

LUCIANE DE SOUZA

POLARIDADES : como um tema central em gestalt-terapia

Florianópolis, fevereiro de 2008.

LUCIANE DE SOUZA

POLARIDADES: COMO UM TEMA CENTRAL EM GESTALT-TERAPIA

Trabalho final do curso de especialização em Gestalt-terapia, requisito obrigatório para a obtenção do título de especialista em psicologia clínica na abordagem gestáltica pela Comunidade Gestáltica.

COMUNIDADE GESTALTICA – Centro de Desenvolvimento, Especialização e Aperfeiçoamento em Gestalt-terapia.

Orientadora: Prof^ª Ângela Schilings

Florianópolis, fevereiro de 2008.

DEDICATÓRIA

Aos meus pais,
que com o amor me possibilitaram a vida,
e com o exemplo me ensinaram a vivê-la.

AGRADECIMENTOS

Em especial aos pacientes, pessoas que confiam e compartilham suas histórias comigo, tornando possível construir-me como terapeuta.

À professora Ângela Schillings, que mais do que conhecimentos me transmitiu uma postura como profissional pautada pela ética e por sua presença calorosa.

Sobretudo, à professora Fabíola M. Polito Gaspar, por quem sinto admiração e carinho e com quem aprendo o caminho para ser simples. Obrigada, por supervisionar-me em minha prática, e pelo incentivo e orientações no início desse trabalho.

A todas as pessoas que direta ou indiretamente se fizeram presentes na execução desse trabalho.

“Vossa alegria é vossa tristeza desmascarada.

E o mesmo poço que dá nascimento à vosso riso foi muitas vezes preenchido com vossas lágrimas.

E como poderia não ser assim?

Quanto mais profundamente a tristeza cavar suas garras em vosso ser, tanto mais alegria podereis conter.

Não é a taça em que verteis vosso vinho a mesma que foi queimada no forno do oleiro?

E não é a lira que acaricia vossas almas a própria madeira que foi entalhada à faca?

Quando estiverdes alegres, olhai no fundo de vosso coração, e achareis que o que vos deu tristeza é aquilo mesmo que vos está dando alegria.

E quando estiverdes tristes, olhai novamente no vosso coração e vereis que, na verdade, estais chorando por aquilo mesmo que constitui vosso deleite.

Alguns dentre vós dizeis: “A alegria é maior que a tristeza”, e outros dizem: “Não, a tristeza é maior”.

Eu, porém, vos digo que elas são inseparáveis.

Vêm sempre juntas; e quando uma está sentada à vossa mesa, lembrai-vos de que a outra dorme em vossa cama.

Em verdade, estais suspensos como os pratos de uma balança entre vossa tristeza e vossa alegria.

É somente quando estais vazios que estais em equilíbrio.

Quando o guarda do tesouro vos suspender para pesar seu ouro e sua prata, então deve a vossa alegria ou a vossa tristeza subir ou descer.”

Gibran, Kahlil Gibran
O Profeta.

Resumo

Dentre os temas em gestalt-terapia, considerados como essenciais por Perls, está o que se refere a divisões ou polaridades,¹ sendo esse o enfoque central desse trabalho. Para apresentá-lo, inicia-se descrevendo os fundamentos utilizados por Perls para desenvolver esse assunto, aprofundando a compreensão a partir da visão de outros autores da Gestalt-terapia e apresentação de situação clínica. Perls buscou fundamentos na obra “Indiferença Criativa” de Salomon Friedlaender, a partir da qual, dá início a prática do “pensamento diferencial” que traz semelhanças com as teorias dialéticas. O tema polaridades está intimamente relacionado a conflitos, pois, que se caracterizam por diferentes possibilidades de escolhas contraditórias ou opostas, demarcando problemas ou situações inacabadas. O conflito constitui-se pelo enfrentamento das diferenças, possibilitando o crescimento, ou seja, a aprendizagem de novas respostas ou novas soluções. Desse modo, conflito não pode ser considerado como bom ou ruim, ele simplesmente faz parte da vida humana, e estimula o desenvolvimento. O trabalho com polaridades inicia-se com o reconhecimento das mesmas e sucede-se com a busca da integração, que pode acontecer através da projeção de uma das partes, utilizando-se, por exemplo, da técnica da cadeira vazia. Assim, promove-se a re-sensibilização da percepção figura-fundo, equilibrando as atitudes deliberadas e espontâneas, e proporcionando a integração necessária para facilitar o autodesenvolvimento. Ou seja, aprende-se a aceitar impulsos e desejos, permitindo completar situações inacabadas restabelecendo-se o fluxo figura-fundo, e por fim, liberando-se para o desenvolvimento. Portanto, a *awareness* e integração das polaridades permitem que a pessoa responda com flexibilidade às múltiplas possibilidades existenciais, enquanto que o comportamento polarizado restringe as perspectivas para soluções diferentes. Decorre daí a importância do tema para a Gestalt-terapia.

