

COMUNIDADE GESTÁLTICA  
CENTRO DE FORMAÇÃO, ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO EM  
GESTALT-TERAPIA

DÉBORA DE GOUVÊA LOCKS

**SER TERAPEUTA**  
- UM OLHAR -  
PARA SI, PARA O OUTRO, A PARTIR DO ENCONTRO

FLORIANÓPOLIS

2008

DÉBORA DE GOUVÊA LOCKS

**SER TERAPEUTA**

- UM OLHAR -

PARA SI, PARA O OUTRO, A PARTIR DO ENCONTRO

Monografia apresentada como parte das exigências para obtenção do Título de Especialista em Psicologia Clínica na Abordagem da Gestalt Terapia, pela Comunidade Gestáltica, Centro de Formação, Especialização e Aperfeiçoamento em Gestalt-Terapia.

Orientadora: Ângela Schillings

FLORIANÓPOLIS

2008

*Para ser capaz de colocar a própria experiência a serviço do outro, contribuir para que o cliente possa retomar seu processo de crescimento, é preciso que o psicoterapeuta iniciante saiba qual é essa experiência, saiba de si. Não apenas **o que e como** pensa; mas **o que e como** percebe, sente, imagina, espera, recorda e faz relação com o outro. É necessário que aprenda a identificar o que é seu e o que é da outra pessoa; quais as sensações, emoções e impressões advindas dessa relação. Para tanto, precisa ser perturbado, contrariado, viver a experiência da estranheza, da exposição.*

*A Construção do Psicoterapeuta: uma abordagem gestáltica*  
Beatriz Helena Paranhos Cardella

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>A GESTALT-TERAPIA E SEU INÍCIO.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1</b>	<b>Os Principais Fundamentos da Gestalt – Terapia: A Metodologia Fenomenológico-Existencial.....</b>	<b>7</b>
<b>2.2</b>	<b>A Psicologia da Gestalt.....</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>CONTATO NA GESTALT – TERAPIA.....</b>	<b>13</b>
<b>3.1</b>	<b>Fronteiras de contato.....</b>	<b>14</b>
<b>3.2</b>	<b>Awareness.....</b>	<b>15</b>
<b>3.3</b>	<b>Ajustamento Criativo.....</b>	<b>16</b>
<b>4</b>	<b>A ESTRUTURA SELF E AS FUNÇÕES ID, EGO E PERSONALIDADE.....</b>	<b>18</b>
<b>4.1</b>	<b>Ajustamentos Saudáveis e Neuróticos.....</b>	<b>19</b>
<b>5</b>	<b>A DISCUSSÃO DE UMA VIVÊNCIA.....</b>	<b>23</b>
<b>5.1</b>	<b>O Encontro com a Cliente e a <i>Awareness</i> da Terapeuta: Entrevista Inicial (Elizabeth).....</b>	<b>23</b>
<b>5.2</b>	<b>Entrevista de Devolução.....</b>	<b>27</b>
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>29</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>32</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Este trabalho traz como tema a *awareness* do terapeuta, no sentido de dar-se conta de seu funcionamento no momento do encontro com o cliente, discutindo por meio de um caso clínico, a sua atuação, o seu ajustamento saudável e disfuncional.

Esse tema surgiu a partir do encontro vivenciado com uma cliente e visa desenvolver uma análise sobre a construção do “ser terapeuta”, um olhar voltado para si e para aquilo que surge no momento do encontro terapeuta-cliente.

A abordagem gestáltica norteará o trabalho na compreensão do funcionamento do ser humano que é considerado como um todo indivisível, entendido como um ser que se constitui na constante relação organismo/ambiente e que apresenta por si só um mecanismo para manter a sua relação com o mundo chamado de ajustamento criativo. O ajustamento criativo é o caminho que possibilita ao organismo satisfazer as suas necessidades no meio, adaptando-se sempre que necessário às situações diversas. O ajustamento criativo é uma forma saudável de manter o equilíbrio do organismo na relação com o meio.

Se o ajustamento se torna incapaz de fazer com que o indivíduo satisfaça as suas necessidades e interrompa a manipulação do meio em favor delas (necessidades), é possível entender, então, esse ajustamento, como disfuncional.

Este trabalho busca desenvolver uma análise dos ajustamentos saudáveis e não saudáveis voltados para o terapeuta na relação com o cliente nesse caso específico. Trata-se de um tema importante no que diz respeito a uma construção do psicoterapeuta que é pautada em sua *awareness* pela análise pessoal constante, distinguindo aquilo que pertence a si e aquilo que pertence ao cliente, clarificando e purificando a sua atuação.

O trabalho possibilitará, mediante a exposição pessoal da terapeuta em formação, a demonstração de um caso clínico, estabelecendo, assim, uma discussão entre o funcionamento da terapeuta e a relação estabelecida com o meio, abordando as atitudes, sensações, sentimentos, pensamentos, dentre outros aspectos pessoais, que são mobilizados a partir do encontro com o cliente.

O interesse para o trabalho com esse tema surgiu da busca constante pela melhoria da atuação do terapeuta, pela concretização da segurança nesse trabalho e pela grande exploração que é possível desenvolver a respeito da relação estabelecida entre terapeuta e cliente durante o processo terapêutico. O que é mobilizado no encontro, de que modo chega a pessoa em um

primeiro momento, como o terapeuta está na relação com ela, são alguns dos questionamentos possíveis e necessários de se fazer no momento do encontro o cliente. Nesse sentido, a escolha pela Gestalt - Terapia foi fundamental para desenvolver esse olhar, pois a abordagem permite tratar da relação entre terapeuta e cliente, como uma relação de campo que acontece em *setting* terapêutico, mas que se assemelha às demais relações “extra consultório”.

A escolha pela abordagem gestáltica surgiu durante a graduação por intermédio da aproximação vivenciada com uma professora gestalt - terapeuta, o que culminou com a opção por desenvolver um estágio e um trabalho de conclusão de curso baseados nesta abordagem.

Em julho de 2004, com o início da especialização na mesma abordagem devido ao crescimento de uma identificação com a teoria e a prática da Gestalt-Terapia, parti também rumo à psicoterapia na abordagem gestáltica.

No ano de 2005, iniciei o trabalho em consultório particular experienciando uma atuação em *setting* terapêutico, já que as práticas anteriores haviam sido realizadas em ambiente hospitalar. Nesse momento, vivenciei o caso relatado e discutido neste trabalho, promovendo um olhar profundo para a minha construção como terapeuta.

O trabalho traz uma contribuição no sentido de oferecer uma análise fundamentada sobre a prática desse profissional, tema este de bastante procura e que desperta o interesse dos terapeutas em formação e de profissionais experientes quando tratam das vivências e análises pessoais com as quais são defrontados no seu cotidiano como psicoterapeutas.

Todo o trabalho estará disponível para consulta de profissionais da área da Gestalt - Terapia e das demais abordagens, como uma possibilidade de descobertas no desenvolvimento da construção do “ser terapeuta”.

## **2 A GESTALT-TERAPIA E SEU INÍCIO**

Para compreender melhor o que é a Gestalt – Terapia, falarei primeiramente sobre a origem da palavra *Gestalt*. Gestalt é um vocábulo alemão que significa, segundo Ginger (1995), “forma”, “estrutura significativa”. Essa palavra implica, também, em processo de dar forma, uma formação. A teoria da gestalt é *holística*, ou seja, concebe o indivíduo em seu todo, em constante relação e conseqüente transformação de si mesmo e do mundo, com potencial criativo. Para a gestalt, o homem é indivisível, composto por dimensões orgânicas, mentais e sociais e, além disso, não pode ser considerado isoladamente, pois é um ser-no-mundo em constante relação.

Conforme Ginger (1995), a criação da Gestalt- Terapia teve como influência os trabalhos de Frederick Salomon Perls, sendo este o seu principal fundador. No ano de 1920, com 27 anos, Perls concluiu o curso de medicina e aos 33 anos, decidiu começar uma terapia psicanalítica com Karen Horney; e com isso, sentiu-se interessado pela psicanálise. Depois de dois meses do início da terapia, Perls mudou-se de Berlim; foi para Frankfurt trabalhar como assistente de Kurt Goldstein, que realizava pesquisas utilizando-se da Psicologia da Gestalt. Depois de mudar-se para Viena, capital da psicanálise, Perls iniciou seus trabalhos como psicanalista.

