

**INSTITUTO GESTALTEN
CURSO DE FORMAÇÃO EM GESTALT TERAPIA**

CULPA E VERGONHA – RECORTES TEÓRICOS NA GESTALT TERAPIA

GABRIELA BALBINOT

**FLORIANÓPOLIS
2003**

GABRIELA BALBINOT

CULPA E VERGONHA – RECORTES TEÓRICOS NA GESTALT TERAPIA

Conceito: A

Monografia apresentada como requisito final
à obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica, pelo
Instituto Gestalten,
Curso de Formação em Gestalt Terapia.

Orientadora: Profa. Ângela Isabel Schillings.

Florianópolis, março de 2003.

AGRADECIMENTOS

Quero deixar aqui registrados meus sinceros agradecimentos à forma consistente e amorosa com que Ângela e Rosane conduziram esta formação em todos os seus momentos. É também importante assinalar minha profunda admiração pelo seu empenho em formar gestalt-terapeutas verdadeiramente comprometidos com uma postura fenomenológica e capazes de dar continuidade à trajetória da Gestalt Terapia no Brasil.

Agradeço também aos meus colegas de turma – Grupo VIII – pelo convívio precioso e pelo importante papel que desempenharam nesse processo de tornar-me psicoterapeuta (que certamente é infindável), assim como o de tornar-me uma pessoa mais inteira.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	01
2. CULPA E VERGONHA – RECORTES TEÓRICOS.....	03
2.1 A que se referem as palavras culpa e vergonha?.....	06
2.2 A importância de reconhecê-las para a terapia.....	07
2.3 A emergência da culpa e da vergonha.....	09
2.3.1 Culpa.....	09
2.3.2 Vergonha.....	11
2.4 As polaridades vergonha e orgulho.....	16
2.5 A vergonha da vergonha e suas implicações.....	17
2.5.1 Constrangimento.....	19
2.6 A culpa e a vergonha como processos na terapia.....	23
3. CONCLUSÃO.....	33
4. REFERÊNCIAS.....	36

1. INTRODUÇÃO

O trabalho como psicoterapeuta enseja ao profissional a oportunidade de defrontar-se com as mais variadas temáticas ao realizar o atendimento das pessoas que recebe no cotidiano da prática clínica. Assim como são diferentes os clientes uns dos outros e os profissionais entre si, o foco a partir do qual se inicia e dá continuidade ao processo psicoterapêutico varia de acordo tanto com a orientação teórico-metodológica do psicoterapeuta, quanto seu treino, sua percepção e, mais importante ainda, quanto à relação que é construída a partir do convívio entre terapeuta e cliente(s).

No contexto da prática clínica e da multiplicidade de experiências humanas aí abordadas, seja em psicoterapia breve ou de longa duração, individual, familiar, de casais ou de grupo, alguns temas aparecem e são observados pelo profissional, dentre eles os sentimentos de culpa e de vergonha.

O interesse em estudar temáticas como essas surgiu inicialmente na prática clínica que desenvolvo desde os dois últimos anos de graduação no curso de Psicologia. A busca de materiais para leitura e discussões atuais acerca do assunto por ocasião do término do curso de formação em Gestalt Terapia, assinalou uma relativa escassez de fontes bibliográficas e motivou o início de um processo de leituras que culminou com a iniciativa de elaborar o presente trabalho sobre os assuntos citados.

Pensar a vergonha e a culpa em termos teóricos e procurar entendê-los à luz de uma leitura gestáltica é o objetivo principal dos esforços aqui realizados.

Buscar compreendê-las em termos de desenvolvimento humano, suas complicações e desdobramentos a partir dos avanços teóricos que se apresentam atualmente na GT e, neste contexto, vislumbrar tanto a vergonha, quanto culpa como processos que acontecem em um organismo, em sistemas de organismos ou em culturas, são os objetivos mais específicos deste trabalho.

Cumprir destacar, no entanto, que os temas não serão abordados em um nível maior de profundidade e, conseqüentemente, de complexidade, uma vez que este estudo constitui-se em uma compilação das contribuições de diferentes autores no campo da GT acerca dos assuntos já citados.

Compreendendo a pertinência dos objetivos apresentados, convido o leitor a visitar as idéias e questionamentos encontradas na teoria a respeito de temas tão sutis muitas vezes, porém problemáticos no dia a dia de pessoas que visitam os consultórios.

2. CULPA E VERGONHA – RECORTES TEÓRICOS

Segundo Yontef (1998), na Gestalt Terapia o conceito de *Self* designa tanto o processo que apresenta coesão, integridade e continuidade no tempo quanto aquele que é sempre construído, num instante qualquer, em determinado contexto. Desta forma, o *Self* enquanto processo, registra as modalidades de contato existentes nas relações entre organismo e ambiente de forma a guardar em si os sucessos e insucessos, ou seja as interrupções e continuidades em relação ao campo mais amplo em que se encontra a pessoa.

Com isso em mente, a colocação de Perls (2002) de que o organismo vive numa constante busca pela manutenção de um equilíbrio dinâmico, que é alterado pelas necessidades emergentes e recuperado pela satisfação ou eliminação das mesmas, nos remete a uma importante questão de desenvolvimento.

Tal questão é que,

“ O conflito mais importante que pode levar a uma personalidade integrada ou a uma neurótica é o conflito entre as necessidades sociais e as biológicas do homem. O que é bom e mau (geralmente chamados de certo e errado) do ponto de vista social poderia não ser de forma alguma bom e mau (saudável e doentio) para o organismo. Contra as leis biológicas de auto-regulação a humanidade criou a regulação moralista – a regra da ética, o sistema de comportamento padronizado.” (Perls, 2002, p. 105)

São de conhecimento notório os dados apontados por ciências como a História, a Antropologia e a Sociologia acerca da formação das sociedades

humanas marcando regras ou leis de convívio social que ditam o comportamento dos indivíduos em cada cultura. Porém, levando-se em conta o conflito apontado por Perls (2002) e a problemática que se instala para o funcionamento saudável do organismo, torna-se possível compreender que este autocontrole exigido socialmente acarreta desenergização e empobrecimento de grandes partes da personalidade humana. Trata-se, em linhas gerais, do processo de gênese da neurose coletiva e individual.

