

COMUNIDADE GESTÁLTICA: CLÍNICA E ESCOLA DE PSICOTERAPIA
ESPECIALIZAÇÃO E FORMAÇÃO EM GESTALT-TERAPIA

P
TEORIA A
R
A
DA
O
X
MUDANÇA
L

GIORDANE ANDRADE DE PAULA

FLORIANÓPOLIS
2008

GIORDANE ANDRADE DE PAULA

P
TEORIA
R
A
DA
O
X
MUDANÇA
L

Monografia apresentada como parte das exigências para obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica na Abordagem da Gestalt-Terapia, pela Comunidade Gestáltica: clínica e escola de psicoterapia.

Orientadora: Angela Schillings

FLORIANÓPOLIS
2008

A Patrícia, fundamental no meu processo
de me tornar eu mesma.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais e meu irmão, pelo amor, dedicação e pelo suporte.

A Helen, pelos ensinamentos, pela minha descoberta da Gestalt e pelo incentivo, sempre.

A Angela por sua alegria de viver, por contribuir com que eu me torna-se aware de minhas possibilidades e fosse atrás delas. Pela profissional e pessoa que ajudou eu me tornar.

Ao Pablo, pela presença e por uma amizade construída que vai andar vida afora.

A Lu, por afinidades que surgiram e se tornaram amor e admiração. Obrigada pelo quarto, pelas músicas ao acordar, pelos cafés, pelos risos, lágrimas, danças e pelo silêncio... Obrigada por tudo amiga-irmã!

A Flavinha, por sua simplicidade, sua amizade, seu sorriso e seu abraço acolhedor.

Ao grupo de formação, cada um do seu jeito, da sua forma, fundamentais!

A todos os amigos que estiveram presentes, em especial, Tânia e Paula, pela amizade incondicional.

“Este é o outro lado da moeda: a unidade em vez da divisão; a resolução, um voltar para casa em vez de ficar vagando. Como em todas as coisas o obstáculo principal somos nós mesmos, particularmente a forma como fantasiamos sobre nós mesmos e sobre o mundo”.

Perls, 1977

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	07
I. GESTALT-TERAPIA	09
II. CONCEITOS DA GESTALT-TERAPIA	12
2.1 AWARENESS	12
2.2 CONTATO E FRONTEIRA DE CONTATO	13
2.3 AJUSTAMENTO CRIATIVO	15
2.4 SUPORTE	15
2.5 SELF	16
2.6 PENSAMENTO DIFERENCIAL	17
2.7 POLARIDADES E CONFLITOS	19
III. TEORIA PARADOXAL DA MUDANÇA	22
VI. TEORIA PARADOXAL DA MUDANÇA NA PRÁTICA DA GESTALT-TERAPIA	25
CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
REFERÊNCIAS	37

INTRODUÇÃO

Este trabalho vem ser apresentado como parte da Especialização em Psicologia Clínica e Formação em Gestalt-Terapia. A escolha do tema: Teoria Paradoxal da Mudança surge de uma curiosidade em saber mais sobre este assunto e poder relacioná-lo a outros conceitos da teoria da Gestalt-Terapia.

Na prática como psicoterapeuta, se percebe a necessidade que os clientes têm em mudar ou se adequar a regras e normas impostas pela família, sociedade, meios em que convivem ou por si mesmos. Essa mudança que eles vêm procurando geralmente não está relacionada à sua necessidade interna e genuína de mudança, mas a uma adaptação para ser aceito, ser amado, ser reconhecido, etc. Enquanto profissional, é necessário estar atento ao processo do cliente para poder ser um instrumento em seu processo de percepção de si mesmo e, desta forma, mostrar que só assim é possível escolher se quer mudar ou não.

Assim, surge a necessidade e curiosidade em produzir este trabalho, perceber como a mudança é desenvolvida durante o processo da psicoterapia e se é o foco principal ou aparece à medida em que o cliente se dá conta de suas necessidades e forma de funcionar.

Pensando na relevância deste trabalho, percebe-se que existe pouco material que descreve o assunto da Teoria Paradoxal da Mudança. Uma teoria sobre mudança não é descrita especificamente por Fritz Perls no decorrer da sua obra, mas nas entrelinhas. Desta maneira, o trabalho tem relevância, já que entre os principais objetivos pelo qual o cliente procura psicoterapia estão a mudança e a resolução de seus conflitos. Ele espera mudar e se tornar outra pessoa, mas do decorrer do processo descobre o prazer de se tornar quem ele mesmo é.

Num primeiro momento será feita uma descrição sobre a Gestalt-Terapia. Como surgiu, quais suas teorias de fundo, principais influências de teorias e conceitos e a descrição de sua base fenomenológico-existencial.

Num segundo momento, serão descritos os principais conceitos da abordagem gestáltica, como: *awareness*, contato e fronteira de contato, ajustamento criativo, suporte, *self*, pensamento diferencial, polaridades e conflitos e Teoria Paradoxal da Mudança. E num terceiro momento, será realizada uma relação entre Teoria Paradoxal da Mudança e prática da Gestalt-Terapia para esclarecer como a mudança ocorre na prática.

A discussão deste tema visa contribuir com pessoas que tenham interesse na abordagem da Gestalt-Terapia e da Teoria Paradoxal da Mudança, seja na teoria ou na prática. E, assim, proporcionar novas possibilidades para serem percebidas dentro do trabalho do psicoterapeuta, sempre focando a relação terapêutica e o funcionamento saudável do cliente.

I GESTALT-TERAPIA

A Gestalt-Terapia é uma abordagem fenomenológico-existencial que se baseia na experiência imediata, a experiência que acontece no aqui e agora. Independente de o fato ser passado ou futuro, o sentimento acontece no aqui e agora, portanto, é presente. Se basear na experiência imediata é sempre descrever o que acontece e não explicar os fatos, aí o uso do “como” e do “o que” em vez de “por que”.

De acordo com YONTEF (1998), “agora” refere-se a este momento, o presente é a movimentação entre o passado e o futuro. O método fenomenológico se dirige para a experiência, observando, refletindo, descrevendo e se deixando guiar pelas coisas como se manifestam em sua pureza original. Sem se impor e suspender as formas familiares de olhar as coisas.

A fenomenologia, por meio da descrição da experiência de um sujeito-no-mundo, atribui significados à constituição do fenômeno, observando como ela acontece. E através da intencionalidade, algo se constitui na consciência, já que a consciência é sempre consciência de alguma coisa. O que a Gestalt-Terapia traz do existencialismo é a convicção de que o homem é um conjunto de possibilidades que pode se atualizar durante sua existência. O ser humano possui liberdade para realizar suas escolhas vividas com angústia e inquietação, já que não pode escolher todas as coisas e precisa renunciar a muitas possibilidades.

Gestalt é uma palavra alemã que não tem uma tradução exata em português, aproximadamente significa todo, estrutura, forma, organização ou configuração. Assim, a Gestalt é considerada como uma psicologia da forma. A Gestalt-Terapia surge da Psicologia da Gestalt, a qual nasce em contraposição à análise atomística, (em que os elementos de uma experiência eram sempre reduzidos à forma mais simples), a psicologia estrutural (mente e corpo são separados) e a psicologia associacionista (em que existiam as combinações).

A premissa básica da psicologia da Gestalt é que a natureza humana é organizada em partes ou todos, que é vivenciada pelo indivíduo nestes termos, e que só pode ser entendida como uma função das partes ou todos dos quais é feita. (PERLS, 1998, p.19).