Rompeu com a psicanálise no ano de 1936 e, em 1940, lançou o seu primeiro livro, intitulado “Ego, Fome e Agressão”, no qual deixa transparecer suas primeiras noções de Gestalt- Terapia. Em 1950 com o Grupo dos Sete, composto por Perls, Lore Perls, Paul Goodman, Isadore From, Paul Weiz, Elliot Shapiro e Sylvester Eastman, começou a articular existencialismo, fenomenologia, zen budismo e psicologia da Gestalt. Dessa forma, no ano de 1951 foi lançado o livro “Gestalt-Terapia”, escrito por Perls, em co-autoria com Paul Goodman e Ralph Hefferline.

No ano de 1952, Perls e Laura Perls fundaram o Primeiro Instituto de Gestalt- Terapia em Nova York. Em 1967, ele escreveu o livro autobiográfico “Dentro e Fora da Lata de Lixo”, publicado em 1969; naquele mesmo período, lançou o livro *Gestalt – therapy Verbatim*. Em 1970, Perls faleceu de infarto no dia 14 de março, com 77 anos.

### **2.1 Os Principais Fundamentos da Gestalt-Terapia: A Metodologia Fenomenológico – Existencial**

A Gestalt-Terapia nutriu-se de diversas fontes para a formação de sua metodologia prática e teórica. A visão de homem por ela trabalhada está pautada em teorias de fundo que englobam a metodologia fenomenológico-existencial e a psicologia da Gestalt. Segundo Yontef (1998), a perspectiva fenomenológica possibilita verificar a diferença entre o que está sendo percebido de fato e o que faz parte do passado. Nota-se tanto o que é sentido “subjetivamente”, quanto o que é “objetivamente” observado.

A base fenomenológica nutre na Gestalt- Terapia o trabalho com a investigação da essência das coisas, buscando uma descrição de cada experiência tal qual como é. A fenomenologia é o “[...] fazer ver, com base em si mesmo, aquilo que se manifesta, tal como, com base em si mesmo, se manifesta.” (GRANZOTTO; GRANZOTTO, In D’ACRI; Org., 2007, p.110)

A atuação do terapeuta está dirigida ao “fazer ver” no âmbito da experiência para cada pessoa, ao pontuar o modo “como” os acontecimentos se mostram na sessão de psicoterapia, sendo acontecimentos de passado ou de futuro, resgatando aquilo que é sentido e despertado no momento presente.

A fenomenologia clareia, então, significados atribuídos que constituem um fenômeno, ou seja, um fragmento da experiência de um sujeito-no-mundo, pela descrição da experiência, da observação de “como” ela acontece. [...] Assim, ao realizar a descrição fenomenológica, o gestalt-terapeuta privilegia o “o quê” e o “como”, em vez do “porque.” (CARDELLA, 2002, p. 39)

A vivência imediata, a percepção diferenciada que cada sujeito tem em relação ao seu meio e as coisas vivenciadas como únicas para si são aspectos que fazem parte da perspectiva fenomenológica utilizada pela Gestalt- Terapia.

Nesse sentido também, o existencialismo embasa a abordagem da Gestalt- Terapia que trabalha sempre com o princípio da presentificação (*awareness*). O existencialismo fundamenta o trabalho do gestalt- terapeuta no sentido de considerar a vivência concreta de cada ser humano, experimentando e orientando a sua própria existência, compreendendo-o com um ser singular, capaz de fazer escolhas claras e de assumir responsabilidades por elas. “[...] é com base na responsabilidade de seus atos e escolhas conscientes, e nas conseqüências destes, que o homem se cria, de modo eminentemente existencial; que à existência confere valor e sentido.” (FONSECA In D’ACRI; Org., 2007, p. 98)

Segundo Cardella (2002, p. 35):

[...] tanto para a Gestalt - Terapia como para o existencialismo, o homem é o intérprete mais fiel de si mesmo, centro de sua própria liberdade e libertação, detentor do poder sobre si mesmo, ainda que, momentaneamente, tenha perdido a aptidão para autogovernar-se.

De acordo com Yontef (1998), na prática da Gestalt- Terapia, o existencialismo baseia-se no método fenomenológico. O foco está diretamente relacionado na experiência da pessoa, nas relações, alegrias e sentimentos como são experienciados de fato. O trabalho é mais focalizado no processo do que no conteúdo e é enfatizado o que está sendo feito, pensado e sentido no momento presente.

## **2.2 A Psicologia da Gestalt**

A Psicologia da Gestalt serve também como fonte para a constituição da Gestalt-Terapia. Entre os conceitos da Psicologia da Gestalt norteadores da Gestalt- Terapia estão: aqui e agora, todo e parte, figura e fundo, teoria de campo fenomenológica e teoria organísmica de Goldstein.

O conceito de aqui e agora é um dos focos para o trabalho do terapeuta. Quando o cliente fala sobre algo passado em sua vida, o terapeuta, em seu trabalho, não foca a situação passada, mas sim prioriza o sentimento despertado naquele momento em que o cliente está trazendo o que marcou em seu passado. O foco está naquilo que é experienciado agora, mesmo sendo alguma questão de passado ou de futuro. O olhar estará para o que acontece agora, no momento presente, no momento em que determinada memória ou expectativa são trazidas para a psicoterapia. Sendo assim, conforme Perls (1973, p.76):

[...] a técnica gestáltica exige do paciente que ele experiencie a si mesmo tanto quanto possa, que ele se experiencie tão completamente quanto possa, no aqui e agora. Pedimos ao paciente que se dê conta de seus gestos, de sua respiração, de suas emoções, de sua voz e de suas expressões faciais, tanto quanto dos pensamentos que mais o pressionam.

No conceito de todo e parte, é possível dizer que o ser humano é compreendido como um todo - essa é a visão holística da Gestalt-Terapia. Para o ser humano ser entendido como um todo, não se devem esquecer das partes que o compõem como um todo, o todo que envolve um contexto. Nesse sentido, o trabalho do gestalt- terapeuta é focado no que o cliente

traz como algo problemático para o processo psicoterapêutico. Para o cliente, seu problema se agiganta de forma a se tornar um todo, e conforme o andamento do processo terapêutico, o cliente percebe as infinitas partes que formam sua vida e que compõem o “seu” todo. Segundo Ribeiro (1985, p. 71):

A experiência só chega até nós de modo completo, quando ela é experimentada como um todo, ainda que este todo seja apenas um esboço da realidade do ser como tal. É importante, portanto, para a compreensão deste todo que se descubra e se conheça a relação existente entre suas partes, que, de certo modo, elas possam estar ou ser definidas, para que o todo como um todo venha à luz.

Outro conceito interligado aos outros já mencionados é o de figura e fundo. Segundo Perls, Hefferline e Goodman (1997), a figura na *awareness* é uma percepção, imagem ou *insight* claros e vívidos. Ainda para esses autores, a necessidade e a energia do organismo e as possibilidades plausíveis do ambiente são incorporadas e unificadas na figura. A figura está ligada a uma necessidade, a algo que se destaca de um todo e que emerge com mais clareza, delineando-se aos poucos. O fundo é aquilo que dá sustentação à figura, ao aqui e agora.

Sendo assim, a figura e o fundo se constituem em um fluxo, um “continuum”, sempre em andamento. Esse fluxo só é saudável quando se é possível identificar essa necessidade que é sempre satisfeita no meio. O fluxo figura e fundo não se dá estagnado em uma figura, ele é dinâmico. “O processo de formação figura/fundo é um processo dinâmico no qual as urgências e recursos do campo progressivamente emprestam suas forças ao interesse, brilho e potência da figura dominante.” (PERLS, HEFFERLINE E GOODMAN, 1997, p. 45-6)

Quando surge a figura, uma necessidade do cliente, necessidade essa que poderá ser saciada no ambiente, a figura retorna para um fundo, e outras figuras/ necessidades emergem mais fortes. Toda a fluidez desse fluxo ocorre de forma muito rápida.