Assim, para Perls (2002),

“ a natureza contagiosa da neurose é baseada num complexo processo psicológico, no qual sentimentos de culpa e o medo de ser excluído desempenham um papel, bem como o desejo de estabelecer contato, ainda que seja um pseudocontato.” (Perls, 2002, p. 106)

Robine (1999) se utiliza de uma passagem bíblica para explicar o fato da vergonha aparecer se não como o primeiro, um dos primeiros sentimentos experimentados pelo Homem. A Queda do Paraíso, resultante do fato de ter provado o fruto proibido, instaura a primeira experiência de vergonha e culpa. O autor discorre acerca do livro Gênesis na Bíblia quando Adão e Eva descobrem a vergonha ao darem-se conta que estavam nus.

O fato curioso nesta metáfora é que Adão e Eva descobrem a vergonha da nudez apenas depois de haver provado o fruto da Árvore do Conhecimento. Desta forma, a vergonha aparece para o homem como uma consequência direta do conhecimento, da awareness, da consciência de si mesmo e está ligada tanto à uma auto-exposição quanto à visada do outro.

Segundo Robine ainda, a apropriação do fruto por Eva pode ser lida como a introjeção do desejo do outro (a serpente) e como resultado da sedução do objeto em si.

A transgressão à norma imposta por Jeová tem como consequência o medo que é experimentado por Adão. Diante da interpelação, ambos recorrem ao mecanismo de culpabilização usando o argumento, por parte de Adão, que foi culpa da mulher e, por parte de Eva, que foi culpa da serpente. O desfecho da situação no livro bíblico é o fato de somente então Adão dar nome a sua mulher, chamando-a "Eva", que significa *viver*.

De maneira astuta Robine fundamenta a noção de que nossa condição humana associa a vergonha desde sua gênese com a tomada de consciência, conhecimento, visada do outro, sedução, desejo, nudez, ruptura de confluência, introjeção, projeção, culpa e etc., sendo todos esses fenômenos experimentados pelo homem no *viver*.

2.1 A que se referem as palavras culpa e vergonha?

Para Yontef (1998) tanto a culpa, quanto a vergonha são formas de reação negativa do *Self* ao processo de aculturação. Entretanto, a vergonha tende a ser um sentimento referente ao *Self* como um todo no sentido de auto-designar-se inadequado, insuficiente. Já a culpa, é o sentimento referente à experiência de se ter feito algo reprovável, alguma infração.

A sanção da culpa é a punição, e da vergonha é o abandono, segundo Yontef (1998).

Para Robine (1999) a culpa está associada ao ato, enquanto que a vergonha designa uma vinculação ao ser, a certas qualidades da identidade.

Para este autor, uma vez pronunciada a sanção e expiada a falta, o sujeito está liberado do embaraço causado pela culpa. No caso da vergonha, a sanção constitui-se pela ameaça de uma privação emocional, pelo abandono, pela retirada de afeto, o que coloca em perigo a noção de integridade da pessoa como um todo.

O dicionário etimológico organizado por Cunha (1982) aponta a palavra culpa, originada do latim, como “conduta negligente ou impudente, falta voluntária a uma obrigação ou a um princípio ético. Delito. Crime.” E vergonha como “sentimento de desonra. Humilhante.” As acepções etimológicas das palavras encontram respaldo nas reflexões teóricas dos autores citados no campo da GT.

2.2 A importância de reconhecê-las para a terapia

Sentimentos de culpa e vergonha podem estar muito intrincados, porém é importante tanto para o terapeuta, quanto para o cliente distingui-los o mais claramente possível.

Quando comparadas e contrastadas teoricamente, pode-se delinear as diferenças existentes entre a culpa e a vergonha.

Robine (1999) inicia seu capítulo a respeito da vergonha e ruptura de confluência destacando que existem emoções que quase não têm sido estudadas pelos clínicos. Dentre elas, segundo ele, está a vergonha. Mal diferenciada da culpa, aquela nos leva a um campo onde as vezes é difícil separar o que está ligado à Moral e o que pertence à esfera da psicopatologia.

Para Yontef (1998), a vergonha está muito presente em nossa cultura e é raramente percebida e bem trabalhada na terapia. A vergonha pode referir-se a alguns traços, pensamentos ou sentimentos da pessoa ou pode apresentar-se em um sentido mais global do *Self*, nunca esquecendo, no entanto, que a vergonha é compreendida como processo na GT.

Remetendo a vergonha à esfera da identidade, conforme Robine (1999), é possível observar sua relação com a auto-estima. Yontef (1998) afirma que o *Self* como um todo reage à vergonha através das vias emocionais e avaliativas negativas de si próprio. Estas reações, cabe dizer, apresentam-se de forma nebulosa e obscura. Geralmente é através do terapeuta que o cliente fica sabendo de sua vergonha. Os mecanismos de evitação da tomada de consciência da vergonha são bastante poderosos. Algumas vezes o cliente traz

em awareness focal a impressão de sentir-se inadequado, sem valor, não estar OK, porém as auto-acusações que é capaz de tecer são muito menos expressão de afeto do que observações baseadas em um aprendizado sobre si mesmo a partir do outro.

A vergonha aparece para o outro tão claramente quanto uma retroflexão pode aparecer. Assim, uma face enrubescida, a postura encolhida, a evitação do contato visual, esconder-se e até mesmo a atitude de fugir efetivamente, denotam tal experiência do *Self*. Essa evitação do contato visual revela dois aspectos da pessoa vergonha-orientada: por um lado a existência de uma introjeção de que, por exemplo, olhar diretamente seja falta de educação, e por outro, o fato de que o olhar torna real o contato social, a exposição e a intensidade da experiência interpessoal.

O toque é outro aspecto interacional prejudicado na pessoa vergonha-orientada, pois por considerarem-se indignas e não merecedoras de afeto, o rechaço a manifestações táteis não é raro, uma vez que as experimentam como incômodas, tóxicas.

Em termos cognitivos, o entorpecimento ou embotamento ocorrem. São aquelas situações em que a pessoa parece não encontrar nada para dizer e sequer consegue coadunar idéias de maneira a organizar sua fala.

2.3 A emergência da culpa e da vergonha

2.3.1 Culpa

A culpa emerge na pessoa quando da presença de medo de punição ou ressentimento em relação a expectativas introjetadas ou impostas por outros.