Palavras chaves: divisões, polaridades, conflitos, integração, desenvolvimento.

¹ BAUGARDNER, P. *Terapia gestalt – teoria e prática*. Editorial Concepto S/A : México – DF, 1978 p. 30.

SUMÁRIO

I.	INTRODUÇÃO.....	08
	1.1. Apresentação do trabalho e suas divisões	08
	1.2. Justificativa teórica	08
	1.3. justificativa prática	10
II.	CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA	11
	2.1. Uma breve história sobre o nascimento da Gestalt-terapia	11
	2.2. Pressupostos filosóficos	12
	2.2.1. A Gestalt-terapia e a filosofia existencial	12
	2.2.2. Gestalt-terapia e fenomenologia da prática clínica	13
	2.2.3. Psicologia da Gestalt e sua influência sobre a Gestalt-terapia : (figura / fundo; todo e partes)	14
	2.3. Alguns conceitos básicos da Gestalt-terapia	16
	2.3.1. Awareness	16
	2.3.2. Teoria do self : funções id, ego e personalidade	19
	2.3.3. Teoria do contato	22
	2.3.4. Ajustamentos criativos	26
	2.3.5. Ajustamentos neuróticos	27
III.	POLARIDADES COMO UM TEMA CENTRAL EM GESTALT-TERAPIA	34
IV.	APRESENTAÇÃO DE SITUAÇÃO CLÍNICA E DISCUSSÃO	45
	CONSIDERAÇÕES FINAIS	51
	BIBLIOGRAFIA	54

I. INTRODUÇÃO

1.1. Apresentação do trabalho

Esse trabalho refere-se à monografia necessária para a obtenção do título de especialista em gestalt-terapia, pela Comunidade Gestáltica – Centro de Desenvolvimento, Especialização e Aperfeiçoamento em Gestalt-terapia.

Está dividido em quatro capítulos, sendo o primeiro relacionado à Introdução, com apresentação do trabalho e justificativas: teórica e prática.

No segundo capítulo apresenta-se a Contextualização teórica, iniciando-se pela história e nascimento da Gestalt-terapia, seguindo-se com os pressupostos filosóficos e alguns conceitos básicos.

O terceiro capítulo é dedicado à exposição conceitual acerca de polaridades; seguindo-se com a apresentação e discussão de uma situação clínica no capítulo quatro, e encerrando-se com as considerações finais.

Cabe ressaltar que a proposta de execução desse trabalho não tem a pretensão de esgotar a discussão acerca do tema, mas sim, de ser um estudo que abra possibilidades para aprofundamentos futuros.

1.2. Justificativa teórica

A opção por esse tema deve-se ao interesse em alcançar maior conhecimento nessa área, já que em minha prática clínica, a cada vez que se apresenta oportuno trabalhar polaridades com algum cliente, os resultados são percebidos de uma forma muito positiva.

Assim, senti necessidade de pesquisar sobre o tema, e ao fazer a revisão bibliográfica, deparei-me com o fato marcante de encontrar material escasso sobre o assunto.

É relevante a falta de material teórico sobre o tema, já que em Gestalt-terapia busca-se promover o potencial humano através do processo de integração, considerando o organismo como um todo, e para realizar isso, é necessário reconhecer os conflitos e diferenças que porventura a pessoa possa estar alienando, projetando, enfim rejeitando.

Em circunstâncias disfuncionais, não há reconhecimento das diferenças ou partes que a pessoa reprova em si, e a tentativa é de anulação ou alienação de algumas das partes do problema, ocorrendo a predominância de um lado do conflito sobre o outro, através de juízos de valor. O conflito acaba não sendo percebido e é projetado no meio, não possibilitando o crescimento e assimilação de novas possibilidades.