Na Psicologia da Gestalt o ser humano é visto sob uma perspectiva holística e total, englobando o seu comportamento perceptível externo e o que não está totalmente perceptível interno. O organismo humano constitui uma unidade, inseparável do corpo – mente – alma, que remete a unidade sentir – pensar – agir. Assim, a Gestalt-Terapia traz em sua bagagem alguns conceitos da Psicologia da Gestalt que relacionam as duas teorias.

De acordo com RIBEIRO (1985), a Psicologia da Gestalt vê o problema da percepção, da aprendizagem e da solução de problemas como algo determinado pela realidade do campo visto como um todo. Quando existe problema em alguma das três áreas é necessário reestruturar o campo perceptual.

Para o autor, quando nos deparamos com algo, a nossa percepção o capta como um todo e a seguir percebemos suas partes. O conceito de Todo e Parte também vem da Psicologia da Gestalt: “O Todo é diferente da soma das Partes”. Só o todo pode trazer o significado, e o que revela o significado deste todo é a inter-relação das partes. A forma como percebemos a parte e o todo vai depender da estruturação da nossa percepção. A experiência só chega até nós de modo completo, quando ela é experimentada como um todo, por mais que este todo seja apenas um esboço da realidade do ser. Então, para se compreender este todo, é necessário descobrir e conhecer a relação entre as partes.

Tanto a Psicologia da Gestalt como a Gestalt-Terapia buscam sempre a melhor forma por meio da Lei do Fechamento, desta forma, as lacunas sempre são preenchidas, pois o ser humano não deixa nada em aberto. Quando a pessoa não pode resolver alguma situação no momento, então ela “fecha” da melhor forma que pode, assim, ela fecha uma gestalt. Se o sentimento em relação à situação permanece de alguma forma, a gestalt não foi fechada. No momento em que existe

uma situação nova e a resposta da pessoa é “velha”, o fechamento não teve uma boa forma e uma gestalt permanece aberta, a resposta se torna cristalizada.

Outro conceito relacionado com a Psicologia da Gestalt e a Gestalt-Terapia, é o fluxo, figura e fundo. A partir da representação do todo pelo fundo e da parte pela figura, entende-se que a figura emerge do fundo. A figura não é uma parte isolada do fundo, é sustentada e revelada por ele. A figura está no todo, o que o cliente traz como figura é parte de seu todo, é também seu fundo.

Segundo YONTEF (1998) qualquer figura clara e vigorosa é significativa, pois num dado momento ela se destaca contra o pano de fundo da experiência desta pessoa. À medida que a figura fenomenológica da pessoa não é nítida, aguda e energética, seu sentido de significado também será reduzido. O fluxo, figura e fundo retrata também o processo pelo qual entramos em contato com nossas necessidades, esta significa para nós o que é emergente. Assim, quando uma vivência é resolvida plenamente, passa a ser fundo na experiência da pessoa e permite que outra experiência se transforme em figura. O saudável no fluxo, figura e fundo é a satisfação da necessidade.

Para que o indivíduo satisfaça as suas necessidades, feche a Gestalt, passe para outro assunto, deve ser capaz de manipular a si próprio e ao seu meio, pois mesmo as necessidades puramente fisiológicas só podem ser satisfeitas mediante a interação do organismo com o meio (PERLS, 1998, p. 24).

Para PERLS (in STEVENS, 1977 p. 77) “O fato mais importante da formação figura-fundo é que se uma necessidade for genuinamente satisfeita, a situação se modifica. A realidade se torna diferente do que era enquanto a situação estava inacabada”.

II CONCEITOS DA GESTALT-TERAPIA

Serão descritos neste capítulo alguns conceitos da Gestalt-Terapia fundamentais tanto para sua teoria quanto para sua prática.

2.1. AWARENESS

A *awareness* é um dos principais instrumentos terapêuticos da Gestalt-Terapia. A *awareness* é entendida como intencionalidade, orientação para alguma coisa e capacidade de auto-regulação presente em cada indivíduo.

Para YONTEF (1998, p. 30) “*Awareness* é uma forma de experiência que pode ser definida aproximadamente como estar em contato com a própria existência, com aquilo que é”. CARDELLA (2002) define *awareness* como ‘presentificação’, ‘tornar-se presente’, ‘concentração’, ‘conscientização’. Pode ser considerada, portanto, uma forma de experienciar, isso significa a necessidade de ocupar-se do óbvio, do dado e descrever a situação tal qual se oferece a cada momento.

PERLS (2002) descreve que nossas funções orgânicas exprimem uma sorte de espontaneidade, a qual ele chama de *awareness*. Ele entendia *awareness* como uma função de atenção não abstrata, uma vivência temporal de passagem, um fluir pelos estímulos.

Awareness é uma forma de experienciar. É o processo de estar em contato vigilante com evento mais importante do campo indivíduo/ambiente, com total apoio sensorio - motor, emocional, cognitivo e energético. (YONTEF, 1998, p. 215).

A *awareness* caracteriza-se pelo contato, sentir, excitação e formação de gestalten. A *awareness* se dá no contato, a partir de um sentir, em forma de excitação e em proveito da formação de gestalt. O sistema *awareness* é um fluxo

figura e fundo, enquanto uma configuração material é figura, as outras são fundo, sucessivamente.

Para YONTEF (1998), a *awareness* é considerada como – estar em contato – e a ausência de *awareness* – estar fora de contato. Uma *awareness* eficaz acontece quando é baseada na necessidade dominante do momento. Para que isso aconteça, além de autoconhecimento é preciso conhecer a situação atual e como o *self* se encontra nesta situação.

Segundo LOFFREDO (in CARDELLA, 2002, p.65):

Awareness pode ser considerada, portanto, uma forma de experienciar, aliada à compreensão do ‘como’ desse experienciar. Isso significa ser necessário ocupar-se do óbvio, do dado, e descrever a situação tal qual se oferece a cada momento. Esta estratégia visa permitir que os significados inerentes a esse vivido aqui-e-agora emergam a partir de sua focalização que se espera possa promover associações não esperadas com outros conteúdos. Os significados emergem a partir desses significantes, tomando esse termo num sentido amplo, desde que pode incluir um significante corporal, como um gesto ou postura.

2.2 CONTATO E FRONTEIRA DE CONTATO

Para PERLS, HEFFERLINE e GOODMAN (1997), contatar é todo tipo de relação viva que se dê na fronteira, na interação entre o organismo e o ambiente. É um processo contínuo de reciprocidade em que homem e mundo se transformam.

De acordo com POLSTER e POLSTER (2001), contato é o processo de formação de uma figura contra um contexto (fundo) no campo organismo/meio. É um processo contínuo de surgimento de figuras que ativam o organismo como um todo, seu sistema vegetativo, sensorial, motor e cognitivo. O contato circula entre a manutenção do já existente (preservação) e a necessidade da assimilação da novidade (crescimento). Na manutenção do já existente entram todos os vividos, os co-dados (suporte), toda vivência do indivíduo é suporte. O contato implica em ação

e rejeição, em aproximação e afastamento. O contato acontece na fronteira eu-outro, conhecido-desconhecido, velho-novo. Todo contato é dinâmico e criativo.

Para os autores, a fronteira de contato não é fixa, é ao mesmo tempo o ponto de divisa e o ponto de união, à medida que delimita possibilita o encontro com o novo, com o diferente. É na fronteira de contato que pode ocorrer mudança, transformação. O indivíduo precisa aproximar-se ou retrair-se na fronteira de contato a fim de satisfazer suas necessidades. Assim, a fronteira de contato não separa o indivíduo do ambiente, o contém, protege e delimita. A fronteira é sentida tanto como contato ou como isolamento, onde o indivíduo experiencia através de um ponto pulsante de energia sua experiência com o “eu” em relação ao “não eu”. É a fronteira de contato que contém os eventos psicológicos como ações, emoções e pensamentos que ocorrem nesse limite.