A culpa autêntica, conforme designa Yontef (1998), é

“um sentimento de remorso e de arrependimento por ter causado danos aos outros e exige um sentido de valores pessoais integrados mais maduro e empatia para com os outros.” (Yontef, 1998, p. 373)

Estes sentimentos de culpabilidade, segundo o autor, geralmente encontram-se relacionados com comportamentos e sentimentos de agressão e sexualidade na eventualidade de considerar os danos reais ou imaginários, ou ainda, as violações das formas de agressão e sexualidade estabelecidas na cultura particular em que se encontra inserida a pessoa.

Cabe citar, neste contexto, que tanto a vergonha quanto a culpa podem ser figuras a partir de um fundo coerente, de uma noção madura de si mesmo. A culpa e a vergonha autênticas, como são chamadas na literatura, podem basear-se em assimilações e não em introjetos. A culpa muitas vezes apontada pelo cliente pode não apresentar um sentido de ressentimento frente a algo danoso que possa ter causado a outrem, mas sim por ter infringido regras e ditames impostos pelo outro. Um exemplo de saúde orgânica neste caso é o rompimento de uma relação de confluência patológica com um parente, amigo, cônjuge mesmo que o sentimento de culpa emergente seja a reação emocional

mais comumente esperada. Nesta situação em particular, é importante poder diferenciar a dita “culpa” de um sentimento de tristeza, preocupação com a outra pessoa, uma vez que há uma base organísmica e fenomenológica que fundamenta o comportamento doloroso e não-intencional.

Yontef informa que,

“ Os sentimentos de culpa são adequados desde que baseados numa avaliação de estar causando danos a alguém, a um relacionamento no ambiente. Ele é patológico se o dano não é real, se a avaliação não for assimilada (baseada em introjeção), ou se os sentimentos são mais extremados, inflexíveis ou punitivos do que a circunstância exige.” (Yontef, 1998, p. 375)

Assim, a culpa introjeção-baseada, não resiste a uma investigação fenomenológica e acaba por demonstrar-se exagerada e inadequada para o contexto de onde emerge. Para esta última, o trabalho de clareamento dos introjetos subjacentes, reconhecimento das projeções, iluminação do diálogo *topdog-underdog*, expressão de ressentimentos e busca de escolhas baseadas nos reais interesses e necessidades do *Self* são a abordagem de trabalho do gestalt-terapeuta indicados por Yontef (1998).

O alívio da culpa autêntica se dá pela confissão, pelo arrependimento, pela reparação e pelo perdão, segundo o mesmo autor. Enquanto que a culpa neurótica só encontra alívio quando os introjetos são trabalhados e as projeções desfeitas, mobilizando ressentimentos e raiva acumulados de forma a permitir o extravasamento da agressão no ambiente. Com isso, abre-se a possibilidade

para a emergência de comportamentos baseados na auto-regulação organísmica.

Quando a culpa não é “postiça” e sim autêntica, a evolução do sentimento para a vergonha é algo esperado. A pessoa madura toma posse da responsabilidade de seus atos e traz à *awareness* os efeitos de seu comportamento danoso a outrem. A punição, ou o perdão não retornam ao *Self* como sentimento de habilidade de ser amável, bom o suficiente, competente. Assim, fica claro quando Yontef (1998) afirma que o alívio da vergonha é mais demorado, gradual e difícil. Ou, conforme Robine (1999)

“...a vergonha torna-se então uma espécie de *angústia social*: o sujeito envergonhado não está separado de um indivíduo, mas de um grupo.” (Robine, 1999, p. 177)

Robine (1999) destaca que segundo Imre Hermann (discípulo de Ferenczi) uma das características estruturais da vergonha é a ausência do desejo ativo de pertença.

2.3.2 Vergonha

Para Robine (1999), as pessoas perturbadas pela experiência da vergonha têm uma relação bastante particular com a confluência.

Unindo esta afirmação ao conceito de *Self* em situações de contato trazido por Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 180), “ a força que forma a gestalt no campo; ou melhor, o *Self* é o processo figura/fundo em situações de contato.”, pode-se entender que em termos do desenvolvimento humano, a partir de um campo indiferenciado, ou seja, de um tempo de confluência, destaca-se uma

figura nascente, uma consciência de si mesmo confirmada através da existência de um outro. Este outro pode ser a mãe, o grupo familiar como um todo, a sociedade ou a cultura. E, mais além, ao tornar-se figura para o outro, a criança aprende a estruturar, realçar ou interferir em suas auto-funções. Esse sentido do *Self* que se desenvolve no contato com o primeiro grupo social (familiar), é “moldado” através das expectativas culturais, religiosas, étnicas que são informadas através de mensagens verbais e não verbais no contato interpessoal.

Neste sentido, afirma Yontef (1998),

“ a família também informa à criança sobre quais afetos são bem vindos nesse sistema e também quanto aos estilos emocionais e de comunicação preferidos.” (Yontef, 1998, p. 370)

O processo de moldagem pode se dar em duas vertentes. Uma delas seria através de mensagem amorosa, de respeito e aceitação da criança. Neste caso, as orientações recebidas pela criança são marcadas pela consideração positiva de suas iniciativas e atitudes e seguidas de informação a respeito do que elas podem causar no embate com as iniciativas e atitudes também existentes no outro significativo. Na outra vertente, encontram-se dois sistemas modais familiares de indução à vergonha. Ambos desencadeiam o processo de aculturação gerador de sentimentos patológicos de vergonha e culpa, onde a criança é levada a interromper a formação de figuras no processo de formação do *Self*, vendo desvalorizadas as diferenças entre ela e os demais no contato, de forma a adotar uma reação negativa para seu *Self* como um todo.

O primeiro dos sistemas familiares descritos por Yontef (1998) é aquele onde o constrangimento se dá de maneira aberta e onde as punições são bastante severas, ao mesmo tempo em que as necessidades afetivas dos membros da família recebem pouca atenção. Os maus-tratos infantis estão presentes nesta esfera e os pais são descritos como caracteriologicamente desordenados. Como resultantes, em termos de frequência, o que se encontra na vida adulta em crianças criadas neste ambiente são os distúrbios narcísicos ou *borderline*.

O segundo sistema familiar de indução à vergonha é aquele onde a instauração do padrão de reações se dá de forma mais velada, mais indireta. Assim, o envergonhar-se é o resultado de interações aparentemente atenciosas e amorosas, tais como: "Faço você chorar hoje para que eu não chore por você amanhã." Ou ainda, "Faço isso para seu próprio bem." A discrepância entre a mensagem verbal explícita e o conteúdo subjacente indutor de vergonha é algo que foge à capacidade crítica da criança e, portanto, da personalidade em formação.