Assim, os conflitos ou opostos que não são integrados causam paralisação ou gastos de energia, dificultando o crescimento, a aprendizagem de novas respostas ou novas soluções, e portanto, a auto-realização existencial. Dessa forma, surge a ansiedade e por conseqüência a neurose, pois, não há como controlar a manifestação das polaridades que se reprova, mesmo que aconteçam de forma velada.

Nesse sentido, justifica-se o estudo desse tópico em Gestalt-terapia, pela predisposição do homem moderno à neurose, em virtude das normas e regras impostas pela educação e pela sociedade, em que a espontaneidade é substituída pela adaptação, gerando conflitos, contradições, e incoerências, causando desconfortos. Como desdobramento, a existência fica caracterizada por um grande número de situações inacabadas, que podem ser resolvidas ao se trabalhar com a temática das polaridades, pois assim, libera-se o fluxo figura-fundo, permitindo que o organismo se reorganize através da auto-regulação orgânica.

Trabalhar polaridades, proporciona saúde, pois os lados diferentes de um problema, são conhecidos e reconhecidos, permitindo a apropriação, e conseqüente integração dessas polaridades ou do novo que se apresenta, sem desconsiderar ou alienar partes de si ou do conflito. Logo, a resolução é fechar a gestalt inacabada, possibilitando a abertura de novas gestalten, ou seja, liberar o fluxo figura-fundo, com novas possibilidades de soluções criativas, saindo da cristalização, e promovendo o crescimento e a transformação.

Zinker, em outras palavras, considera que a reconciliação das diferenças é o cerne para “o conhecimento, felicidade e existência do homem”², integrando-se as partes num todo único. Conseqüentemente, trabalhar com polaridades em psicoterapia é poder proporcionar ao cliente a possibilidade de construir uma nova forma para seu existir, ou seja, reconfigurar sua vida, por meio do restabelecimento da criatividade e da auto regulação-organísmica.

Por fim, todas essas considerações levam a pensar na importância de um estudo a respeito do assunto, sendo que a relevância científica desse trabalho, fica por conta dos aspectos apresentados até o momento, pretendendo contribuir com elementos que venham a melhorar a compreensão acerca da importância do tema Polaridades em Gestalt-terapia.

1.3. Justificativa prática

A intenção dessa pesquisa é contribuir para o acréscimo de subsídios teóricos para futuras atuações em práticas clínicas, para profissionais psicólogos com formação em gestalt-terapia e afins.

Além disso, pretende-se que a compreensão maior sobre o tema Polaridades, sirva para contribuições a possíveis intervenções terapêuticas, educativas e sociais, possibilitando a melhor integração do homem à existência, levando em conta o contexto e as suas necessidades individuais de auto-realização.

² ZINKER, Joseph. *Processo criativo em gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 2007, p. 217.

II. Contextualização Teórica

2.1. Uma breve história sobre o nascimento da Gestalt-terapia

A história da Gestalt-terapia está interligada com a história de vida de Frederick S. Perls.

Frederick Perls nasceu de uma família judaica em 1893, em Berlim. Formou-se em medicina em 1920. Em 1930 casou-se com Laura Posner Perls e em função da perseguição nazista instalou-se na África do Sul, onde junto com Laura fundou o Instituto Sul-Africano de Psicanálise. Com a colaboração de Laura escreveu o livro *Ego, fome e agressão*, publicado em 1942, no qual faz uma reavaliação discordando da teoria psicanalítica, principalmente quanto ao papel da agressividade, que considera saudável e importante para o desenvolvimento humano, tanto para a preservação quanto para a interação com o meio. Por volta do ano de 1940, receando o *apartheid* na África do Sul, muda-se com a família para os Estados Unidos, associando-se a grupos de artistas e intelectuais. Surge daí o “grupo dos sete”, constituído por Perls e Laura, com: Isadore From, Paul Goodman, Paul Weisz, Sylvester Eastman Elliot Shapiro, e mais tarde Ralph Hefferline, sendo esse grupo considerado por muitos como o criador da Gestalt-terapia.³

Data de 1951, o lançamento do livro *Gestalt-terapia* em que foi utilizado o termo “gestalt-terapia” pela primeira vez, podendo ser considerado o livro mais básico dessa teoria.

Perls morreu em 14 de março de 1970 no Canadá, deixando como legado uma das mais importantes abordagens para a Psicologia.