É importante serem mencionadas, também, a partir da Psicologia da Gestalt, mais algumas contribuições, como, por exemplo, a teoria de campo. Para Ribeiro (1985), a Psicologia da Gestalt entende que a pessoa deve ser vista como um todo; sendo assim, seu comportamento só é compreensível a partir de sua visão dentro de um campo no qual o indivíduo se encontra em relação. Dessa forma, a pessoa só pode ser compreendida, quando está na relação total com o ambiente que a cerca, onde seu comportamento não será percebido somente como resultado da realidade interna do indivíduo, e sim será entendido em função do campo existente no momento em que esse comportamento está ocorrendo.

Essa compreensão de campo usada na Gestalt-Terapia tem origem na teoria de campo de Kurt Lewin, na qual Perls foi buscar uma maior compreensão para o processo de

psicoterapia. Lewin, em sua teoria, representa uma pessoa como um círculo, inserido em um círculo maior que seria o resto do universo; ou seja, a pessoa é vista em uma representação espacial, em que ela é percebida dentro de um espaço maior. E é nesse momento, no qual a pessoa encontra-se no interior desse espaço maior, que ocorre a diferenciação, que significa a separação do resto do mundo por um limite; e a relação parte-todo, que significa a inclusão da pessoa em um universo mais amplo. Assim, segundo Ribeiro (1985), a pessoa, ao mesmo tempo em que se individualiza, ou seja, mostra-se separada do restante do mundo, pode se comunicar e participar de um universo mais amplo, onde suas vivências são concretizadas.

Conforme Yontef (1998), na perspectiva da teoria de campo, nenhuma ação ocorre a distância e o que afeta, ao mesmo tempo toca o que é afetado no tempo e no espaço. Com base nessa perspectiva, o trabalho é desenvolvido no aqui-e-agora, e são enfatizadas a descrição, a observação e a explicação. Quando não existe a possibilidade de observação, é utilizado o enfoque fenomenológico pela experimentação.

Como base para a formação da Gestalt-Terapia, é vista também a Teoria Organísmica de Kurt Goldstein, apresentada a partir da Psicologia da Gestalt. Essa teoria compreende que o organismo é entendido como uma só unidade; o que afeta uma parte, acaba afetando também o todo. Desse modo, a pessoa é entendida como integrada. O organismo é organizado como um todo diferenciado em suas partes e o homem apresenta um impulso de auto-regulação e por ele é sempre motivado. Dessa maneira, o homem possui em si mesmo as potencialidades para seu próprio crescimento, recebendo também, do meio exterior, influências positivas para esse crescimento.

Segundo Perls (1973) a Psicologia da Gestalt entende que o homem não percebe as coisas isoladas e sem relações, mas organiza o seu processo perceptivo, como um todo significativo. Outro ponto importante, abordado também pela Psicologia da Gestalt, é o conceito de homeostase. “O processo homeostático é aquele pelo qual o organismo mantém seu equilíbrio, e conseqüentemente sua saúde sob condições diversas. A homeostase é, portanto, o processo através do qual o organismo satisfaz suas necessidades.” (PERLS, 1973)

Sendo assim, o processo homeostático poderia ser chamado também de processo de auto-regulação, em que o organismo tenta encontrar um equilíbrio ou satisfazer as suas necessidades, interagindo com seu meio. “É o processo de auto-regulação orgânica que propicia ao organismo se manter vivo e crescer diante das vicissitudes da vida, ainda que por meio de infinitas possibilidades de satisfação.” (CARDOSO In D’ACRI; Org., p. 138)

Para Cardella (2002), é como se a vida fosse caracterizada por um jogo de estabilidade e desequilíbrio, pois a satisfação de uma necessidade traz estabilidade à pessoa e quando

ocorre o surgimento de uma nova necessidade, acontece o desequilíbrio, fator que motiva para a busca de uma nova satisfação.

Essa busca de equilíbrio é sempre dinâmica e, muitas vezes, norteia o desenvolvimento do ser humano e o motiva para a busca de satisfação de suas necessidades.

### 3 O CONTATO NA GESTALT - TERAPIA

Segundo Polster; Polster (2001), contato é uma função que sintetiza a necessidade de união e de separação. Pelo contato, cada pessoa tem a chance de encontrar o mundo externo de modo nutridor. O contato só pode acontecer entre duas pessoas separadas que se arriscam a se unir contactando-se. Sendo assim, o contato é a possibilidade de mudança. A mudança é um produto inevitável do contato, não é claramente perceptível, ela simplesmente acontece em momentos da vida do ser humano.

[...] o contato é algo dinâmico, ativo, e dependerá sempre de um acordo entre as partes envolvidas. Ademais observa-se que o contato é seletivo: ele “escolhe” o que deve ser assimilado. Percebe-se ainda que o que é assimilado é algo novo para o organismo (SILVEIRA In D’ACRI; Org., 2007, p. 59)

O contato deve ser compreendido como uma ação processual que implica ação e rejeição, aproximação e afastamento, e não como um estado. O contato surge em uma sensação que acaba delineando-se como figura/necessidade. Essa figura então é levada a uma ação que satisfaça a necessidade em questão. Desse modo, esse processo se fecha quando o organismo estabelece um equilíbrio e, sendo assim, coloca-se à disposição ao surgimento de outras figuras.

A dinâmica do contato ou processo de contato se dá de forma rápida e é compreendida como um único todo. Acontece em uma frequência contínua de fundos e figuras, esvaziando fundos e emprestando energia para formação de novas figuras. “Contato é portanto, o processo de formação de uma figura contra um contexto (fundo) no campo organismo-ambiente. O indivíduo precisa aproximar-se ou retraindo-se na fronteira-de-contato a fim de satisfazer a sua necessidade.” (CARDELLA, 2002, p. 51)

O processo de contato pode ser dividido em uma seqüência de fundos e figuras extremamente dinâmicos. De acordo com Perls, Hefferline e Goodman (1997) o primeiro estágio do processo de contato é o pré-contato em que, por exemplo, o corpo é o fundo e determinado estímulo é figura. A figura é aquilo que o meio dá às pessoas. No contato, o excitação na figura ou no estímulo torna-se fundo e um conjunto de possibilidades de satisfazer essa necessidade torna-se figura. Ocorre a emoção, a rejeição ou a escolha de possibilidades. No contato final, o objetivo vívido é a figura e está em contato propriamente dito. Ocorre o relaxamento da deliberação e acontece uma ação espontânea. E por fim, no pós

contato há uma interação entre organismo e ambiente que não é uma outra figura, mas sim, nesse momento, surge a assimilação, o aprendizado, o crescimento.

Todo e qualquer contato não seria possível sem a utilização de sete processos denominados funções de contato. São eles: visão, audição, toque, fala, movimento, olfato e gustação. As funções de contato são influências que fazem o sujeito sintonizar com mais atenção as suas sensações. “É mediante estas funções que podemos estabelecer contato de boa qualidade, organizar boas fugas, ou interromper e obstruir o contato.” (CARDELLA, 2002, p. 51)

Sendo assim, as funções de contato possibilitam a mobilização de uma carga de excitação no indivíduo, agindo juntamente com um senso de envolvimento entre o sujeito e aquilo que for interessante para ele naquele momento, não admitindo somente um aspecto orgânico das funções de contato, mas sim o que elas podem desencadear internamente no sujeito no momento em que aparecem.