Desta forma,

" O sentido de vergonha, na pessoa vergonha-orientada, comumente vem de uma idade anterior à da memória nítida.(...) Como o processo de vergonha começa antes da *awareness* tornar-se verbal, os sentimentos de vergonha freqüentemente não estão na *awareness* verbal ou apenas estão de forma difusa." (Yontef, 1998, p. 369)

Instaurada a vergonha, o correspondente emocional acusa a existência de algum defeito ou motivo de inferioridade, somados à um sentido de não ser merecedor de respeito ou amor. A pessoa passa, segundo Yontef (1998), a desenvolver a noção de um *Self* ideal, que seria o merecedor de todo o afeto e/ou respeito dos quais é privada ou de que passa a se privar.

Assim, a partir da confluência inicial, a introjeção realizada de que a pessoa nunca faz o suficiente, ou que é fraca, socialmente incompetente, desastrada, tem em si impulsos, emoções e desejos inaceitáveis ou inadequados; é o mecanismo primordial no processo de vergonha e integra o *Self* real confrontado com o ideal que se cria para suportar a não confirmação e inclusão falha no grupo social de referência.

A Teoria Paradoxal da Mudança, nesse aspecto, é de extrema utilidade para o terapeuta. Trabalhar, após desenvolvido muito auto-suporte do cliente, com o embate entre o *Self* real e o *Self* ideal é um passo no sentido de desmistificar o elemento primordial da vergonha, qual seja, a conclusão antiga tomada pelo cliente enquanto verdade de que “há algo de errado com ele(a)”.

Os processos de culpa e vergonha encontram-se bastante amalgamados. Esta afirmação deve-se ao fato de observar a pessoa no sistema culpa-vergonha como popularmente é dito “estar em uma sinuca de bico”, ou seja, encontrar-se em uma situação onde não há saída aparente sem deixar ao indivíduo a oportunidade de ser tomado como mau ou inadequado.

“ Se alguém age impelido por seu impulso agressivo ou sexual, freqüentemente irá sentir culpa. No entanto, se a pessoa evita os sentimentos de culpa não agindo por causa deles, ela pode

considerar-se inadequada, e geralmente é vista assim pelos outros.” (Yontef, 1998, p.376)

Isto posto, entende-se a experiência da culpa como a evitação do sentimento de vergonha. A pessoa age dando vazão a seus impulsos, mesmo que esteja *aware* do fato destes serem dissonantes em relação ao código social convencional, evitando a experiência de inadequação, de incompetência da vergonha. Um exemplo ajuda a clarificar o quadro. Crianças que retornam agressões físicas de seus colegas ao invés de “dar a outra face”, segundo os ditames religiosos ocidentais, por exemplo, mostram claramente que preferem arcar com o castigo subsequente a serem chamadas de “maricas” ou julgadas pelos demais por acovardarem-se diante da situação de agressão. Quando uma criança agüenta ser agredida, por exemplo, sem reagir a seu(s) agressor(es) está demonstrando algo que tende a ser valorado negativamente pelos demais, por exemplo medo ou fraqueza.

2.4 As polaridades vergonha e orgulho

Praticamente todas as pessoas já passaram por situações em que experimentaram a vergonha ou viram alguém nesta situação.

O pólo oposto da vergonha é o orgulho. A aparência do orgulho é de expansão, exposição, de ser visto, ouvido. Em sua forma extrema, o orgulho é uma grandiosidade narcisista. As introjeções de cunho religioso aparecem aqui desempenhando papel importante ao unir e separar o deslocamento do *Self* entre as polaridades. Ao passar pela experiência de sentir orgulho, a pessoa pode recriminar-se por assim sentir e contrapor sua experiência à introjeção de que somente as pessoas inferiores e inadequadas sentem orgulho. Desta forma, a experiência global do *Self* passa a ser de culpa ou vergonha pela incompatibilidade entre a vivência efetiva e a introjeção.

Yontef (1998) refere-se a estas polaridades como sendo uma dança. Experimentar ambas tem bastante importância, uma vez que

“ O movimento de ida e vinda entre as duas energias de expansão e retração dá ao paciente algum sentido de atividade em vez de paralisia e de ser capaz de aceitar a vergonha como o sentimento de um momento e não como uma condenação caracteriológica.”
(Yontef, 1998, p. 396)

2.5 A vergonha da vergonha e suas implicações

A própria vergonha de estar em processo psicoterapêutico é destacada tanto por Yontef (1998), quanto por Robine (1999) ao afirmarem que a exposição do cliente à visada do terapeuta, mesmo que este seja benévolo, representa uma situação geradora de vergonha. A gradual exposição das fragilidades e espaços obscuros, como descrevem, é capaz de assegurar à pessoa condições de experimentar sentir vergonha da vergonha que sente, muitas vezes chegando a calar-se.

Parece entrar em cena um *Self* do cliente ideal na situação terapêutica. Curiosamente, afirma Yontef (1998), mais adiante no processo terapêutico, quando a pessoa tem a chance de experimentar ser esse *Self* ideal freqüentemente não gosta de sê-lo e descobre também não gostar de pessoas que se parecem com o *Self* ideal criado por ela.

A vergonha é denominada por este autor um “processo circular crescente”, onde o *Self* ideal constituído por inúmeros ‘deverias’ acaba por ser um objetivo a alcançar tão limitado em possibilidades de experiências na vida da pessoa que esta se vê presa em uma armadilha.

Sobre este assunto, Perls (2002) afirma,

“ O caráter desagradável das emoções negativas provoca o desejo de evitar as próprias emoções, as quais, contudo, não podem se transformar em seus opostos prazerosos se não permitirmos – por meio da descarga – a sua mudança do excesso de tensão para uma tensão tolerável e, posteriormente, para o ponto-zero orgânico.” (Perls, 2002, p.254)

Ao invés de deixar espaço aberto para experiências diferenciadas que potencialmente poderiam quebrar o ciclo de impedimentos pelos deverias, a pessoa se vê diante de um repertório pobre de permissões para agir, tamanho é seu temor de sentir-se inadequada à visada do outro. É um círculo vicioso onde sem interação ou feedback a experiência da vergonha se consolida cada vez mais, isolando o *Self* em padrões de contato mantenedores do *status quo* vigente.