Segundo YONTEF (1998), uma fronteira eficaz exige permeabilidade suficiente para permitir o acesso da nutrição, e impermeabilidade suficiente para manter a autonomia e deixar o que é tóxico fora. Fronteiras eficazes são suficientemente flexíveis para ir de um grau de abertura/fechamento a outro. A *awareness* ocorre na fronteira de contato, quando a *awareness* não se desenvolve (figura e fundo não compõem uma gestalt clara) em tal transação, ou quando os impulsos são impedidos de expressão, as gestalten incompletas são formadas.

As fronteiras do ser humano são determinadas por sua experiência de vida e por suas capacidades internas de assimilar a experiência nova ou intensificada. Define as ações, idéias, pessoas, valores, ambientes, imagens, memórias, etc; com as quais a pessoa está disposta a se envolver plenamente. A fronteira está no dado, como o dado é recheado é que vai dar flexibilidade ou não para a fronteira. A fronteira está no entre, não pertence ao organismo nem ao meio, é fruto do organismo e meio. Quando não existe um fluxo livre de formação e fechamento de figuras, ocorrem disfunções de contato. A energia que seria disposta para formação de novas figuras, fica disponível para as figuras já existentes. Essas disfunções de contato podem se caracterizar por excesso ou rigidez de permeabilidade na fronteira, podem levar ao isolamento ou a perda de diferenciação e identidade.

2.3 AJUSTAMENTO CRIATIVO

O ajustamento criativo significa auto-regulação, abertura ao novo, vitalização. Refere-se à formação de novas configurações pessoais com a entrada de novos elementos a partir da experiência do contato. Se ajustar criativamente é estar aberto para as novas possibilidades.

A psicologia é o estudo dos ajustamentos criativos. Seu tema é a transição sempre renovada entre a novidade e a rotina que resulta em assimilação e crescimento. (PERLS, HEFFERLINE e GOODMAN, 1997, p. 45).

Para YONTEF (1998), o ajustamento criativo é o relacionamento entre o indivíduo e seu meio, o indivíduo assume a responsabilidade em reconhecer e conduzir um bom modo de se viver. O ajustamento criativo é parte fundamental para a auto-regulação, possibilita a pessoa manter sua sobrevivência e seu crescimento.

Segundo CARDELLA (2002), tendo em vista que o contato é sempre criativo, já que apenas o novo é objeto de contato, é importante ressaltar que no processo de auto – regulação orgânica o novo não pode ser aceito passivamente, pois deve ser assimilado. Assim, é necessário haver ajustamento e criatividade, são polos e permitem a assimilação do que é nutritivo de modo que gere crescimento.

2.4 SUPORTE

Para YONTEF (1998), suporte refere-se a qualquer coisa que possibilite o contato ou afastamento: energia, suporte corporal, respiração, informação, preocupação com o outro ou linguagem. E mobiliza recursos para o contato ou para o afastamento.

De acordo com CARDELLA (2002), o auto-suporte é essencial para o contato. Na terapia, este é desenvolvido gradativamente, o terapeuta é um facilitador no processo de reconhecimento e criação de recursos próprios do cliente. Para que este possa, então, estabelecer contatos plenos. Tudo que a pessoa já vivenciou

pode ser considerado suporte, tudo que é fundo é suporte. O self-suporte é alcançado quando o cliente aprende a utilizar, consigo e com seus problemas, todos os mecanismos que tenha a sua disposição. Cada dificuldade resolvida torna a próxima mais fácil, aumentando e fortalecendo o self-suporte.

2.5 SELF

Para a Gestalt-terapia o *self* não é uma estrutura, uma entidade fixa ou uma instância psíquica, mas sim, um sistema (movimento) complexo (devido a sua diversidade/é dinâmico) de contatos (construído na relação com o meio) no presente (aqui e agora) transiente (não é um presente estático, se movimenta, está sempre em transe) e concreto (são as vivências concretas que passamos), assim, o *self* é um sistema complexo de contatos no presente transiente e concreto.

O *self*, o sistema de contatos, integra sempre funções perceptivo-proprioceptivas, funções motor-musculares e necessidades orgânicas. É consciente e orienta, agride e manipula, e sente emocionalmente a adequação entre ambiente e organismo. (PERLS, HEFFERLINE e GOODMAN 1997, p. 179).

O *self* é energia em movimento. É um processo que ocorre na fronteira de contato, é o meu processo de existir, são os meus vividos em transformação. Processo especificamente pessoal e característico de sua maneira própria de reagir, num dado momento e num dado campo, em função de seu estilo pessoal. Não é o meu ser, mas meu ser-no-mundo, variável conforme as situações. Em situações de contato, o *self* é o processo de figura e fundo. Assim, o *self* é espontâneo, aparece sem determinações, está sempre engajado na situação. O *self* é o campo, às vezes se individualiza e às vezes se expande no meio.

De acordo com PERLS, HEFFERLINE e GOODMAN (1997), o *self* é um processo que flui por meio de várias funções: Id, Ego, Personalidade.

O Id é passivo, está relacionado aos nossos sentimentos, sensações, emoções, fluxo dos vividos essenciais, e está aberto para a formação de uma figura através de

um fundo. Na função Id, o *self* é genérico, é o nosso ser-no-mundo (indeterminado). Quando o processo da função Id está interrompido, quando não há fluidez, ocorre à psicose.

O Ego é ativo, criação, destruição, deliberação, ação motora e verbal. O Ego trabalha com as possibilidades futuras. O ego é ação, tanto o movimento quanto a fala. É a ação deliberada para identificação ou alienação. Somente enquanto Ego que o *self* se singulariza, somente eu posso caminhar, falar por mim. Na função Ego, o *self* é singular, individualidade deliberada. Quando o processo da função Ego está interrompido, quando não há fluidez, ocorre a neurose.

A Personalidade é reflexão, assimilação, objetivação, reconhecimento. Nossa vida é unificada num papel, é um produto da consciência. São todos os papéis e vivências que temos como nossos. Temos várias personalidades, elas são reflexos dos nossos vividos, são culturais. Quando o processo da função Personalidade está interrompido, quando não há fluidez, ocorre o sofrimento ético-político, onde não há possibilidade de se formar personalidades.

2.6 PENSAMENTO DIFERENCIAL

No livro *Ego, Fome e Agressão* (2002), Perls, que já demonstrava algumas insatisfações a respeito do pensamento psicanalítico, apresenta algumas propostas de mudanças teóricas. Assim, descreve duas teorias criadas por Salomom Friedlaender, o “Pensamento Diferencial” e a “Indiferença Criativa”, as quais propõem que:

[...] todo evento está relacionado a um ponto-zero, a partir do qual ocorre uma diferenciação em opostos. Esses opostos apresentam, em seu contexto específico, uma grande afinidade entre si. Permanecendo atentos ao centro podemos adquirir uma habilidade criativa para ver ambos os lados de uma ocorrência e completar uma metade incompleta. Evitando uma perspectiva unilateral, obtemos uma compreensão muito mais profunda da estrutura e da função do organismo. (PERLS 2002, p.45-46)

PERLS (2002) acreditava que eventos que julgamos opostos são apenas diferenciações que ocorrem dentro do mesmo contexto. “Os opostos passam a existir pela diferenciação de algo ‘não diferenciado’, para qual eu sugiro o termo ‘pré-diferente’. O ponto de onde a diferenciação começa é usualmente chamado de ponto-zero. [...] o ponto-zero é dado pelos dois opostos”. (p.50).

Em seu livro autobiográfico *Escarafunchando Fritz* (1979), Perls fala que Friedlaender contribuiu com uma orientação primária simples e reconhece este pensamento na filosofia oriental.