### **3.1 Fronteira de Contato**

Sendo o contato uma maneira de o sujeito se estabelecer e se colocar em relação com o mundo, pode-se observar que esse processo ocorre em uma fronteira. Essa fronteira é extremamente necessária, pois por intermédio dela mantém-se um senso de separação e união entre organismo e meio. Esse limite de separação e união entre a pessoa e o meio é denominado fronteira de contato e serve, muitas vezes, para que a união proporcionada pelo contato não sobrecarregue a pessoa que está em relação. “A fronteira de contato, em vez de separar o indivíduo de seu ambiente, o contém, protege e delimita; os eventos psicológicos como ações, emoções, pensamentos ocorrem nesse limite, e são a forma de o indivíduo vivenciar esses fatos limítrofes.” (CARDELLA, 2002, p. 48)

É por intermédio da fronteira de contato que ocorre o surgimento das mudanças e transformações do ser humano e, além disso, é também na fronteira de contato que se constituem as obstruções, os impedimentos, as confusões “eu-outro”, que podem dificultar o crescimento da pessoa. “A fronteira de contato é o ponto em que o indivíduo experiencia o “eu” em relação ao que é não-“eu” e, por esse contato, ambos são experienciados mais claramente.” (POLSTER; POLSTER, 2001, p. 115).

Para se estabelecer contato, a ocorrência na interação é tanto para a parte do organismo, como para a parte do ambiente. Segundo Perls e Goodman (1997) a fronteira de contato é o “órgão” de uma relação específica do organismo e do ambiente, e essa interação na fronteira de contato dá conta das tensões do organismo e do ambiente para que se estabeleça um equilíbrio.

Sendo na fronteira que ocorre a experiência do organismo com o seu meio, sem que o organismo deixe de ser quem é, ao mesmo tempo que se modifica pelo contato que estabelece com o que não é ele, é nela (fronteira) que podemos perceber de que forma organismo e ambiente se unem e se separam. É necessário que exista uma função que “regule” as identificações e alienações na experiência de fronteira organismo/ambiente. (SHILLINGS In D’ACRI; Org., 2007, p. 117)

A fronteira de contato não é fixa e, à medida que delimita a interação organismo/ambiente, possibilita o encontro com algo novo, diferente. O trabalho em Gestalt- Terapia está focado principalmente nos impedimentos, nas confusões ocorridas na fronteira de contato e que interferem nas possibilidades de crescimento e transformação criativa do ser humano.

### 3.2 Awareness

No processo terapêutico pautado na abordagem gestáltica, utilizam-se o diálogo e a *awareness*<sup>1</sup> como instrumentos primários na terapia. “*Awareness* é uma forma de experiência que pode estar em contato com a própria existência, com *aquilo que é*.” (YONTEF, 1998, p.30)

Segundo Ginger (1995), ocorre a *awareness* quando o sujeito está atento ao seu fluxo de sensações, tomando consciência das necessidades que aparecem em primeiro plano, sobre um plano composto pela situação em que o sujeito vive, em quem ele é, no seu aspecto corporal, emocional, imaginário, racional ou comportamental. “*Awareness* é uma forma de experienciar. É o processo de estar em contato vigilante com o evento mais importante do campo indivíduo/ambiente, com total apoio sensório-motor, emocional, cognitivo e energético.” (YONTEF, 1998, p. 215)

A *awareness* acontece acompanhada de aceitação, isto é, juntamente com o processo de conhecimento, de escolha, de responsabilidade dos próprios sentimentos e

---

<sup>1</sup>*Awareness* é uma palavra em inglês que não se traduz para o português, pois para a abordagem gestáltica a sua tradução implicaria a perda de seu significado.

comportamentos. Por meio da *awareness* é possível discriminar e assimilar o que é nutritivo e rejeitar aquilo que é tóxico, resultando em crescimento. Ela sempre ocorre no momento presente, mesmo que com ela se esteja recordando acontecimentos do passado.

A *awareness* é intencionalidade, é a orientação para algo. Ela é processual, ocorre em um processo e só se dá em contato. Além disso:

[...] 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, p. 65)

O processo de *awareness* pode ocorrer como: *awareness* sensorial, *awareness* deliberada e *awareness* consciente ou reflexiva.

Ψ A *awareness* sensorial é uma *awareness* pré-reflexiva (está ligada ao sentir, sensibilidade, à abertura dos sentidos), com intencionalidade.

Ψ A *awareness* deliberada é ainda uma *awareness* pré-reflexiva. Para realizá-la, ocorre uma deliberação espontânea, e existe uma orientação para algo; porém essa série de deliberações executadas não é consciente. Tem como fundo a *awareness* sensorial e é trabalhada somente quando há ação.

Ψ A *awareness* consciente é uma *awareness* reflexiva na qual a pessoa tem de utilizar da intencionalidade de ato, de reflexão, para realizá-la. Quando a reflexão é utilizada, a pessoa se dá conta de algo. Tem como fundo a *awareness* deliberada e sensorial. Ela é trabalhada quando é chamada a atenção do cliente para o movimento, para a mudança, é preciso, contudo, que esta percepção seja “afinada”. A *awareness* torna-se fundamental também, para a promoção do ajustamento criativo.

### **3.3 Ajustamento Criativo**

Segundo 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. “No ajustamento saudável, a criatividade pode ser entendida como a posse pelo indivíduo da aptidão de se orientar pelas novas exigências das circunstâncias, possibilitando inclusive uma ação transformadora.” (MENDONÇA, In D’ACRI, LIMA; ORGLER, 2007, p. 21)

Conforme Frazão (1999), se o indivíduo consegue experienciar uma relação amorosa e respeitosa, na qual possa expressar suas necessidades próprias, por exemplo, poderá desenvolver-se como indivíduo único e singular, interagindo com o ambiente mediante o ajustamento criativo saudável, de acordo com sua hierarquia de necessidades. Assim, para Mendonça In D’Acri; Org. (2007, p. 21):

a quase totalidade das necessidades humanas, porém, implica, para sua satisfação, contato *aware*, ou seja, consciente da situação. Isso se reflete na percepção do campo (que inclui a própria pessoa) discriminando tanto as próprias necessidades quanto os recursos disponíveis, ou a serem modificados e assimilados, daqueles elementos do campo que devem ser rejeitados ou nocivos para a manutenção e o crescimento do indivíduo.

Dessa forma, ajustamento criativo saudável trata da habilidade que o sujeito tem de relacionar-se criativamente com o ambiente, visando à sua expressão e ao atendimento de suas necessidades, mantendo, ao mesmo tempo, uma relação com o outro.

Já o ajustamento neurótico, segundo Perls (1973), está relacionado a alguma alteração no processo homeostático do indivíduo, ou seja, se a pessoa for incapaz de manipular o seu meio a fim de atingir suas necessidades, estará agindo de modo desorganizado ou ineficaz. Então, no ajustamento neurótico, a pessoa perde a habilidade de organizar seu comportamento de acordo com a hierarquia de suas necessidades. Este tema será desenvolvido no capítulo 4.

#### 4 A ESTRUTURA SELF E AS FUNÇÕES ID, EGO E PERSONALIDADE

Segundo Perls, Hefferline e Goodman (1997), o Self é entendido como um processo estrutural. “Consideramos o *self* como a função de contactar o presente transiente concreto.” (PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN, 1997, p.177).

Trata-se de um sistema complexo de contatos no presente transiente concreto. **Sistema:** por indicar movimento; **Complexo:** por ter diversidade, por ser dinâmico; de **Contatos:** está em construção na relação com o meio; no **Presente:** no campo de presença sempre no aqui e agora; **Transiente:** por ser um presente que transita, que está em movimento; **Concreto:** pois se faz das vigências concretas.

O Self está sempre onde há uma fronteira de contato. É um sistema dinâmico e surge somente pelo contato. “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. O contato é o tato tocando alguma coisa.” (PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN, 1997, P.179)

Self é o processo de existir, trata-se daquilo que já foi experienciado e que está sempre em transformação, é momentâneo, construído de momento a momento, como se ficasse sempre gravado como uma experiência. O Self é o processo de contato, não é uma “coisa” ou uma substância, e sim, é a vida, em pura energia e em movimento.

O Self é espontâneo porque não é determinado, não apresenta nada “à priori” e nada determina o Self. “A espontaneidade é o sentimento de estar atuando no organismo/ambiente que está acontecendo, sendo não somente seu artesão ou seu artefato, mas crescendo dentro dele.” (PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN, 1997, P.182)

De acordo com Perls, Hefferline e Goodman, 1997, o Self é também engajado na situação. “[...] não há nenhuma sensação de nós próprios ou de outras coisas a não ser nossa experiência da situação. O sentimento é imediato, concreto e presente, e envolve integralmente a percepção, a muscularidade e o excitamento.” (PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN, 1997, p.183). Ou seja, a vivência se dá sempre de forma única e original, conforme a situação.