“ Cada *awareness* leva à vergonha, a vergonha leva à vontade de esconder-se; assim, vergonha leva à vergonha de ser envergonhado e ficar envergonhado por querer esconder-se. Quanto mais a pessoa precisa ou deseja contato, mais intenso é o sentimento de vergonha.” (Yontef, 1998, p. 380)

Assim, quando existe o contexto favorável, as emoções desagradáveis acabam sendo descarregadas em diferentes quantidades, por exemplo, o aborrecimento como mau humor. Porém, em condições menos favoráveis, acaba ocorrendo a projeção.

O mecanismo de projeção existente na vergonha seria o seguinte:

“ tal como sou, não poderei ser introjetado pelo outro (...) o insuficientemente bom que sou ou penso ser se converte em insuficientemente bom para ser introjetado, apropriado, adotado, querido. (...) a vergonha e a repugnância se associam, pois poderia dizer que a minha vergonha está vinculada a uma projeção do asco do outro.” (Robine, 1999, p.183)

A pessoa vergonha-orientada age como que projetando o seu próprio olhar reprovador nos olhos dos outros em direção a si.

Ao não desenvolver a habilidade de lidar com situações desagradáveis durante seu desenvolvimento, a pessoa aprende a lançar mão dos chamados traidores do organismo, segundo Perls (2002), a vergonha e o embaraço (nojo). Tais emoções são assim consideradas por ele pois,

“...são emoções tão desagradáveis que tentamos evitar experienciá-las. São as ferramentas principais das repressões, os “meios pelos quais” a neurose é produzida. Da mesma forma que os traidores se identificam com o inimigo e não com seu próprio povo, assim também a vergonha, o embaraço, a inibição e o medo restringem as expressões do indivíduo.” (Perls, 2002, p. 256)

2.5.1 Constrangimento

Enquanto a timidez é a fase pré-diferente da vergonha, segundo Perls (2002), o constrangimento é a face visível da vergonha para Yontef (1998). É o constrangimento que dá pistas ao terapeuta a respeito da vergonha inacessível à *awareness* do cliente. Há que se diferenciar, no entanto, o constrangimento engajado na vergonha, daquele chamado simples.

O constrangimento em si não é necessariamente negativo.

O constrangimento simples pode surgir, segundo Yontef (1998), de uma experiência atual ainda não apropriada à fronteira do eu da pessoa. Assim, quando algo não conhecido ou habitual é percebido, há um aguçamento de

sentidos, um enrubescimento, ou seja, a soma de mais informações a respeito de si mesma. Assim, o autor afirma

“ O constrangimento costumeiramente acompanha o crescimento e a expansão, e é importante que os pacientes aprendam a estar em bons termos com seus constrangimentos, a fim de continuar avançando com as mudanças que são acompanhadas por constrangimento simples.” (Yontef, 1998, p.380)

O auto-suporte é de extrema importância para o contato com o novo aspecto de si que é vislumbrado a partir da awareness do constrangimento, bem como do motivo pelo qual alguém se sente constrangido. Na verdade, se a pessoa consegue assimilar a experiência, o sentir-se constrangido não é algo doloroso e infrutífero.

Já o constrangimento enquanto face da vergonha é vivido pela pessoa como um sentimento doloroso de humilhação. Normalmente, segundo Yontef (1998), o sentimento negativo que se apodera do *Self* no contato constrangido leva a pessoa a retrofletir. A vontade de esconder-se, fortemente presente neste tipo de constrangimento, denota o mecanismo de evitação da exposição e do sentimento de vergonha oriundos do contato social.

A pessoa tende a retrofletir, direcionando através do encolhimento, a raiva que subjaz o processo de sentir-se vista e reprovada pelo outro, para si mesma. Assim, apesar de sua necessidade organísmica de amor, respeito, confirmação e aprovação pelo outro, a reação de defesa adotada pela pessoa envergonhada é justamente o oposto: a imagem da auto-suficiência. Neste sentido, a parábola da “Raposa e das Uvas Verdes” ilustra a armadilha em que se coloca / encontra o

Self da pessoa envergonhada no contato. Ao desejar imensamente servir-se e fartar-se com as magníficas uvas verdes que pendem em um cacho ainda preso ao parreiral, e sem conseguir alcançá-lo, a raposa faminta acaba por desprezá-las argumentando para si mesma que não as queria realmente, pois eram verdes!

Ledo engano este. Uma vez que nem a raposa, nem as uvas e muito menos qualquer pessoa que pudesse testemunhar a situação conseguiriam esclarecer com certeza se a “raposa”, ao assim agir, demonstra esconder a vergonha (por sua incapacidade de servir-se da fruta) através da minimização de sua interação com as uvas – difíceis de alcançar – ou se realmente desiste pois experimenta um sentimento sincero de não ser merecedora das mesmas.

Com esta metáfora, pode-se entender a raposa enquanto a pessoa vergonha-orientada, constrangida pelo fato de descobrir que não alcança as uvas, ou que as uvas não lhe são acessíveis. Leia-se, o afeto do outro não é alcançado ou não está disponível no ambiente. Ao desistir de tentar alcançar as uvas (amor, respeito, confirmação, inclusão), a imagem de auto-suficiência e o argumento explicativo de que lança mão a “raposa” (Eu não as queria na verdade, pois são verdes!) são o falsete em que cai a pessoa vergonha-orientada. A saída para atender sua necessidade orgânica, ou seja, o encontro afetivo na situação atual com o “fruto” capaz de saciar sua fome, acaba sendo exatamente a experiência de que se priva.

Certamente a pessoa vergonha-orientada, através de seu ajustamento criativo, aprendeu a lançar mão do artifício acima descrito quando se encontrava

no ambiente mais antigo em que gerou sua vergonha, e isto lá e então fazia muito sentido.

Um outro aspecto importante ainda é o de que quando são abordados os aspectos neuróticos da vergonha, é necessário que se compreenda sua diferença em relação à vergonha presente em pessoas com distúrbios de caráter. Segundo aponta Yontef (1998), a vergonha na neurose não acarreta perda da capacidade de reflexão, ou do sentido de coesão pessoal, ou seja, não há colapso no sentido do *Self*. A redução da auto-estima vivenciada na neurose é acompanhada pelo sentimento de não estar OK, porém isso acontece demarcado no momento e não como um todo como no caso das desordens de caráter. O conhecimento a respeito disso para o psicoterapeuta é importante e norteador para sua forma de intervenção.