Qualquer coisa se diferencia em opostos. Se formos capturados por uma dessas forças opostas, estamos numa cilada, ou, pelo menos, desequilibrados. Se ficamos no *nada* do centro zero, estamos equilibrados e temos perspectiva. Mais tarde percebi que este é o equivalente ocidental do ensinamento de Lao-Tsé. (PERLS, 1979, p. 76).

Para PERLS (2002), o pensamento em opostos está enraizado no organismo humano, a diferenciação em opostos é uma qualidade essencial da vida. Assim, podemos com mais facilidade reconhecer e transitar entre as polaridades, lembrando sempre de identificar o ponto-zero, pois, quando o ponto-zero é definido, abrem-se possibilidades de equilíbrio e integração dos opostos. O ‘zero’ tem um duplo significado, o de um início e o de um centro. Podemos a partir dos opostos determinar o centro, ou a partir do centro determinar os opostos. Por isso, é extremamente necessário identificar a situação ou o campo, eles são fatores decisivos na escolha do ponto-zero. Assim, PERLS (1979, p. 78), confirma: “O zero nulo, é nada. Um ponto de indiferença que é automaticamente criativa logo que a diferenciação principia. Podemos escolher um ponto ao acaso e considerá-lo como ponto zero”.

PERLS (2002, p.51) descreve que Salomom Friedlaender diferencia o desapego desinteressado da indiferença criativa. “A indiferença criativa é plena de interesses, se estendendo na direção dois lados da diferenciação. Não é de forma alguma idêntica a um ponto-zero absoluto, mas terá sempre um aspecto de equilíbrio”. A indiferença criativa proporciona a auto-regulação, pois sempre está buscando o equilíbrio.

2.7 POLARIDADES E CONFLITOS

PERLS (2002) para escrever sobre polaridades, se baseia no conceito de Salomom Friedlaender de pensamento diferencial e indiferença criativa, descritos no tópico anterior.

[...] se quisermos ficar no centro do nosso mundo, seremos ambidestros - então veremos os dois pólos de todo evento. Veremos que a luz não pode existir sem a não-luz. A partir do momento em que existe igualdade, não se pode mais perceber. Se sempre existisse luz, vocês não experienciarão mais a luz. Deve haver um ritmo de luz e escuridão (PERLS, 1977, p. 35).

Para SOUTO (in D'ACRI, LIMA, ORGLER, 2007, p. 172), ao pensar sobre o conceito de polaridade, Perls propõe “a introdução de um elemento central – o ponto zero – que viabiliza a diferenciação diminuindo o risco do dualismo e apontando na direção da integração, e não simples oposição de polaridades”.

De acordo com ZINKER (2007), o indivíduo é um conglomerado de forças polares que se inter-relacionam, mas não necessariamente no centro. As polaridades de cada característica podem ser múltiplas como, por exemplo, a suavidade pode ser a polaridade da dureza, mas também da crueldade ou mesmo da indiferença.

Para o autor, o indivíduo saudável é capaz de reconhecer e integrar a maioria de suas polaridades, mesmo aquelas que são consideradas negativas pela sociedade. No funcionamento não saudável, o indivíduo é incapaz de aceitar algumas partes de si mesmo, nega algumas polaridades, aqueles aspectos que pensa serem condenáveis. Esse não reconhecimento das polaridades pode gerar conflito interno no indivíduo. O conflito existe quando estamos diante de diferenças em oposição, ou seja, a clara percepção de desacordo em torno de algo que se constituiu um problema. É o enfrentamento das diferenças. Reconhece a diferença e depois conhece a diferença. Durante o conflito, existe potencial para podermos no diferenciar do limite do outro. Quando dois limites que são bem diferenciados entram em atrito, as duas partes experimentam um grande sentimento de contato. Os conceitos e sentimentos que estão polarizados são complexos e estão entrelaçados,

podem ser relacionados com a história da pessoa, com sua percepção da realidade interior.

A realidade interior de cada um consiste nas polaridades e características ego-sintônicas (aceitáveis à consciência do indivíduo) e nas ego-distônicas (inaceitáveis ao self). (ZINKER, 2007, p. 219).

Para PERLS (in STEVENS, 1977 p. 66), existem alguns conflitos que são falsos, que devem ser eliminados. Estes seriam os conflitos irrealis, projetados, deslocados, etc. Por trás de cada conflito falso, há um conflito verdadeiro, uma oposição de forças reais. “[...] o objetivo da psicoterapia é tornar presentes os conflitos não percebidos e, eliminar conflitos falsos”. Assim, se durante a psicoterapia “[...] o self e a autoconsciência forem fortalecidos, quando o conflito aparecer, o organismo poderá ter uma atitude de indiferença criativa e identificar-se com a solução emergente” (PERLS in STEVENS, 1977 p.68).

Conforme PERLS, HEFFERLINE e GOODMAN (1997), quando o homem é criativamente imparcial, excita-se com o conflito e cresce através dele, ganhando ou perdendo. Não está apegado ao que pode perder, sabe que está mudando e vai se identificando com o que tornará. Assim, o conflito tem uma função de auto-regulação, formando novas configurações. O conflito não é bom nem ruim, depende da forma como é vivenciado.

- Saudável e criativo: quando dois lados (interna ou externamente) são reconhecidos como diferentes e a partir do conhecimento das diferenças é possível obter crescimento sem deixar o que é importante relegado. Crescem os dois lados através da integração do novo.
- Disfuncional ou Improdutivo: quando dois lados diferentes não são reconhecidos como tal e a busca é a anulação, um ou outro, estabelecendo uma competição “ganha ou perde”. É estereotipado, não possibilita crescimento.

Para evitar conflitos – para permanecer dentro dos limites da sociedade ou de outras unidades – o indivíduo aliena aquelas partes da sua personalidade que levariam a conflitos com o meio ambiente. *A evitação de conflitos externos, contudo, resulta na criação de conflitos internos.* (PERLS, 2002, p.220).

O conflito promove uma “briga” entre as polaridades “clara e escura” da pessoa. Quanto mais a pessoa aprender sobre si mesma, quanto mais descobrir os segredos e mistérios que guarda dela mesma, mais saudável se tornará. A pessoa sente-se mais confortável consigo quando tem mais conhecimento de si. Quando posso me apropriar dos dois lados, posso escolher. Quando não trabalho com a projeção deste meu lado no meio, vou buscar no meio (outro) aquele lado que “falta” em mim.

III TEORIA PARADOXAL DA MUDANÇA

Para BEISSER (in FAGAN e SHEPHERD 1975), Perls não faz uma definição clara sobre teoria da mudança, mas diz que esta está implícita em grande parte da sua obra e nas técnicas práticas da Gestalt-Terapia.

[...] a mudança ocorre quando uma pessoa se torna o que é, não quando tenta converter-se no que não é. A mudança não ocorre através de uma tentativa coerciva por parte do indivíduo ou de uma outra pessoa para mudá-lo, mas acontece se dedicarmos tempo e esforço a ser o que somos – a estarmos plenamente investidos em nossas posições correntes. (BEISSER in FAGAN e SHEPHERD 1975, p.110).

TELLEGEN (1984) fala sobre o paradoxo presente nas religiões orientais e que também está presente na linguagem de Perls ao descrever sua teoria.

[...] mudar é tornar-se o eu já é; o árido é fértil; não tentar dominar uma dor pela supressão, mas acompanhá-la atentamente, é um meio para não ser dominado por ela; permanecendo no vazio, encontra-se o pleno; o momento do caos prenuncia uma nova ordenação desde que não se tente impor ordem. (TELLEGEN, 1984, p.42)

Assim como TELLEGEN (1984), CARDELLA (2002) fala sobre a influência das religiões orientais na obra de Perls, no que se relaciona a mudança.