Dessa maneira, Self não é uma entidade fixa; como processo é um sistema de contatar; é campo, é meio, não existe em uma divisão rígida ou fixa que separe alguém de algo determinado que possa estar “fora” desse alguém ou desse algo.

Os subsistemas ou funções do Self são três: Id, Ego e Personalidade.

O subsistema Id está ligado aos sentimentos (sensorialidade). Ele é passivo, é o fluxo de vividos essenciais (sensações, sentimentos, sensorialidade). Segundo Granzotto e Granzotto (2004), na função Id, o Self não é diferente das vivências proprioceptivas, interoceptivas, exteroceptivas, isto é, todas as sensações que são experimentadas ao mesmo tempo em que são próprias da pessoa, são inseparáveis do meio em que ocorrem; então essa vivência está integrada ao meio que a envolve.

O subsistema Ego está sempre lançado para o futuro e para o meio. Vai se identificar com coisas que satisfazem a necessidade, está ligado às escolhas, na identificação e não se identificando com algo, na alienação.

Trata-se do momento em que as trocas energéticas se polarizam em um extremidade da relação, que são meus tecidos celulares, junto aos quais o self se faz “ação”, “decisão”, “deliberação” em favor de uma certa direção ou modo de troca energética. (GRANZOTTO; GRANZOTTO, 2004, p.4)

Ego é a ação, e a ação está ligada a tudo, inclusive à fala. Andar, mexer, amar, beijar, falar, tudo isso faz parte do subsistema ego. O pensamento é uma objetivação da fala, está ligado ao subsistema Personalidade. A produção do pensamento é o ego. O ego é ativo, é criação, destruição, deliberação, ação (motora e verbal).

Já o subsistema Personalidade é reflexivo. Está ligado à assimilação, objetivação, reconhecimento. Como exemplo, a vida é unificada em um papel, é um produto da consciência fixa no sentido de lembrar, ter vivido, como uma história vivida no sentido da identificação. “[...] a personalidade é uma generalidade virtual, formada a partir das ações, sobremodo lingüísticas, que o self estabelece por meio do ego. No modo personalidade o self identifica-se com o que o ego fez, criou a partir do meio.” (GRANZOTTO; GRANZOTTO, 2004, p.4)

#### **4.1 Ajustamentos Saudáveis e Neuróticos**

Segundo Perls (1973), a Gestalt- Terapia compreende que, 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, pela fronteira de contato onde essa 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, mecanismo de interrupção do contato ou, ainda, ajustamento neurótico, no qual o indivíduo faz uso de mecanismos para não entrar em contato com o que está atrapalhando a si próprio, trata-se de uma disfunção no contato.

Na literatura da abordagem gestáltica, podem-se encontrar várias denominações para os ajustamentos neuróticos. No geral, são eles: confluência, introjeção, projeção, retroflexão e egotismo. Esses ajustamentos acontecem na vida do ser humano muitas vezes como necessários para manter a sobrevivência da pessoa em relação com os demais seres humanos e ao ambiente que a circunda. Quando os ajustamentos ocorrem de forma automática e constante, podem tornar-se disfuncionais, fator esse, trabalhado em terapia. Será explicitado a seguir, cada um dos ajustamentos neuróticos.

Conforme Perls (1973), na confluência, o indivíduo perde o sentido de barreira na fronteira de contato, pois não sente nenhuma barreira entre si e o meio, vivendo incapaz de ver a diferença entre si próprio e o resto do mundo. A confluência saudável está na entrega total na relação com o outro, fazendo uma ligação com o meio. Dessa forma o corpo se agiganta, a fronteira de contato está aberta. Já na confluência disfuncional, ocorre uma união com o meio, não havendo uma diferenciação. É como se o meio não tivesse consciência de nada e, desse modo, o organismo sente-se preso, enclausurado. Há um impedimento da manifestação de uma excitação, pois a pessoa está presa a uma situação anterior, facilitando uma satisfação, por ser anteriormente conhecida.

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, p. 52)

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 pessoa que utiliza a introjeção minimiza as diferenças entre o que está engolindo e aquilo que poderia realmente desejar, se permitisse a si mesma fazer esta discriminação.” (POLSTER; POLSTER, 2001, p.90). Sendo assim, pelo ajustamento introjetivo, a pessoa perde a oportunidade de desenvolver o seu Self e ampliar a sua fluidez, isto é, se o indivíduo:

[...] não puder se auto-identificar e alienar o que não é ele em termos de suas próprias necessidades, confrontará um vazio. O ambiente social contém toda a realidade que existe, e ele se auto-constitui identificando-se com os padrões desse ambiente e alienando o que são potencialmente seus próprios padrões. (PERLS, HEFFERLINE E GOODMAN, 1997, p. 254)

Na projeção, o indivíduo passa a tornar o meio responsável por perturbações que são próprias, por isso trata-se de uma perturbação na fronteira de contato, pois atribui-se ao outro aquilo que, na verdade, faz parte do indivíduo. “Quem usa a projeção é um indivíduo que não pode aceitar seus sentimentos e ações porque “não” deveria sentir ou agir deste modo.” (POLSTER; POLSTER, 2001, p.93).

A pessoa não reconhece seu próprio ato perturbador, mas o liga a outra pessoa e não a si mesmo. Segundo D’Acri In D’Acri; Org. (2007, p. 176-177):

basicamente, o “não deveria” é uma das formas de incorporação dos introjetos que levam o indivíduo ao conflito, de maneira tal que a negação de partes de sua personalidade é uma das formas possíveis de resolução. No entanto, não reconhecendo em si próprio sentimentos e ações, o indivíduo vincula-se a outra pessoa, resultando numa personalidade cindida entre “suas características reais e o que ele tem consciência a respeito delas.

Na retroflexão, o indivíduo faz para si aquilo que gostaria de fazer aos outros, então se retrai na fronteira de contato e invade seu próprio mundo interior. É uma retenção de algo que vai para o meio e volta para o sujeito. “Em outras palavras, a pessoa é um agente ativo e passivo da ação; embora pareçam partes separadas, elas continuam em ativa ligação.” (D’ACRI, G., ORGLER, S. In D’ACRI; Org., 2007, p. 189)

A retroflexão é visível, acontece na sensorialidade, e é saudável quando o meio está indisponível; o sujeito, portanto, tem a possibilidade de colocar sua excitação nesse meio, e não é saudável quando o sujeito tem a possibilidade de ir ao meio disponibilizar sua excitação, mas não vai, interrompendo-se. “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; POLSTER, 2001, p.96)

E por fim, no egotismo, ocorre um reforço deliberado da fronteira de contato, momento em que o indivíduo passa a interessar-se mais por si do que pelo próximo e, assim, nada mais o interessa. “É um voltar-se para si próprio exageradamente.” (D’ACRI, G., ORGLER, S. In D’ACRI; Org., 2007, p. 81)

O egotismo é uma interrupção na fronteira de contato, em que o sujeito, na relação com o campo, põe prioridade no organismo e não no meio. O sujeito utiliza o meio para fazer

uso para si, retira o que necessita do meio, o que lhe serve e dá ao meio o que considera servir a ele.

O egotismo pode ser considerado de fundamental importância para o processo terapêutico. Esse ajustamento auxilia para que o cliente se encarregue de si mesmo e conquiste a auto-suficiência. Dessa forma, segundo idem (ibidem, p. 81): “O egotismo se desfaz com a passagem da independência exagerada para a interdependência madura, isto é, *awareness* de uma relação saudável com o meio social.”

## 5 A DISCUSSÃO DE UMA VIVÊNCIA

Nesta etapa da monografia, apresentarei uma situação de prática clínica articulada com as bases teóricas da Gestalt- Terapia. A situação clínica relatada desenvolveu-se em seis encontros, desses, dois foram vivenciados com Elizabeth<sup>2</sup> (tia) e quatro vivenciados com Júlia (sobrinha).

