aspecto é apontar, de acordo com os conceitos de self, auto-regulação orgânica e ajustamento criativo, que a espontaneidade é uma qualidade da experiência do ser-no-mundo de modo geral e que a deliberação é fundamental para a organização e síntese criativa da experiência vivida.

Conclui-se dessa forma, que nosso poder se renova ao alcançar a integração dos opostos, seja quando começamos com uma divisão experimentada em nós mesmos, ou com uma de nossas polaridades projetadas no mundo. À medida que dois de nossos papéis que representam mensagens divergentes começam a ouvir-se um ao outro, experimentamos nossa força plenamente (BAUMGARDNER, 1978).

Dessa forma, a discussão da vivência buscou elucidar o trabalho de reconhecimento das diferentes partes (razão e emoção), tornando-se conhecidos para Daniela, estabelecendo o diálogo entre os papéis, abrindo caminho para o processo de mediação. De acordo com Baumgardner (1978) a luta pelo controle cede campo à comunicação e torna-se possível, ao menos, certo afrouxamento por meio do consentimento.

Até o momento apresentado do atendimento clínico, Daniela teve *awareness* da luta que existia pelo controle, e a partir dessa experiência, abriu caminho para a comunicação entre os papéis e obteve um início de integração dos mesmos. Contudo, é válido ressaltar que embora tenha adquirido novas respostas diante do

meio, em alguns momentos ainda busca deliberadamente o controle através da razão.

De acordo com Baumgardner (1978), no mundo ocidental queremos a qualquer preço possuir e dar poder a nosso intelecto. Em qualquer papel oposto tendemos a sentirmo-nos relativamente incapazes, e com freqüência, os mandos de nosso intelecto encontram-se sem dúvida em oposição aos anseios de nossos sentimentos de vida.

Dessa forma, ainda existe, sem dúvida, um caminho para ser trilhado no caso clínico apresentado. Bem como é ratificada a relevância do aprofundamento do tema, para dar subsídios teórico e prático para gestalt terapeutas exercerem seu papel de facilitadores na integração e reconciliação da razão e emoção dos seus clientes da melhor forma possível.

Por fim, ao concluir este trabalho é perceptível a vivência de um momento bastante significativo de vida, pois enquanto foi efetivado o desenvolvimento desta monografia, foi possível rever todas as fases de aprendizado do curso de especialização, e a satisfação ao perceber que foi feita uma escolha certa. Hoje, trabalhar com uma abordagem com a qual existe identificação e que proporciona sustentação e embasamento teórico necessários à atuação como psicoterapeuta (e ao mesmo tempo que é vivenciado este sentimento), torna-se claro que esta experiência é apenas o começo do “ser” terapeuta de uma profissional, em construção.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUMGARDNER (1978)

CARDELLA, Beatriz Helena Paranhos. **A Construção do Psicoterapeuta: Uma abordagem gestáltica**. São Paulo: Summus, 2002

FILHO, Alberto P. L. **Gestalt e Sonhos**. 2 edição. São Paulo: Summus, 2007

FRAZÃO, Lílian Meyer. **Healthy and Enhealthy Functioning and Process-Oriented Diagnostic Thinking**. Artigo no *Jornal Gestalt An e Journal for Gestalt Therapy*, 1999.

MULLER- GRANZOTTO & GRANZOTTO. **Fenomenologia e Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus: 2007

GRANZOTTO, R.L. **Gênese e Construção da Filosofia da Gestalt Terapia**. Dissertação de mestrado em Filosofia – Florianópolis: UFSC, 2005.

PERLS, Frederick e outros. **Isto é Gestalt**. São Paulo: Summus, 1977

PERLS, Frederick S. **Ego, fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud**. São Paulo: Summus, 2002.

PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN. **Gestalt- Terapia**, São Paulo: Summus, 1997.

POLSTER & POLSTER. **Gestalt Terapia Integrada**. São Paulo: Summus, 2001.

ROBINE, J.M. **Ego Desdobrado**. São Paulo: Summus, 2006.

RODRIGUES, H.E. **Introdução a Gestalt-terapia**. Petrópolis: Vozes, 2000.

ZINKER, Joseph. **Processo Criativo em Gestal-Terapia**. São Paulo: Summus, 2007.

ANEXOS

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Eu, _____, cliente da Psicóloga Cristina Vieira Pacheco (CRP -12/05980), autorizo esta a utilizar os dados do meu caso clínico para a realização da monografia de conclusão do Curso de Especialização em Psicologia Clínica.

Para este trabalho, a mesma garante o sigilo ético necessário e de dever ao trabalho do psicólogo e que os dados serão utilizados somente para a realização desta monografia.

Sem mais para o momento, estou ciente do que foi colocado e autorizo a utilização dos dados.

Florianópolis, ____ de dezembro de 2009.