Para a Gestalt-terapia, a pessoa é capaz de crescer tornando-se cada vez mais o que é, e não quando tenta ser o que não é. [...] é preciso aceitar afetos, pensamentos e desejos, mesmo que sejam desagradáveis e dolorosos, para que a mudança ocorra [...] O homem está em continuo processo de crescimento, a vida é o movimento, e transitamos entre polaridades que formam a nossa totalidade. (p.42)

A mudança pode ocorrer quando o indivíduo abandona aquilo que gostaria de se tornar e tenta ser o que é. Permanecendo no lugar, a pessoa cria uma base sólida para poder se deslocar, pois qualquer movimento fica difícil sem esse terreno firme.

Para YONTEF (1998), a mudança está relacionada com o desenvolvimento do auto-suporte.

Crescimento, incluindo assimilação da ajuda e amor dos outros, requer auto-suporte. [...] o auto-suporte deve incluir tanto o autoconhecimento quanto a auto-aceitação. Não podemos nos dar suporte adequadamente sem conhecermos a nós mesmo, nossas necessidades, capacidades, ambiente, obrigações etc. (YONTEF 1998, p.138).

BEISSER (in FAGAN e SHEPHERD 1975) descreve que os gestalt-terapeutas rejeitam um papel de 'transformador', pois se deve insistir e encorajar o cliente a ser o que é. Quando o indivíduo procura a terapia está em conflito entre dois pólos, "o que deveria ser" e o que "pensa que é" e acaba não se identificando com nenhum dos pólos.

O gestalt-terapeuta não deve encarar o pedido de mudança do cliente como objetivo principal da terapia, para não estabelecer uma dicotomia que PERLS (in STEVENS, 1977) chamou de dominador (topdog) e dominado (underdog). Na Gestalt-Terapia, acredita-se que estes dois pólos (dominador/dominado) já existem no interior do cliente, um pólo fica tentando mudar o outro. "O conflito interno, a luta entre o dominador e o dominado, nunca é completa, pois o dominado e o dominador lutam pelas suas vidas" (PERLS, 1977, p.36).

Segundo BEISSER (in FAGAN e SHEPHERD 1975), para a Gestalt-Terapia, o estado natural do homem é o de um ser único e total, e não fragmentado em partes. Neste estado natural existe transição entre o eu e o meio. Assim, se num indivíduo os "eus" alienados assumem papéis distintos, compartimentados, o gestalt-terapeuta encoraja a comunicação entre estes papéis. "[...] quando o paciente se identifica com os fragmentos alienados, ocorre uma integração. Assim, sendo aquilo que é – plenamente – a pessoa pode se tornar uma outra pessoa" (p. 112).

Segundo YONTEF (1998), a base da mudança é o relacionamento com o terapeuta, que faz contato e procura mostrar quem ele realmente é, e que entende e aceita o cliente. A *awareness* do que se é leva a mudança espontânea. Quando o terapeuta "lidera" ou "cura" um cliente, ele está conduzindo ou pressionando o cliente a ser

diferente. E quanto mais o cliente é posicionado em direção a um objetivo, mais permanecerá o mesmo. Forçar ou direcionar leva a resistência. Assim, o cliente não só apresenta resistência ao seu funcionamento orgânico, mas agora também apresenta resistência à intrusão do terapeuta, “[...] se a pessoa muda de acordo com o empurrão do terapeuta, não será com base em autonomia e auto-suporte. E a pessoa não terá adquirido as ferramentas da autonomia de auto-suporte” (p. 139).

YONTEF (1998, p. 152) acredita que cada pessoa é única, mas, só podemos nos confirmar, nos manter e nos desenvolver no contato com o outro, com o meio. “Tornar você mesmo (‘Eu’) acontece ao entrar em relacionamento. Ao se apresentar como você é outras pessoas podem tratá-lo como Tu. Tratando outra pessoa como Tu, você se torna mais inteiramente você”. A Teoria Paradoxal da Mudança conflita com a catarse como uma intervenção de qualidade, com o rompimento das defesas e a tentativa de aniquilar resistência. E com o uso de técnicas ou da personalidade do terapeuta para direcionar diretamente o cliente para um bom resultado – a saúde. Esse processo da Gestalt-Terapia leva a mudança em todos os lugares do campo. Quanto mais apurada a investigação, mais intensa é a reorganização.

Para ORGLER (in D’ACRI, LIMA, ORGLER, 2007, p. 215) toda mudança implica num risco. Risco de sair de uma situação que é familiar, por mais desconfortável que possa ser, “o risco de ‘não dar certo’ e, até paradoxalmente talvez, o risco de ‘dar certo’”. Existe uma dificuldade em abrir mão daquilo que é familiar. Às vezes o risco impede o indivíduo de se experimentar em novas possibilidades que estão sempre surgindo.

IV A TEORIA PARADOXAL DA MUDANÇA NA PRÁTICA DA GESTALT-TERAPIA

“Quanto menos ‘me empurrarem’ ou eu ‘me empurro’, mais eu ando” (RIBEIRO, 1998, p. 58).

Para dar início a este capítulo, que traz a discussão do tema deste trabalho, faço a sugestão de pensarmos: como podemos integrar a Teoria Paradoxal na Mudança com a prática do gestalt-terapeuta?

A Gestalt-Terapia é uma abordagem fenomenológico-existencial e se baseia na experiência imediata, ou seja, na experiência que sempre acontece no aqui e agora. Acredita que o homem é um ser digno de confiança, responsável por si mesmo já que escolhe ser o que é, é uma totalidade que pode ser integrada, voltado para a consciência, auto-regulado, em permanente energia de auto-realização e presentificação, e está sempre em busca de dar um sentido às suas percepções, às suas experiências, à sua existência. Assim como a fenomenologia, a Gestalt-Terapia, se dirige para a experiência, observando, refletindo, descrevendo e se deixando guiar pelas coisas como elas se manifestam em sua pureza original, sem se impor ultrapassando as formas familiares de olhar as coisas.

E o que essa visão de homem da Gestalt-Terapia tem a ver com a Teoria Paradoxal da Mudança? Antes mesmo de o cliente que procura ajuda acreditar no tratamento que está prestes a começar, é de fundamental importância que o psicoterapeuta acredite no trabalho que irá desenvolver junto ao seu cliente. Ele precisa acreditar que o cliente é um ser livre, com capacidade de fazer escolhas e responsabilizar-se por estas, que é um ser que pode se auto-realizar, pode conhecer suas capacidades, seus limites, suas interrupções, suas possibilidades e que pode aceitar e viver plenamente com sua forma singular de funcionar.

A relação terapêutica na Gestalt-Terapia é baseada no encontro, na presença, no diálogo, na relação que está acontecendo naquele exato momento, e sem dúvida

alguma, um precisa acreditar no outro; psicoterapeuta e cliente precisam acreditar nas possibilidades que o outro tem para contribuir nesta relação. É na relação com o outro que o indivíduo se reconhece, diferencia e que aceita sua forma de ser ou de querer mudá-la. É na psicoterapia que o cliente pode se experimentar como ele verdadeiramente é, e assim se tornar consciente da sua forma de contato com o outro, das suas interrupções e possibilidades disponíveis. Já que é na relação que o cliente pode se (re)conhecer, a visão de homem da Gestalt-Terapia, se relaciona com a Teoria Paradoxal da Mudança, onde as duas acreditam na aceitação de si e na capacidade de transformação e crescimento do indivíduo.