2.6 A culpa e a vergonha como processos na terapia

A compreensão de alguns dos aspectos já mencionados ao longo deste texto a respeito do trabalho psicoterapêutico com pessoas que experimentam os processos de culpa e vergonha, bem como a emergência de ambos na experiência individual e sua interface com o ambiente em que se encontra o cliente, certamente demanda o esclarecimento dos propósitos da terapia na abordagem de tais complicações existenciais.

Ao mencionar os propósitos da terapia encontrados na literatura, é importante ressaltar que não se trata de determinar *a priori* como a pessoa deve ser, ou qual a forma ideal de abordar a culpa e a vergonha, mas sim entender as idiossincrasias do processo de cada cliente e ter bem claro que os preceitos de saúde orgânica é que norteiam o trabalho e as intervenções do terapeuta.

Antes de mais nada, é importante que o terapeuta conheça a culpa e a vergonha na situação de saúde. Neste sentido, Yontef (1998) afirma que

“ Culpa e vergonha saudáveis são experiências que passam pelo ciclo figura/fundo, começando no pré-contato e terminando no pós-contato. Na saúde, os sentimentos de vergonha ou culpa surgem e são determinados pelas condições factuais no campo organismo/ambiente. Em contraste com os pacientes neuróticos e com desordens de caráter mais vulneráveis, as pessoas saudáveis têm grande variedade de reações de culpa e vergonha.” (Yontef, 1998, p. 384)

Ao estabelecer os propósitos da terapia na abordagem destes processos, fica claro então, que não se trata de fazer uma apologia à eliminação total de

ambos, já que a autenticidade de tais sentimentos e sua correlação com os eventos que acontecem na vida cotidiana das pessoas fazem parte da saúde da pessoa como um todo.

A ausência da culpa nos remete à crença na possibilidade de nunca causar dano nenhum à ninguém, o que é utópico. Da mesma forma, a ausência da vergonha também pode ser vista com reservas, uma vez que esta relaciona-se ao sentido apropriado de contexto e limites de fronteira da própria pessoa.

Refletir a respeito da abordagem psicoterapêutica destes processos certamente envolve estar *aware*, enquanto profissional, da multiplicidade de aspectos envolvidos na trama de vida do cliente. Por este motivo, Yontef afirma categoricamente que

“ A escolha do que seja uma culpa ou vergonha apropriada é do paciente e não do terapeuta. A função do terapeuta é aceitar e trazer *awareness* para todos os aspectos do processo de *awareness* do paciente e facilitar o surgimento de um sentido mais saudável e integrado do *self*, a partir da interação dialógica dessas forças conflitantes.” (Yontef, 1998, p. 384)

Assim, o autor coloca como objetivos da abordagem terapêutica deste processo a ampliação da *awareness* e das formas de evitação da vergonha e da culpa. Com isto, está-se buscando liberar o cliente das amarras destes processos automatizados de auto-ataque e condenação. Desenvolver um significado de *Self* mais inteiro, positivo e coeso de forma a dar suporte à experiência de culpa e vergonha baseando-as em racionalidade, sensibilidade,

valores e necessidades no contato com o outro e com a *awareness* momento a momento, funcionam como norteadores da intervenção do psicoterapeuta.

Este trabalho acontece a longo prazo e deve ser realizado gradualmente, pois, segundo Yontef (1998), está-se lidando com aspectos do *Self* ainda pré-verbal e, por isso, muito condicionado e primitivo. Foram anos de treinamento que esta pessoa desenvolveu, repetindo um padrão de reações e sentimentos em relação aos eventos cotidianos de contato consigo e com os outros. Mesmo estando em terapia, o cliente ao trabalhar sua vergonha e as atitudes nela arraigadas, ainda vivencia situações cotidianas propícias à repetição, ou seja, que o convidam a lançar mão das velhas artimanhas que seu ajustamento criativo desenvolveu ao longo do tempo, ameaçando a tentativa de romper com os padrões de enredamento na culpa e na vergonha que vem sendo então experimentadas na terapia. Um exemplo disso é o fato apresentado anteriormente, da própria vergonha de estar em processo de terapia como sendo evidência de inadequação, fraqueza ou defeito da pessoa vergonha-orientada. Ou ainda, ao descobrir algo novo a respeito das várias opções com que conta para sair do círculo vicioso da culpa e da vergonha, o paciente sentir-se novamente envergonhado por só então havê-las descoberto.

O trabalho psicoterapêutico não está voltado a fazer com que o cliente não experimente mais a vergonha, conforme já dito anteriormente, mas sim propiciar à pessoa como um todo a possibilidade de crescer e atingir um sentido mais afetuoso, razoável e coerente de si mesma. Alcançar um *self* mais afetuoso e realista é um desafio, uma vez que também se trata de evitar os extremos, tais como o sentido de grandiosidade narcísica.

A pessoa vergonha-orientada foi ferida no contato com o outro e é exatamente o retorno a este contato que será capaz de curá-la. Neste sentido, a abordagem dialógica em psicoterapia tem papel definitivo. O terapeuta deve buscar, no vínculo estabelecido em terapia, através de sua presença, aceitar e confirmar o cliente, bem como incluí-lo. As manifestações verbais e não-verbais do terapeuta, enquanto pessoa respeitada pelo cliente, e a exposição de seus sentimentos de vergonha genuínos, instaura na relação a possibilidade para que o cliente faça o mesmo e possa então iniciar o processo de ampliação de *awareness*. Esta metodologia de trabalho, no entanto, exige do terapeuta auto-suporte consistente e capacidade de manter um sentido bom e afetuoso de si mesmo para que o cliente possa vir a desenvolver o que Yontef (1998) chama de auto cuidados parentais positivos, os quais serão discutidos mais adiante.

Ao iniciar o tratamento psicoterapêutico da vergonha, geralmente a iniciativa de identificação é do terapeuta. Ao abordar o tema com o cliente, é necessário verificar até mesmo as palavras com que tanto terapeuta, quanto cliente endereçam o assunto para tornar a comunicação o mais clara possível e livre de ruídos.