### 5.1 O Encontro com a Cliente e a *Awareness* da Terapeuta: Entrevista Inicial (Elizabeth)

Elizabeth, uma mulher com aproximadamente 30 anos, procurou-me para levar sua sobrinha Júlia ao consultório, a fim de que esta iniciasse uma psicoterapia. O relato inicial era de que Júlia, de idade por volta dos 13 anos, apresentava-se distraída e desinteressada pelas atividades da escola – na forma que a tia desejava que a menina desempenhasse.

Há alguns anos, Elizabeth convidou suas sobrinhas para morar com ela, já que a mãe delas estava mudando de cidade para buscar melhores condições de vida e o pai dela havia abandonado a irmã de Elizabeth quando Júlia e Denise ainda eram pequenas. Denise possui em torno de 11 anos atualmente.

Segundo Elizabeth, suas sobrinhas precisavam ser melhores alunas, atingindo as melhores notas no boletim escolar. Sua opinião, naquele momento, era de que, para se ter sucesso na vida, era preciso ser melhor em tudo - na escola, no trabalho, na carreira profissional.

O que motivou Elizabeth levar Júlia para a psicoterapia, foi o fato de a mesma ter tirado nota 7,5 em uma prova na escola. Para Elizabeth, naquele momento, a causa dessa nota era de que a má concentração e o desinteresse nas atividades escolares teriam influenciado no baixo rendimento escolar.

Nesse encontro, o que me chamou a atenção, foi o modo com que Elizabeth determinava uma seqüência de regras para serem cumpridas e uma série de metas a serem atingidas por ela e pelas sobrinhas. E os pensamentos que me passavam durante o encontro eram de que 7,5 não era uma nota considerada baixa, pois estava acima da média, conforme o

---

<sup>2</sup> Os nomes mencionados estão modificados para nomes fictícios, visando a sustentação de sigilo e ética profissional.

ensino regular. Outro pensamento era sobre qual seria a meta que eu precisaria atingir como terapeuta para cumprir as expectativas da tia e também as expectativas que eu estava tendo naquele momento para comigo mesma.

A percepção de uma característica própria de se cobrar demasiadamente, de se exigir ser boa naquilo que estava proposta a realizar, fez com que eu não colocasse algumas percepções que me chamavam a atenção naquele momento na relação entre tia e sobrinha, pois algumas introjeções disfuncionais faziam com que eu me interrompesse sem que me desse conta.

Segundo Perls (1973), a introjeção é um mecanismo de interrupção de contato em que incorporamos regras, normas, atitudes, modos de agir e pensar que não são verdadeiramente nossos. Captamos essas regras e normas ao longo da vida e dessa forma não abrimos espaço para desenvolver aquilo que nos é próprio, para expressar aquilo que nos chama a atenção, pois estamos ocupados com aquilo que é do outro, que o outro nos transmite. Ainda segundo o autor, “na introjeção colocamos a barreira entre nós e o resto do mundo tão dentro de nós mesmos que pouco sobra de nós.” (PERLS, 1973, p. 48)

Pude perceber que Elizabeth mostrava-se bastante exigente com ela mesma e com suas sobrinhas, “ditando” algumas regras e normas específicas para suas sobrinhas seguirem. O encontro com Elizabeth fez com que eu me confrontasse com algumas características próprias de “estar-no-mundo”, deparando-me ali com uma figura que remetia ao fundo de como havia sido a minha educação e de como eu fazia uso do ajustamento introjetivo como uma maneira de me relacionar com o mundo em alguns momentos. O que se tornou figura para mim foi o papel “ditador de regras” de Elizabeth o que relembrou momentos de minhas vivências.

A Gestalt- Terapia entende figura como algum aspecto que se destaca de um todo maior e que surge com mais clareza, algo que vai delineando-se. Já o fundo é o que possibilita a sustentação da figura. Segundo Polster; Polster (2001), o fundo não tem limites nem formas, e sua função principal é proporcionar um contexto que dê profundidade à percepção da figura. Esse fluxo figura e fundo ocorre de forma dinâmica, sempre está acontecendo.

As exigências de Elizabeth “bateram de frente” com exigências que tinha para comigo mesma em alguns momentos. Ser boa aluna, ter um bom desempenho, seguir regras, não confrontar e nem contrariar pai e mãe, eram algumas das características do meu fundo de vivências.

Esse encontro possibilitou uma experiência de contato com algumas formas de funcionamento minhas naquela situação, fazendo com que eu começasse a olhar para o meu funcionamento na relação com o outro. Segundo Polster; Polster (2001), o contato é um meio

para encontrar o mundo de modo nutridor, envolve o olhar, o ouvir, o tocar, o falar, o cheirar, o provar. Faz com que a pessoa mantenha uma relação com o mundo e sintonize suas sensações, mobilizando-se internamente. “O contato é o sangue vital do crescimento, o meio para mudar a si mesmo e a experiência que se tem do mundo.” (POLSTER; POLSTER, 2001, p. 113)

Mediante o contato com essas características e estando em processo psicoterapêutico, pude me dar conta das atitudes que tomava, e das armadilhas que criava, invalidando meu trabalho como terapeuta e minhas próprias percepções por ter me interrompido em alguns momentos na relação com Elizabeth. Essas interrupções aconteciam no sentido de que surgiam intervenções próprias para o momento; a situação de estar confluenta, todavia, impedia que eu disponibilizasse ações apropriadas para aquele momento, fazendo com que eu me calasse.

Tanto a confluência disfuncional quanto a retroflexão disfuncional surgiram naquela situação. A confluência é um mecanismo de interrupção de contato em que não se percebe uma barreira entre pessoa e meio, considera-se pessoa e meio como um só. Perls (1973) afirma que, na confluência, a pessoa não consegue discriminar o que ela é e o que as outras pessoas são, a pessoa não sabe onde terminam e começam os outros, não consegue entrar em bom contato consigo mesmo e nem com os outros. Na confluência, a pessoa amarra as suas necessidades, emoções e atividades em um amontoado de confusão até não mais se dar conta do que quer fazer e de como está impedindo-se de fazê-lo.

Naquela situação, deparava-me com as imposições de Elizabeth para com sua sobrinha e ao mesmo tempo em que me impactava com essas imposições, também concordava com elas, pois, em meu fundo de vivências, aquelas eram algumas das imposições que também ouvia quando adolescente, a respeito do modo de ser e me comportar para ser bem aceita nas relações.

Na retroflexão, a pessoa faz consigo o que gostaria de fazer ao meio, a saber, conduz a energia que seria colocada no meio em direção a si próprio. A interrupção está entre a mobilização da energia e a ação. Para Rodrigues (2000), na retroflexão, 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. No momento em que eu me calava, em que eu não conseguia colocar para Elizabeth aquilo que chamava a atenção na relação entre ela e sua sobrinha, agia retrofletindo de maneira disfuncional.

O olhar para o meu funcionamento naquela situação como terapeuta deu-se de forma gradativa, fazendo com que eu fosse explorando aos poucos as minhas interrupções e a minha

fluidez no encontro com a cliente. O dar-se conta, e o fato de perceber-se nessa relação está relacionado com a *awareness*.

Segundo Yontef (1998), *awareness* é experiência, é estar em contato vigilante com um evento importante no campo organismo/ambiente e possui um total apoio sensorio motor, emocional, cognitivo e energético. Ocorre quando o sujeito está atento ao seu fluxo de sensações e tem consciência de suas necessidades primeiras. Acontece com o processo de conhecimento, de exploração, de percepção de si, de dar-se conta sobre algo. “Na GT enfatizamos *awareness* no sentido de saber o que estou FAZENDO, AGORA, na situação que É [...]” (YONTEF, 1998, p. 217)

Esse primeiro encontro com Elizabeth possibilitou-me um olhar mais amplo a respeito de como eu estava funcionando naquela relação, quais eram as percepções que tinha e o que me impedia de colocá-las.