Quando o cliente procura a psicoterapia, geralmente busca ajuda para resolver seus problemas, seus conflitos, suas dores. A maioria dos clientes desconhece o processo de psicoterapia e acredita que chegando lá, o terapeuta terá todas as respostas para suas questões. O terapeuta vai servir de instrumento para que o cliente entre em contato com suas potencialidades e suas dificuldades, que se dê conta da sua forma de funcionar e assim possa perceber as possibilidades que existem em sua volta e fazer escolhas mais saudáveis para sua vida.

Podemos refletir: como está o processo de contato deste cliente quando ele chega com estes conflitos? Que tipo de contato ele consegue estabelecer? Contato é todo tipo de relação viva que ocorre na fronteira, na interação entre organismo e ambiente. O contato implica em ação e rejeição, em aproximação e afastamento, acontece no diferente, é o reconhecimento do outro, o lidar com o outro, o que eu sou, o diferente, o novo, o estranho. Como está o fluxo figura/fundo deste cliente? As figuras são bem delineadas? O fundo está acessível? As respostas são atualizadas ou existe cristalização das mesmas? O saudável no fluxo figura e fundo é a satisfação da necessidade e quando uma necessidade for genuinamente satisfeita, a situação se modifica.

E qual relação pode ser feita do processo de contato e do fluxo figura/fundo com a Teoria Paradoxal da Mudança? O que a Teoria Paradoxal da Mudança propõe é que justamente quando o cliente não tenta mudar é que a mudança pode ocorrer. Quando o cliente se conhece e assume e aceita seu modo de ser no mundo a mudança ocorre espontaneamente. Pensando desta forma, para que o cliente possa

se conhecer, ele precisa estar em contato com o que está à volta dele, com o meio que o cerca, em todos os momentos. Se ele estiver em contato com as suas necessidades pode ser mais fácil conhecer seu modo de funcionar.

Usando o conceito de *awareness*, que implica em estar em contato com a própria existência, em contato com que o que acontece naquele exato momento, no aqui-e-agora, é estar presente, é um sistema que integra nossas emoções, cognição, sensações, motricidade, podemos pensar que quando o cliente está *aware*, as possibilidades de ele se dar conta e assumir sua forma são muito maiores.

YONTEF (1998, p. 31), descreve que “a *awareness* é acompanhada de aceitação, isto é, o processo de conhecimento do controle, da escolha e responsabilidade dos próprios sentimentos e comportamentos”. A *awareness* pode ser uma forma de ajudar a recuperar a unidade da função total e integrada do indivíduo, o cliente precisa descobrir as sensações e os sentimentos que o acompanham antes e poder modificar de algum modo seu comportamento. Assim a *awareness* é um meio contínuo para manter-se atualizado com o próprio eu. Quando o cliente está em contato com a sua necessidade, conhece seus desejos e vontades, ele está *aware*, ele sabe o que fazer e como fazer, sente-se responsável e livre para suas escolhas.

As intervenções do terapeuta precisam contribuir para que o cliente se torne *aware* de si através de sua forma. O terapeuta estando em contato com seu cliente faz colocações onde o cliente olhe para si, para sua forma e a partir daí se conheça. Não existe mudança sem um real conhecimento do que acontece naquele exato momento. A mudança só pode ocorrer quando o cliente estiver consciente de si e então poder escolher se deseja ficar daquela forma ou não. Assim a Teoria Paradoxal da Mudança implica em passar pelo processo de *awareness* continuamente.

E o *self*, conceito fundamental na Gestalt-Terapia, qual a sua relação com a Teoria Paradoxal da Mudança? Sabemos que para a Gestalt-Terapia o *self* é o sistema de contato, é energia em movimento, é o processo de existir, são os vividos em transformação. Assim, quando o cliente está em processo de mudança, o *self* está ali, presente, ele é aquele momento. O *self* não é o meu ser, mas o ser-no-mundo,

variável conforme as situações, então o *self* é espontâneo, aparece sem determinações, está sempre engajado na situação. O *self*, neste caso, envolve todo o processo que o cliente vivencia: de se conhecer e fazer escolhas a respeito da sua forma de ser.

O *self* é o processo que ocorre na fronteira de contato, processo especificamente pessoal e característico de sua maneira própria de reagir, num dado momento e num dado campo, em função de seu estilo pessoal. Confirma-se assim que cada vivência do cliente é única em cada momento, pois sua forma própria está ali presente em cada situação, em cada relação. O *self* é o campo, às vezes ele se individualiza e às vezes ele se expande no meio. Quando o cliente estiver no processo de mudanças, o *self* vai fluir em alguma das formas possíveis: Id, Ego e Personalidade.

Assim em relação com a Teoria Paradoxal da Mudança, quando o *self* flui como Id, as suas sensações, emoções, sentimentos, estarão disponíveis para a formação de uma figura através de um fundo e o cliente poderá experimentar quais são os sentimentos e sensações despertados quando ele é ele mesmo. Quando, neste mesmo processo de mudanças, o *self* flui como Ego, o cliente é ativo, tem ações verbais ou motoras para realizar as suas criações e percepções de mudanças possíveis. Somente o cliente pode vivenciar sua experiência no aqui e agora e decidir qual será a sua escolha a partir daquele momento, se quer permanecer o mesmo ou fazer mudanças, embora quando a conscientização ocorrer, a mudança está implícita no processo. No momento em que o *self* flui como Personalidade o cliente assume papéis que traz de suas experiências e a possibilidade de mudança pode estar relacionada com estes papéis que o cliente já desempenha e se dá conta ou daqueles onde à conscientização ainda não ocorreu.

Fazendo uma relação com o ajustamento criativo, que consiste em auto-regulação, abertura ao novo, vitalização, pode-se perceber que ele está diretamente ligado com a Teoria Paradoxal da Mudança, já que o cliente vai se transformando em cada contato que faz com o meio, com cada novidade e possibilidade que surgem. O ajustamento criativo é parte fundamental para a auto-regulação, onde a pessoa mantém sua sobrevivência e seu crescimento.

[...] o ser humano, em ambiente favorável, inter-relacionando-se de forma sadia e não sofrendo relações pedagógicas, desenvolve o seu potencial e se modifica (cresce) sem maiores dificuldades ou traumas. Ou aparentemente não muda, se isso lhe convier; se isso for melhor para as suas relações naquele determinado momento e contexto em que vive. (RIBEIRO, 1998, p. 59).

Como relata RIBEIRO (1998) na citação acima, o ser humano está em constante desenvolvimento e seus contatos e suas relações vão trilhando o caminho de sua existência. Na medida em que existem relações saudáveis, o ajustamento criativo e a auto-regulação estão sempre disponíveis para o crescimento e atualização.

Em relação ao suporte, pensamos que quando o cliente chega procurando psicoterapia seu suporte está frágil; não se dá conta dos recursos que tem para lidar com as situações conflitantes. Um dos objetivos da psicoterapia é que o cliente desenvolva gradativamente seu auto-suporte e o terapeuta ocupa um lugar de facilitador neste processo, para que o cliente reconheça seus recursos internos e que esses possam ser desenvolvidos e se tornem disponíveis no contato com o outro. A mudança só ocorre quando o auto-suporte do cliente está desenvolvido, assim a autoconfiança e a auto-estima estão sendo usadas em suas relações; ele se sente confiante em suas escolhas e aberto para as novas possibilidades. Assim pode escolher com mais facilidade se quer mudar ou permanecer como está.

Se somos de fato aceitos por pessoas significativas para nós e nos aceitamos, paramos de nos julgar e de aceitar os eternos julgamentos alheios e, assim, desenvolvemos (recuperamos?), como conseqüência, a auto-confiança e a auto-estima, indispensáveis para a aventura de experimentar o novo, para a aventura de viver. E, experimentando o novo dessa forma (diminuindo os julgamentos externos ou internos e as pressões decorrentes), voltamos a ser mais livres, e assim, passamos a ter a opção para nos manter como somos, se isso for o melhor, ou para mudarmos, se essa mudança fizer sentido, e só neste caso. (RIBEIRO, 1998, p. 59).