As intervenções terapêuticas passam por um teste de precisão que é a confirmação das mesmas pelo cliente, ou seja, de sua experiência. Por isso,

“ se o auto-suporte do paciente à *awareness* e ao contato são suficientes para afirmar ou negar com autoridade a existência da reação de vergonha, apresenta-se uma maneira confiável de verificar a suspeita empática do terapeuta.” (Yontef, 1998, p. 387)

No processo de ampliação de *awareness*, é importante que o cliente possa reconhecer as características de sua reação de vergonha. O cliente precisa estar *aware* dos componentes sensoriais, cognitivos e afetivos de sua vergonha. Os sinais físicos, por exemplo, podem ser utilizados pela pessoa vergonha-orientada como um alerta para aos poucos poder identificar que algo está acontecendo, tornando-se vigilante ao invés de agir ou reagir como fazia automaticamente até então. O trabalho seguinte, é o de identificar o quê no campo gerou a vergonha trazida à *awareness focal*.

“ a maior parte do processo de vergonha não é consciente e só chega a *awareness* como resultado da psicoterapia, com um bom relacionamento, e na qual o terapeuta gradualmente introduz a *awareness* da vergonha.” (Yontef, 1998, p. 378)

Já os aspectos cognitivos referem-se às crenças que o cliente traz a respeito de si mesmo. Geralmente estão arraigados em processos de auto-condenação por introjeções de menos-valia, incapacidade e comparações com imagens de ideal do *Self*.

Yontef (1998) fala a respeito da relevância de um trabalho desenvolvimental com a vergonha. Segundo ele, o trabalho completo na abordagem da vergonha enquanto processo através da GT, exige que se explore as raízes de tal processo nas experiências infantis mais precoces, especialmente na família. Assim, três objetivos são enumerados pelo autor, a saber:

1. Explorar a indução da vergonha na família de origem resgatando o passado como fundo que dá contexto à figura que se delineia no momento presente, não como reação de causa mas sim de pertinência;

2. Completar situações inacabadas, desfazendo retroflexões, liberando assim, energias suprimidas, reprimidas e defletidas;
3. Re-experienciar e assimilar/rejeitar figuras paternas introjetadas na primeira infância.

O cumprimento destes objetivos significa, para o autor, a capacidade do cliente centrar-se no presente observando o campo com poucas distorções devidas a projeções e introjeções; bem como, graças à ampliação de *awareness*, regular seu funcionamento orgânico com base em suas necessidades e nas do ambiente, ganhando maior flexibilidade para o contato, a ação, a criação e a emoção.

O alcance destes três objetivos traz a possibilidade do cliente desenvolver um sentido de *Self* mais saudável, que se regule com sentimentos positivos e de confiança na identificação e atenção dada às suas necessidades e na forma com que passa a mobilizar a agressão saudável para atendê-las. A este processo que se desenvolve no cliente, a partir da terapia, Yontef (1998) denomina autoparentagem ou desenvolvimento de auto cuidados parentais positivos.

A auto-regulação de pessoas vergonha-orientadas, segundo Yontef (1998), é descrita como pobre, uma vez que abarca reações de punição, rispidez e negligência em relação a si mesmo. O trabalho com essas pessoas deve ser o de ampliação da *awareness* com vistas a ensejar a modelagem de auto cuidados positivos através da aprendizagem de novas atitudes e habilidades sobre seu *Self*.

“ a “awareness” de emoções indesejáveis e a habilidade para suportá-las são a conditio sine qua non para uma cura bem sucedida.” (Perls, 2002, p. 258)

O método fenomenológico, enquanto forma de trabalho na GT, possibilita que na própria relação terapeuta-cliente possa ser iniciada a modelagem. Assim, a atitude positiva do terapeuta em relação ao desenvolvimento gradual das novas habilidades relacionais do *Self* do cliente na construção de um sentido mais afetuoso e coerente de si é de extrema importância para o processo. O cliente precisa experimentar ser valorizado e respeitado pelo que é e por como consegue se regular frente às necessidades orgânicas genuínas que começa a identificar em si.

Transformar o funcionamento do *Self* de forma que alguns comportamentos voltados ao auto cuidado sugeridos pelo terapeuta e, a princípio, considerados “artificiais” ou “desconfortáveis” passem a ser assimilados pelo cliente é uma maneira de dar continuidade à modelagem.

A identificação do cliente com sua experiência factual e o compartilhamento desta com o terapeuta possibilita ao cliente experimentar também a existência de um espaço onde sua expressão e o interesse em conhecer mais a respeito de suas reações, emoções e pensamentos estão presentes e manifestam-se de maneira inclusiva. Obviamente que conhecer a maior amplitude de aspectos possível das experiências, reações, sensações, pensamentos e sentimentos do cliente em relação àquilo que é trazido para terapia por ele é ponto indiscutível para a GT. Presumir o que o cliente possa

estar sentindo, deva sentir ou a forma mais adequada de reagir são atitudes que o gestalt terapeuta exclui de sua postura profissional, uma vez que contradizem o método fenomenológico.

Assim, trabalhar conhecendo a pessoa que se encontra diante do terapeuta de maneira a compreender seu funcionamento a partir de sua ótica de mundo e neste contexto iniciar o trabalho de ampliação de *awareness*, demanda tempo e espaço, porém não pressão, parafraseando Yontef (1998).

A utilização de experimentos enquanto recursos clínicos estruturados também é uma forma bastante profícua de trabalho com pessoas vergonha-orientadas, segundo o mesmo autor. Possibilitar o desenvolvimento de auto-suporte através da *awareness* de reações físicas, cognitivas e emocionais ligadas à emergência da vergonha e da culpa e, mais tarde avançar para o contato, mantendo em *awareness* focal o constrangimento ou a vergonha são etapas de desafio e conquista para o cliente quando os vínculos com o grupo de terapia ou com o terapeuta gozam de credibilidade.

Quando o cliente consegue manter-se no contato em momentos de vergonha e /ou constrangimento, permanecendo *aware* de si e da visada do outro fica aberta a possibilidade para que então receba *feedbacks* positivos e ou manifestações de afeto genuínas, possibilitando conhecer-se então como uma pessoa desejada e necessária, ou seja, agregar ao *self* um sentimento de pertença.

Yontef (1998) destaca ainda que após cada *insight* ou ampliação de *awareness* é preciso que se respeite mais uma vez o tempo. Com isso, quer-se dizer da importância de uma pausa para que o cliente possa verdadeiramente

assimilar o elemento novo que se tornou presente em seu campo perceptivo. Paradas para respiração, conversa interna positiva, imagens meditativas podem ser recursos valiosos nestes momentos.