Após o primeiro encontro com Elizabeth, foram realizados quatro encontros semanais de psicoterapia com Júlia. Encontrar com Júlia era bastante agradável para mim, mas muitos questionamentos me despertavam. Estes estavam relacionados ao primeiro encontro com Elizabeth e com a queixa que a motivou procurar a psicoterapia para a sobrinha. O que estava acontecendo comigo ao encontrar com a tia de Júlia? O que desencadeava toda ansiedade e mal-estar no momento em que Elizabeth levava sua sobrinha até o consultório? Por que me incomodava tanto no encontro com a tia?

Olhando para a primeira sessão com Elizabeth e trabalhando esses questionamentos em meu processo terapêutico, tornou-se claro para mim que todas as necessidades mencionadas no primeiro encontro eram de Elizabeth e não de Júlia. Esta *awareness* só foi possível após um período de quatro semanas de encontros com Júlia e de uma curiosidade para clarificar o que acontecia comigo na relação com Elizabeth.

Júlia era fluida, aparentemente sabia colocar e defender aquilo que pensava, sentia, achava, cuidava de sua saúde, lutava para que Elizabeth não a invadisse e de certo modo, lutava para não engolir aquilo que a tia “vomitava”. Júlia, a meu ver, era saudável em muitos sentidos e conseguia se relacionar criativamente com o ambiente, olhando e atendendo suas necessidades e, ao mesmo tempo, mantendo uma relação saudável com o outro.

A Gestalt - Terapia explora o conceito de ajustamento criativo. Trata-se da capacidade de interação ativa com o ambiente na fronteira de contato e, quando necessário, faz-se uma adaptação da demanda das necessidades às possibilidades de atendimento no ambiente. É um processo que facilita a continuidade da vida, o desenvolvimento, o crescimento e constitui-se das estratégias criadas pelo organismo para satisfazer necessidades. Em seu livro, Cardella

(2002) menciona a definição de ajustamento criativo, segundo Yontef (1987), como o relacionamento entre indivíduo e seu meio no qual há uma responsabilidade da pessoa em reconhecer e conduzir de modo bem-sucedido sua própria vida, sendo também capaz de criar condições vantajosas para seu bem estar.

## 5.2 Entrevista de Devolução

Nos encontros com Júlia, tornou-se claro para mim o seu modo de relacionamento com Elizabeth, demonstrando um funcionamento repleto de ajustamentos criativos para a manutenção dessa relação. As exigências e cobranças para com Júlia, eram necessidades de Elizabeth e a partir do momento em que percebi isso, decidi chamar Elizabeth para uma conversa sobre o funcionamento saudável de Júlia. Meu objetivo era esclarecer que as necessidades apontadas no primeiro encontro, de seguir certos padrões de notas altas na escola, de comportamento exemplar, de cumprir regras, eram sim de Elizabeth e não de Júlia.

Assim o fiz, conversei com Elizabeth, apontei que aquelas necessidades eram dela e não de Júlia, no entanto, entreguei algo pronto, uma percepção minha, colocada de uma maneira “pré-pronta”, sem oferecer à Elizabeth, naquele instante, uma possibilidade de *awareness*, para ela poder construir por si uma percepção sobre o funcionamento dela na relação com Júlia, o que possibilitaria um crescimento, uma abertura para um olhar diferente a respeito de si mesma.

Naquele momento, ocorreu um ajustamento egotista disfuncional, uma vez que, entregar algo pronto seria uma forma de colocar algo de maneira vaidosa, algo meu, algo que para mim, como terapeuta, parecia importante. Aquela percepção sobre Elizabeth parecia a meu ver tão grande e tão verdadeira que fazia com que eu me perdesse do contato real com o meio que me circundava, com a relação terapeuta - cliente. A *awareness* que havia tido isolava como única possibilidade a transmissão da minha percepção para o outro da maneira que havia enxergado, impedindo a cliente de ter a sua própria *awareness*. Desta maneira Perls, Hefferline e Goodman (1997) definem em seu livro o ajustamento egotista:

Neuroticamente, o egotismo é um tipo de confluência com a *awareness* deliberada, é uma tentativa de aniquilação do incontrolável e do surpreendente. [...] Ele evita as surpresas do ambiente (medo de competição) tentando isolar-se como sendo a única realidade: isto ele faz “assumindo o comando” do ambiente e o tornando seu. (PERLS, HEFFERLINE E GOODMAN, 1997, p. 257)

Ao final daquele encontro, recusei o pagamento pela sessão. Elizabeth havia me estendido o pagamento e, imediatamente, eu disse que não queria recebê-lo. Assim que Elizabeth foi embora, fiquei com uma sensação forte e com um pensamento constante sobre o fato de não ter aceitado o pagamento. Fiquei tomada com o que aconteceu e questionava sobre não ter aceitado receber um pagamento quando dava algo pronto e algo meu para aquela cliente.

Olhando para esse fato atualmente, penso que me recusei a receber o pagamento porque imaginava ter sido bastante difícil para Elizabeth ouvir o que eu havia percebido e relatado no último encontro – o fato de as necessidades trazidas serem dela e não de Júlia. Apenas “imaginava” ter sido difícil para Elizabeth, porém não comprovei se isso era de fato a realidade dela. Nesse momento projetava algo que acreditava, algo que colocava no meio, mas que não pertencia a esse meio e sim a mim mesma. Surgiu aqui a projeção disfuncional - outro mecanismo de evitação de contato.

Segundo Perls, Hefferline e Goodman (1997), na projeção, ocorre a tendência de fazer o meio responsável pelo o que se origina na própria pessoa. A pessoa não consegue identificar o sentimento como seu e vincula esse sentimento a outra pessoa. “Na projeção, pois, deslocamos a barreira entre nós e o resto do mundo a nosso favor – de modo que não seja possível negar e não aceitar as partes de nossa personalidade que consideramos difíceis, ou ofensivas ou sem atrativos.” (PERLS, 1973, P. 50)

Reconhecer os ajustamentos saudáveis e não saudáveis na relação com essa cliente fez com que se clarificassem alguns aspectos importantes de meu funcionamento, pois as dificuldades desse encontro foram bastante trabalhadas em meu processo de psicoterapia, recurso esse que ainda vem fortalecendo o meu crescimento pessoal e profissional.

Caso eu não tivesse esclarecido algumas questões difíceis nessa relação, poderia ter desistido desse encontro e não teria, portanto, me apropriado de algumas características como terapeuta, como um estilo particular, uma maneira de atuar, e percebido então, a grandeza do encontro com cada cliente que veio e que poderá vir adentrar a porta do consultório.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chegando ao fim deste trabalho para obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica na Abordagem Gestáltica, percebo estar vivenciando um momento bastante significativo da vida: a conclusão do curso de especialização em uma abordagem na qual acredito, com a qual me identifico e que me proporciona a sustentação e o embasamento necessários para a atuação como psicoterapeuta. A escolha por essa abordagem ainda em tempos de graduação foi fortalecendo-se ao longo desses três anos em que pude desenvolver o curso.

Desfrutei de sentimentos intensos, mobilizadores, angustiantes e curiosos, descobri aos poucos, e cada vez mais a fundo, a abordagem da Gestalt- Terapia. E ao mesmo tempo em que esperenciei esta descoberta, tornou-se claro para mim que vivencio apenas o começo. Estou subindo os primeiros degraus na construção como psicoterapeuta e o fechamento desta primeira parte da caminhada, destes primeiros degraus, está concretizando-se neste trabalho.

Analisar a prática clínica por meio do caso fez com que percebesse o meu funcionamento em alguns momentos da vida e também neste início de caminhada do “ser terapeuta”. Os encontros com a cliente foram, muitas vezes, difíceis, repletos de ansiedades e expectativas em relação ao meu desempenho como terapeuta.

Muitas vezes, a grande confusão que estava instalada para eu conseguir diferenciar o que era meu, o que fazia parte das minhas vivências e o que era dela, o que fazia parte das vivências e projeções dela, dificultava ainda mais essa relação, quando muitas vezes via sentada à minha frente a figura de pai, de mãe, de educadores e de pessoas significativas presentes na minha educação e nas minhas relações.