Quando o cliente traz um conflito para a psicoterapia, existe sempre um ponto intermediário entre os pólos deste conflito, que é chamado de ponto zero, como

descrito no segundo capítulo. Ao definir o ponto-zero, abrem-se possibilidades de equilíbrio e integração dos opostos, possibilitando assim resolução do conflito.

O ponto zero nos remete também ao próprio campo vivencial da pessoa, uma vez que, quando nos referimos a ele, nos referimos ao que é considerado 'normal', ou 'indiferenciado'. Neste normal ou indiferenciado, estão todos os recursos que a pessoa tem para lidar com o conflito que se estabelece posteriormente. Quando apenas lidamos com o conflito em si, existe uma redução da percepção, que só enxerga a polaridade envolvida (desejo x medo, ou sim não, ou risco x segurança, etc.etc.). Já com a inclusão do ponto zero ao processo, incorporamos ao conflito pontual todo o seu contexto, todo o 'fundo' sobre o qual emergirá a 'figura' que é o próprio conflito, mas que – contrastando com o fundo então incorporado – poderão ser obtidas novas informações, novas percepções ou pontos de vista que auxiliarão a compreender todo o processo, todas as forças atuantes no campo. (RODRIGUES, 2007, p. 103).

Podemos perceber a partir da citação de Rodrigues, o quanto se torna necessário a identificação do ponto zero para o reconhecimento do campo, o reconhecimento dos pólos, para uma possível resolução do conflito. Para falarmos de ponto zero e indiferença criativa, precisamos compreender como funcionam as polaridades e os conflitos, pois estes são termos que estão diretamente ligados e que fazem todo um sentido quando relacionados com a Teoria Paradoxal da Mudança.

[...] polaridades são forças que atuam no campo vivencial, simultaneamente, porém em sentidos inversos. Ou seja, as polaridades se apresentam a nós quando temos que efetuar escolhas, nos impelindo a uma direção ou em outra, mas nunca nas duas simultaneamente. Deste modo, quando é difícil tal escolha por um sentido ou outro, ficamos literalmente paralisados [...] (RODRIGUES, 2007, p. 105).

Qualquer conflito que seja trazido para a psicoterapia envolve pólos e, como tal, pode existir mais que uma polaridade contrária a um pólo. Na prática da Gestalt-Terapia quem denomina as polaridades é o próprio cliente, a denominação do pólo vem de todos os vividos que a pessoa traz, de todos os seus dados, de seu fundo. Quando é o psicoterapeuta que o denomina, está usando o seu próprio referencial e não o do cliente, por isso é sempre necessário pedir ao cliente que nomeie as

polaridades que ele percebe. Por exemplo, nem sempre a polaridade de amor vai ser o ódio, pode ser tristeza, raiva, angústia, etc.; cada cliente tem o seu referencial. Por isso é importante na prática da Gestalt-Terapia que seja explorado o campo, o meio em que o cliente vive e qual polaridade faz sentido para ele naquele momento, qual o inverso daquilo, se ele já experimentou, se tem vontade de experimentar, qual é o ponto de partida (ponto-zero) para que ele olhe para estes dois pólos que, sem integração, ou percepção, o dividem.

Quando o cliente chega, ele quer mudanças, mas para mudar é necessário fazer contato, conhecer e reconhecer onde se está e para onde se quer ir. Na maioria das vezes o conflito que o cliente traz para a terapia é interno, está geralmente entre o que ele “acha que deveria ser” e o que “pensa que é”, esses “deverias” são impostos pela sociedade, família, círculo social e pela própria introjeção que o indivíduo mesmo faz das coisas de fora, que ele “pega” e assume como conteúdos seus.

Quando o indivíduo tenta viver de acordo com idéias pré-concebidas de como o mundo “deveria” ser, ele se afasta de seus próprios sentimentos necessidades. O resultado dessa alienação dos sentidos é o bloqueio de seu potencial e a distorção de sua perspectiva”. (PERLS in STEVENS, 1977 p.21).

Como Perls descreve acima, quando o potencial do cliente está bloqueado e suas perspectivas estão distorcidas, a mudança fica mais difícil de acontecer. A pessoa precisa estar integrada para poder fazer escolhas de acordo com suas necessidades genuínas e assim fluir pela vida.

Para PERLS (in STEVENS, 1977 p. 26) a filosofia da Gestalt-Terapia basicamente é a de diferenciar e integrar. “Só a diferenciação leva a polaridades. Como dualidades, estas polaridades facilmente lutarão e paralisarão. Integrando os opostos, tornamos a pessoa completa de novo”. Assim, quanto mais o indivíduo experiencia os lados, os opostos, mais se ampliam e se enriquecem suas possibilidades. A Gestalt-Terapia busca gerar a *awareness* e o contato do indivíduo com seus aspectos desintegrados, de forma a proporcionar o trânsito entre as polaridades e a integração da personalidade. O que fortalece o auto-suporte é a capacidade da pessoa para responsabilizar-se por seus próprios sentimentos, pensamentos e

atitudes. Quando o pensamento está dividido, há interferência na auto-regulação do organismo e acaba por ser intolerante com as diferenças entre as pessoas e as diferenças na própria pessoa. A auto-regulação organísmica promove a integração das partes, polaridades que se complementam.

Quando o indivíduo não consegue reconhecer e denominar as polaridades, a ocorrência é de conflito interno. O conflito existe quando estamos diante de diferenças em oposição, ou seja, a clara percepção de desacordo em torno de algo que se constituiu um problema. Os conceitos e sentimentos que estão polarizados são complexos e estão entrelaçados. Podem ser relacionados com a história da pessoa, com percepção dela da sua realidade interior.

O conflito e a situação inacabada é em si um apelo para a resolução. O conflito que procuramos e respeitamos é aquele que surge da nova combinação de circunstâncias no agora. A terapia faz com que o indivíduo deixe de repetir de forma morta e chegue a um novo conflito criativo que convida ao crescimento, à mudança, ao excitação, à aventura de viver. (PERLS in STEVENS, 1977 p.104).

Fazendo uma relação com a descrição acima de Perls, podemos perceber como a resolução de conflitos, o reconhecimento e a posterior integração das polaridades, estão relacionados com a prática da Gestalt-Terapia e com a Teoria Paradoxal da Mudança. A mudança só ocorre quando o indivíduo deixa de tentar ser quem não é e assume o que é. Vivemos em uma sociedade que nos pressiona o tempo todo para respondermos aos seus estímulos, para nos tornarmos o que não somos, para sermos e agirmos como ela deseja. O homem que está em conflito, normalmente cede aos “pedidos”, seja da sociedade ou da família, e assim, ao invés de ter apenas o conflito externo, enfrenta um conflito interno grande onde de um dos lados está o que ele é, e não sabe que é, e de outro o que ele pensa que é ou gostaria de ser. A identificação do conflito e a integração dessas polaridades são capazes de levar o indivíduo à mudança.

[...] As expectativas neuróticas da sociedade levam o indivíduo a se dissociar ainda mais da sua própria natureza. O primeiro e último problema do indivíduo é integrar-se internamente e ainda assim, ser aceito pela sociedade [...] Para ser aceito pela sociedade o sujeito responde com um conjunto de

respostas fixas. Ele chega a estas respostas 'computando' o que considera ser a reação apropriada. A fim de compactuar com os 'deverias' da sociedade, o indivíduo aprende a ignorar seus próprios sentimentos, desejos e emoções. Então ele também se dissocia de ser parte integrante da natureza. Paradoxalmente, quanto mais a sociedade exige que o indivíduo corresponda aos seus conceitos e idéias, menos eficientemente ele consegue funcionar. (PERLS in STEVENS, 1977 p.20).