³ FRAZÃO, Lilian Meyer. Apresentação à edição brasileira in : PERLS, Frederick Salomon, HEFFERLINE, Ralph, GOODMAN, Paul. *Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997 p. 8-9.

2.2 Pressupostos Filosóficos

Várias fontes teóricas e filosóficas influenciaram direta ou indiretamente o pensamento de Frederick Perls, e por conseqüência a Gestalt-terapia. Algumas influências importantes procederam de Freud, do filósofo Friedlander, Buber, Tilich, Goldstein, Lewin, Reich, Moreno, dentre outros. Além disso, é relevante citar que após formar-se em medicina, Perls trabalhou com Kurt Goldstein, que se dedicava ao trabalho com portadores de lesões cerebrais, tendo como pano de fundo a Psicologia da Gestalt de Kofka, Köhler e Wertheimer.

No entanto, devido ao alcance desse trabalho, serão apresentadas apenas aquelas influências indispensáveis para seu entendimento: a filosofia existencial, a fenomenologia, a psicologia da gestalt.

2.2.1. A Gestalt-terapia e a filosofia existencial

A Gestalt-terapia, converge com a filosofia existencialista, no modo como compreende o homem e a existência humana, ou seja, como um ser: singular, concreto, com consciência, liberdade e responsabilidade para escolhas diante de diversas possibilidades.⁴

Assim, o ser humano é concebido como um ser criativo, com potencial transformador da própria vida, somente ele possui o poder sobre si, de compreender-se através da experiência direta no mundo. Desse modo, as psicoterapias são consideradas como *encontro existencial*, isso é, encontro real entre duas pessoas, em suas totalidades, baseado na relação, com o intuito de: “compreender, experienciar, reavaliar, fortalecer, singularizar o que significa, de fato, existir.”⁵

A Gestalt-terapia, recebe influências da filosofia existencialista, quanto a considerar o homem como um ser em projeto, ou seja, que está se construindo, através de suas escolhas, o que implica em liberdade e responsabilidade. Sendo assim, também em Gestalt-terapia estão incluídos os valores relacionais tais quais no existencialismo, em que não há uma

⁴ RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Gestalt-terapia**: refazendo um caminho. São Paulo : Summus, 1985, p.32.

⁵ Idem, p.34.

relação hierárquica, e a ênfase é colocada no “compromisso pleno e genuíno entre paciente e terapeuta”⁶.

Buber influenciou esse aspecto da Gestalt-terapia, com seu Existencialismo Dialógico, que considera que a existência humana é relacional, isso é, baseia-se no modelo existencial, relativo ao enfoque na relação sob o ponto de vista dialógico, isso é, no Diálogo *Eu e Tu-Aqui e Agora*.

A abordagem dialógica é uma forma de *contato* em que a figura de interesse dos envolvidos é a interação, de um com o outro, como pessoas. É um processo que ocorre entre pessoas e é fundamentado nos requisitos básicos do *contato*: união, separação, movimento e *awareness*. Então a abordagem dialógica, implica em diálogo genuíno e pressupõe que na relação entre o psicoterapeuta e o cliente haja “encontro”, ou relação pessoa a pessoa, isso é, o acolhimento da alteridade do outro.

Há duas polaridades que caracterizam a abordagem dialógica: “EU-TU” e “EU-ISSO”. A alternância dessas duas formas de relação é saudável, como um fluxo figura-fundo, em que cada envolvido alterna-se como fundo ou figura para o outro.

2.2.2 Gestalt-terapia e fenomenologia da prática clínica

A Gestalt-terapia baseia-se numa abordagem fenomenológica, o que implica numa determinada visão de homem e de mundo, em que o homem não é visto como um “objeto” de conhecimento, pois é “sujeito construtor de sua própria história e situado no mundo”.⁷

O método utilizado pela Gestalt-terapia é o fenomenológico, que é descritivo e diretivo no método e não na técnica, contrapondo-se à linguagem interpretativa e prescritiva da psicanálise. Isso significa que a Gestalt-Terapia, trabalha com a descrição do campo fenomenológico, com “o que é” e “como é”. A fenomenologia utiliza a descrição da experiência, observando “como” acontece, e a consciência é sempre a consciência de alguma coisa, o que caracteriza a intencionalidade.