Vale ressaltar aqui a importância de um olhar voltado para o “eu terapeuta”, do “dar-se conta” sobre o próprio funcionamento, de trabalhar os ajustamentos disfuncionais em psicoterapia para que fique claro, para cada terapeuta, aquilo que é seu e aquilo que é do outro. Essa é uma ferramenta fundamental para a profissão de terapeuta. Como será possível distinguir qual caminho seguir junto com o cliente, em seu processo, se não diferenciar o que faz parte de mim e o que é dele? Aquilo que é próprio do terapeuta precisa estar claro em processo psicoterápico para ser colocado no seu devido lugar e não permanecer embolado na relação com o cliente.

Penso que esse talvez seja um dos pontos assinalados no trabalho, ou seja, uma análise, um olhar, um perceber-se constante sobre as questões que são próprias do terapeuta, que são pessoais, para que não sejam confundidas, embotadas e nem atribuídas ao cliente em seu processo. As percepções que surgem para o terapeuta no momento do encontro com o cliente não devem ser descartadas, devem sim ser assimiladas, clarificadas, olhadas como emergentes de cada relação com cada cliente específico.

Cabe também salientar que a realização de supervisões de caso pode, sim, contribuir para o desenvolvimento de um olhar apurado para o andamento do processo de cada cliente específico, auxiliando na análise daquilo que o cliente desperta no terapeuta, para que este possa realizar a separação daquilo que é de seu fundo pessoal.

A supervisão pode contribuir também em outro aspecto, no que diz respeito ao andamento do processo da psicoterapia com adolescentes baseado em um trabalho de parceria entre o responsável pelo adolescente, pelo adolescente e pelo terapeuta. Nesse caso, todo o trabalho que será desenvolvido com o adolescente não terá funcionalidade se, paralelo a seu processo, seus responsáveis não forem também trabalhados, orientados e convidados a olharem para seu funcionamento, pois toda a dinâmica familiar em que o adolescente está inserido deverá ser compreendida para a psicoterapia poder seguir em frente e obter resultado.

Esse é um dos pontos que não desenvolvi durante o trabalho com a cliente, pois a supervisão poderia ter me ajudado a perceber a importância de vincular com a responsável de Júlia, Elizabeth, proporcionando um espaço para Elizabeth poder desenvolver a *awareness* de seu funcionamento, sendo esse mais um dos aspectos que contribuiriam para eu realizar uma compreensão da dinâmica familiar de Júlia.

Entretanto, como poderia estabelecer vínculo com Elizabeth de maneira saudável, se muitos ajustamentos disfuncionais que fazia naquele momento estavam embotados naquela relação?

Outro aspecto assinalado no trabalho é a demonstração de como a Gestalt- Terapia trabalha na prática a sua teoria - no desenvolvimento da discussão do encontro com a cliente, pude ir “pincelando” como a Gestalt compreende o homem e seu funcionamento funcional e disfuncional, priorizando um olhar voltado para o terapeuta na relação com seu cliente.

A grandeza do encontro terapeuta-cliente possibilita o surgimento de inúmeros aspectos únicos que são despertados em cada um dos envolvidos de maneira diferente. Em seu livro, Paulo Barros (2006) comenta um aspecto importante do atuar do terapeuta ao encontrar-se com seu cliente:

Quando estou atento, disponível para o que está se passando diante de mim, esta é uma condição de poder ajudar o cliente, esclarecer alguma coisa, fazendo com que a pessoa entre em contato consigo mesma. Outro ponto, e isto também é um pressuposto teórico: só posso devolver ao cliente, só posso participar do processo dele se estiver atento ao modo pelo qual aquelas coisas estão me chegando, o que me mobiliza, seja na linha de sentimentos, de fantasias, seja na linha de conceitos teóricos, seja como proximidade ou distanciamento. (BARROS, P., 2006, p. 143)

Da mesma maneira Ieda Porchat (idem,2006) diz que:

ser terapeuta é ser sigilo, inviolabilidade, senão de fatos, ao menos de emoções. É conter muitos Outros em si e permanecer com tudo isso em solidão. Não há supervisão ou troca de idéias com colegas que resolva ou elimine a “marca” do paciente no terapeuta.” (PORCHAT, I. 2006, p. 13)

Assim, finalizo este trabalho ciente de que a continuidade dessa construção como psicoterapeuta será constante, pois a cada encontro com o cliente uma sensação diferente será despertada, novas possibilidades se abrirão, algo diferente sempre será mobilizado.

Entendo que a construção do psicoterapeuta esteja também pautada, além da preparação teórica e prática, no aprimoramento da atenção direcionada: 1- ao olhar para o outro, para o cliente de forma única; 2- ao olhar para si, para aquilo que é despertado no encontro com o cliente (*awareness*), quais são as sensações, qual é a disponibilidade para estar com o cliente; e 3- para aquilo que está acontecendo naquele momento, “ali”, naquela relação específica.

## REFERÊNCIAS

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

CARDOSO, Claudia Lins. Homeostase. In: D'ACRI, Gladys, LIMA, Patrícia, ORGLER Sheila. **Dicionário de Gestalt- Terapia: "Gestaltês"**. São Paulo: Summus, 2007

D'ACRI, Gladys, ORGLER, Sheila. Retroflexão. In: D'ACRI, Gladys, LIMA, Patrícia, ORGLER Sheila. **Dicionário de Gestalt- Terapia: "Gestaltês"**. São Paulo: Summus, 2007

FONSECA, Afonso Henrique Lisboa da. Existencialismo. In: D'ACRI, Gladys, LIMA, Patrícia, ORGLER Sheila. **Dicionário de Gestalt- Terapia: "Gestaltês"**. São Paulo: Summus, 2007

FRAZÃO, LÍlian Meyer. **A compreensão do funcionamento saudável e não saudável a serviço do pensamento diagnóstico processual em gestalt- terapia**. V Encontro Goiano de Abordagem Gestáltica, 1999

GINGER, Serge. **Gestalt: uma terapia do contato**. 2º ed. São Paulo: Summus, 1995

GRANZOTTO Rosane Lorena, GRANZOTTO Marcos Muller, **Self e Temporalidade**. Artigo publicado na Revista do X Encontro Goiano da Abordagem Gestáltica, Número 10, 2004

GRANZOTTO Rosane Lorena, GRANZOTTO Marcos Muller. Fenomenologia. In: D'ACRI, Gladys, LIMA, Patrícia, ORGLER Sheila. **Dicionário de Gestalt- Terapia: "Gestaltês"**. São Paulo: Summus, 2007

KYAN, Ana Maria Mezzarana **E a Gestalt emerge: vida e obra de Frederick Perls**. São Paulo: Altana, 2001

MENDONÇA, Marisete Malaguth. Ajustamento Criativo. In: D'ACRI, Gladys, LIMA, Patrícia, ORGLER Sheila. **Dicionário de Gestalt- Terapia: "Gestaltês"**. São Paulo: Summus, 2007

PERLS, Frederick Salomon . **A abordagem Gestáltica: testemunha ocular da terapia**. Rio de Janeiro: Guanabara/Koogan, 1973

PERLS, Frederick Salomon, HEFFERLINE Ralph, GOODMAN Paul. **Gestalt – Terapia**. São Paulo: Summus, 1997

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

PORCHAT, Ieda, BARROS, Paulo. **Ser Terapeuta.** Depoimentos. 5ª ed. São Paulo: Summus, 2006

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Gestalt-Terapia:** refazendo um caminho. São Paulo: Summus, 1985

RODRIGUES, Hugo Elídio. **Introdução à Gestalt- Terapia:** conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica. Petrópolis: Vozes, 2000

SHILLINGS, Ângela. Fronteira de Contato. In: D'ACRI, Gladys, LIMA, Patrícia, ORGLER Sheila. **Dicionário de Gestalt- Terapia: "Gestaltês".** São Paulo: Summus, 2007

SILVEIRA, Teresinha Mello da. Contato. In: D'ACRI, Gladys, LIMA, Patrícia, ORGLER Sheila. **Dicionário de Gestalt- Terapia: "Gestaltês".** São Paulo: Summus, 2007

YONTEF, Gary. **Processo, diálogo e awareness.** Ensaios em Gestalt-Terapia São Paulo: Summus, 1999