Ao agregar novas atitudes e habilidades ao funcionamento do *self* da pessoa vergonha-orientada através do processo psicoterapêutico, muitas vezes desencadeia-se a emergência do confronto entre o *self* ideal e o real. Trabalhar com um diálogo entre ambos é um bom recurso. Yontef (1998) afirma que muitas vezes o cliente acaba por dar-se conta que não aprecia o *self* até então idealizado, experimentando-o como vazio, despropositado.

A raiva e a fúria retrofletidas na vergonha também precisam de espaço para vazão. A criança exposta à vergonha em idade precoce, até mesmo em períodos pré-verbais precisa, no momento presente, de bom auto-suporte, assim como suporte externo para expressá-las em relação aos pais ou cuidadores. Um dos aspectos curativos da terapia é possibilitar desfazer as retroflexões de maneira adequada. Para tanto, o cliente só estará pronto quando houver compreendido as sutilezas de seu comportamento uma vez instalado e reconhecido o sentimento de vergonha.

Lidar com vergonha e culpa em psicoterapia significa trabalhar com aspectos da personalidade do cliente estreitamente ligados à sua auto-estima, à sua aceitação enquanto pessoa digna de receber carinho e respeito, bem como ser aceita no grupo social mais amplo. Uma das lições que a pessoa vergonha-orientada pode aprender é que o que faltou ou foi escasso em termos de parentagem na infância ainda pode ser vivido e experienciado. A assimilação de tais aspectos cognitivos integrados a sentimentos de aceitação e pertença

permite que o auto-suporte do cliente se edifique sobre bases sólidas auto cuidado positivo.

De maneira geral, o trabalho com a vergonha e a culpa enquanto processos na GT, demanda do terapeuta, antes de mais nada, que este tenha desenvolvido em si um sentido positivo e coeso de *self* de forma a desenvolver em seu cliente, através de um vínculo terapêutico genuíno, uma noção de si menos rígida, repetitiva e auto-condenadora. A compreensão de tais processos em termos de saúde e doença, bem como suas formas de emergência e de apresentação auxiliam na qualidade e competência do manejo dado ao trabalho como um todo.

3. CONCLUSÃO

Refletir a respeito de vergonha e culpa observando o assunto do ponto de vista da psicologia, através dos aportes teóricos da Gestalt Terapia, certamente remete-nos a investigar a forma pela qual desde as primeiras interações na vida vivemos em um processo de sermos afirmados e negados no contato com o outro. Com isso, quero dizer que ao mesmo tempo que precisamos aprender que não somos o outro e ele também não é quem somos, precisamos que ele nos reconheça enquanto um outro significativo para, através desta diferenciação, compartilharmos algo de semelhante: a pertença a um grupo que nos identifica.

As doses de negação e confirmação existentes na vida cotidiana de diferentes famílias, sociedades e culturas parecem indicar a presença de sucesso ao sair da confluência saudável inicial rumo ao desenvolvimento de funções do *self* compatíveis com um convívio social enriquecedor e maduro em alguns casos; e insucessos em outros.

A necessidade de conhecer processos como a vergonha e a culpa autênticas, tal como ocorrem na saúde é inquestionável para o trabalho terapêutico, que acaba por debruçar-se sobre a segunda possibilidade, já que são as complicações e insucessos que desencadeiam as várias formas de adoecimento organísmico.

Assim, o trabalho terapêutico com a vergonha e a culpa acaba por remeter o profissional e seu cliente a momentos bastante precoces do desenvolvimento, no intuito de re-editar a possibilidade do *Self* agregar a seu funcionamento

habilidades e atitudes compatíveis com um sentido maior de aceitação, respeito e coesão da pessoa como um todo.

A indução à vergonha em uma etapa de vida onde não existia auto-suporte ou suporte externo suficiente para fazer frente às investidas desqualificadoras do ambiente, acaba por alijar, emocional e cognitivamente, a possibilidade de sentir-se um outro significativo para alguém.

O trabalho com esta ferida demanda tempo, gradação adequada e o exercício de genuína vinculação com o cliente. Enquanto gestalt terapeuta, o trabalho de resgate da auto-estima através do desenvolvimento de autoparentagem significa, mais do que utilizar-se de conhecimentos teóricos e técnicos, resgatar na própria individualidade a sensibilidade e racionalidade concernentes ao processo de tornar-se humano, na diversidade que abarca esta palavra. Além disso, significa estar *aware* da possibilidade de, tornando-o disponível ao outro, inaugurar uma nova forma de interagir no contato interpessoal.

Trabalhar terapeuticamente com um cliente que acredita não ser merecedor de aceitação, respeito ou tratamento digno por mais que este se apresente com uma aparência inabalável de auto-suficiência, requer resgatar nele a possibilidade de acreditar e sentir que ele pode expôr-se sem ser rechaçado ou condenado. Para tanto, desfazer introjeções, retroflexões e projeções torna-se o caminho necessário para a liberação de energias há muito suprimidas, reprimidas ou defletidas.

As diretrizes do trabalho psicoterapêutico e as reflexões apontadas pelos autores lidos permitem também que se enseje a oportunidade de refletir a

respeito dos sistemas familiares e culturais que nos constituem e são constituídos por nós no sentido de, enquanto profissionais da saúde, apresentarmos contribuições consistentes de trabalho pautadas em esforços permanentes de diálogo com esferas mais amplas da sociedade, atuando também assim de maneira preventiva.

Sendo esta monografia uma mera compilação dos recortes encontrados na teoria, acredito que neste momento onde termino o curso de formação, inauguro simultaneamente uma nova etapa, qual seja, a caminhada de implementação e consolidação do aprendizado reunido ao longo dos anos até aqui no solo fértil da prática clínica diária.

Deixo aberta neste momento, a possibilidade de dar continuação a estas reflexões em estudos e trabalhos futuros, uma vez que a fluidez característica do crescimento encontra-se presente no campo de desenvolvimento teórico da Gestalt Terapia.

4. REFERÊNCIAS

- Cunha, A.G. (1982). Dicionário etimológico nova fronteira da língua portuguesa. 2 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Perls, F. S. Hefferline, R. Goodman, P. (1997). Gestalt terapia. São Paulo: Summus.
- Perls, F. S. (2002). Ego, fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud. São Paulo: Summus.
- Yontef, G. M. (1998). Processo, diálogo e awareness: ensaios em gestalt-terapia. São Paulo: Summus.
- Robine, J. M. (1999). Contacto e relación en psicoterapia: reflexiones sobre terapia gestalt. Santiago de Chile: Quatro Vientos.