Para PERLS (in STEVENS, 1977 p.65), a psicoterapia é um processo de não permitir que essas forças externas se intrometam "dentro da pele" e perturbem a auto-regulação do organismo.

Na Gestalt-Terapia, acredita-se que o indivíduo é responsável por suas escolhas e esse processo pode se dar através da *awareness*; quanto mais estamos *aware*, mais temos claras as possibilidades e estamos livres para escolher. Assim, se o cliente tentar deixar de ser o que não é, pode experimentar o que é. Suportar a sua realidade e seu modo de ser no mundo, deixa a pessoa centrada e com suporte para crescer através da *awareness* e das possíveis escolhas. (YONTEF, 1998).

O papel da psicoterapia em Gestalt é incentivar o cliente a aceitar ambos os pólos como seus e assim poder fazer uma integração, e, para isso, deve-se encorajar o cliente a tornar-se o que quer que seja que ele esteja experimentando naquele momento, confirmando assim que a mudança só pode ocorrer com a *awareness* de si e do momento que se está vivendo, com uma consciência e aceitação genuína.

[...] a pessoa que se aceita desenvolve (reencontra?) o grau de autoconfiança e auto-estima que a caracteriza como um ser saudável, independente de eventuais crises ou de papéis que possa ter necessidade de desempenhar para melhor sobreviver em ambientes desfavoráveis. [...] ouve a todos com a tranqüilidade e a serenidade de quem sabe o que quer e de que necessita. [...] é o atingimento do estado de autoconfiança e auto-estima indispensáveis para o nosso sentimento de paz e segurança que constitui o suporte existencial básico de que necessitamos para acompanhar o fluxo dos eventos externos e internos, que incessantemente nos desafiam e podem nos desestabilizar. (RIBEIRO, 1998, p. 60).

Podemos pensar, ao término desta exposição, que independente do que preconiza a Teoria Paradoxal da Mudança, o indivíduo só passa por um processo de mudança, se esta fizer sentido para seu momento. Se ele entra em contato com suas necessidades, se torna *aware* de si e de seu meio, desenvolve seu auto-suporte reconhece seus conflitos e integra suas polaridades, então ele pode decidir se quer mudar ou permanecer o mesmo, mas se todos estes processos acontecerem com este indivíduo, ele já mudou; não sabemos se mudou para aquilo que queria mudar, mas com certeza está experienciando de forma mais plena, o que ele é verdadeiramente, e essa é a verdadeira mudança.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chegando ao final deste trabalho é possível perceber a validade de se discutir a relação da Teoria Paradoxal da Mudança na prática da Gestalt-Terapia, já que a abordagem acredita que todo o potencial de crescimento e de transformação do ser humano encontra-se com ele, basta existir necessidade de se conhecer e de fazer escolhas mais saudáveis para sua vida.

Quando o ser humano entra em contato com seus conteúdos, com suas dúvidas, medos, prazeres, tristezas, alegrias, angústias, limitações, qualidades, ele pode experimentar verdadeiramente seu ser, sua existência no mundo. A partir desta experiência é que ele pode tomar decisões, se quer mudar ou se quer permanecer o mesmo, mas quando entra em contato com sentimentos e emoções tão fortes e tão verdadeiros, ele já é outra pessoa, mesmo que se torne ele mesmo. A mudança vem implícita ao processo de autoconhecimento.

Assim, esperamos com este trabalho ter contribuído com os profissionais gestalt-terapeutas, sejam eles colaboradores da teoria da abordagem ou da prática da Gestalt-Terapia. Esperamos ter aberto novas possibilidades na percepção da Teoria Paradoxal da Mudança, mostrando que o processo é implícito ao se conhecer, e mostrando que a relação terapêutica tem um espaço principal no processo do cliente. O quanto o terapeuta estando disposto e presente, pode estar contribuindo, desde o princípio, com o processo de descoberta, aceitação e posterior mudança do cliente.

Quando o cliente toma as rédeas da sua vida em suas mãos, ele passa a ser sujeito da sua própria existência, e assim se sente livre para mudar sua forma de estar no mundo, sua forma de se relacionar. A partir daí, ele conhece suas necessidades genuínas e, portanto, suas escolhas possuem uma base sólida, uma base que lhe pertence, reconhecida. As referências para as escolhas deixam de ser da família ou da sociedade, mas passam a ser referências internas, são dados próprios de toda a sua vivência, até o aqui e agora.

Estar em contato com este tema, Teoria Paradoxal da Mudança permitiu a autora ver novas possibilidades de olhar para a teoria e prática da Gestalt-Terapia. Algumas possibilidades são novas, como fazer a relação de todos os conceitos da abordagem com a prática da Teoria Paradoxal da Mudança; tudo pode ser relacionado, são partes que integram um todo.

Outras possibilidades que foram discutidas confirmam a visão de mundo e de homem da abordagem e a prática do gestalt-terapeuta. Onde diálogo, presença, aceitação, respeito e acolhimento, precisam se fazer presentes em todo o processo da psicoterapia.

É de fundamental importância que o psicoterapeuta esteja aberto para as mudanças que podem e precisam acontecer com ele, sejam essas mudanças na vida pessoal ou profissional. Estar em relação implica estar mudando o tempo todo, portanto supervisão, psicoterapia e relações humanas de forma geral, sem dúvida, estarão contribuindo com o processo do psicoterapeuta, afinal a Teoria Paradoxal da Mudança acontece com ele também e, estando atento a este processo, ele se permite estar em relações construtivas, permitindo ao outro e a si mesmo, um contato mais saudável e um comprometimento genuíno com o ser humano.

REFERÊNCIAS

CARDELLA, B. H. P. **A construção do psicoterapeuta: uma abordagem gestáltica.** São Paulo: Summus, 2002.

D'ACRI, G. LIMA, P. ORGLER, S. **Dicionário de gestalt-terapia: "gestaltês".** São Paulo: Summus, 2007.

FAGAN, J.; SHEPHERD, I. (orgs). **Gestalt-terapia: Teoria, técnicas e aplicações.** 2ª Ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1975.

PERLS, F.S. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia.** 2ª Ed. Rio de Janeiro: LTC – Livros técnicos e científicos editora S.A., 1988.

PERLS, F. S. **Ego, Fome e Agressão.** São Paulo: Summus, 2002.

PERLS, F. S. **Escarafunchando Fritz: dentro e fora da lata de lixo.** 3ª Ed. São Paulo: Summus, 1979.

PERLS, F. S.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. **Gestalt-terapia.** 2ª Ed. São Paulo: Summus, 1997.

POLSTER E. e POLSTER M. **Gestalt-terapia integrada.** São Paulo: Summus, 2001.

RIBEIRO, J. P. **Gestalt Terapia: refazendo um caminho.** São Paulo: Summus, 1985.

RIBEIRO, W. **Existência essência: desafios teóricos e práticos das terapias relacionais.** São Paulo, Summus, 1998.

RODRIGUES, H. E. **Introdução à Gestalt-terapia: Conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica.** 4ª Ed. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2007.

STEVENS, J. O. (org). **Isto é Gestalt.** 3ª Ed. São Paulo: Summus, 1977.

TELLEGEN, T. A. **Gestalt e grupos**: uma perspectiva sistêmica. 4ª Ed. São Paulo: Summus, 1984.

ZINKER, J. **Processo criativo em gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 2007.

YONTEF, G.M. **Processo, diálogo e awareness**: ensaios em gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 1998.