⁶JACOBS, Lynne, In: HYNTER, Richard, JACOBS, Lynne. *Relação e cura em Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997, p.67.

⁷ CARDELLA, Beatriz Helena Paranhos. *A construção do psicoterapeuta*. São Paulo : Summus, 2002, p.42.

A teoria fenomenológica, estuda o campo conforme a pessoa o está experienciando naquele momento, incluindo aspectos subjetivos, e objetivos da experiência. Logo, o enfoque é na *experiência*, no *como*, e não nas causas. Focaliza a *realidade*, o *aqui e agora*, considera todos os dados, objetivos (ambiente) e subjetivos (organismo).

De tal modo, o *aqui e agora* é suficiente para a compreensão da pessoa como um todo e para a possibilidade de transformação da realidade que se apresenta, porém, incluindo-se a influência do passado e das possibilidades correspondentes ao futuro, sobre a percepção atual. Assim, a *awareness* é sempre no aqui e agora, embora o conteúdo possa ter como fundo o horizonte de passado e de futuro. O conteúdo é mutável, portanto, o mais importante é a forma, que tem a ver com a sensorialidade e motoreidade, logo, é espontânea.

Numa postura fenomenológica, não é papel do psicoterapeuta ser o “transformador”, é o paciente quem faz o esforço para a mudança, ao abandonar o que gostaria de ser, e passar a ser o que é. Por consequência, o paciente desenvolve suporte para crescer, fazer escolhas e assumir responsabilidades. Nesse contexto, o relacionamento que se estabelece entre o terapeuta e o paciente, respeita e reconhece as diferenças, deixando a cada qual a responsabilidade por si, estabelecendo uma relação EU-TU.

Isso ocorre por consequência ao processo de *awareness*, desenvolvido por meio do contato e da experimentação. Dessa forma, a gestalt-terapia procura promover a auto regulação orgânica, restabelecer o fluxo figura fundo, que passa a ser organizado pela necessidade dominante.

Em resumo, essas são as atitudes fenomenológicas-existenciais do gestalt-terapeuta: dar ênfase à experiência imediata do aqui e agora, suspendendo juízos de valor e pré-concepções; buscar *insight*; fazer experimentação sistemática para facilitar a descrição dos fenômenos; adotar a atitude fenomenológica que pressupõe que a consciência é sempre “consciência de”, clareando os significados dando sentido à existência humana.⁸

2.2.3 Psicologia da Gestalt e sua influência sobre a Gestalt-terapia

Da psicologia da gestalt, derivam contribuições importantes para a Gestalt-terapia, que vão para além do nome.

⁸ CARDELLA, Beatriz Helena Paranhos. *A construção do psicoterapeuta*. São Paulo : Summus, 2002, p.40-41.

A Psicologia da Gestalt, iniciada por Max Wertheimer, Wolfgang Kohler e Kurt Kofka, principiou com estudos sobre a “percepção, aprendizagem e solução de problemas”⁹. Desse modo, Ribeiro (1985) explica que, na solução de um problema são utilizados elementos que já eram conhecidos, enquanto que na aprendizagem, ocorre a aquisição de novos elementos.

Nesse sentido, com relação à aprendizagem, Perls apoiou-se na Psicologia da Gestalt, para ajudar seus clientes a aprenderem a solucionar seus problemas no nível existencial. Logo, é importante para a psicoterapia a aprendizagem de solução de problemas, pois, quando alguém apresenta dificuldades existenciais, falta-lhe novos elementos para aprendizagem, ou então, não está sabendo lidar com os já existentes em seu acervo.

Um dos conceitos mais importantes na Gestalt-Terapia é o de *todo e parte*, fundamentado na Psicologia da Gestalt, que trata o problema da percepção, aprendizagem e solução de problemas como determinado pela realidade do campo visto como um todo.¹⁰ Quanto a isso, a própria palavra Gestalt, apesar de não ter uma tradução exata, é entendida como *processo, forma, configuração, todo* - formado por partes que se inter-relacionam dinamicamente.

A psicologia da Gestalt tem como princípio “que a natureza humana é organizada em partes ou todos, que é vivenciada pelo indivíduo nesses termos, e que só pode ser entendida como uma função das partes ou todos das quais é feita.”¹¹ Assim, um dos objetivos da psicoterapia é restaurar o campo total perceptual, com boas figuras, promovendo *insight*.

Então, a Gestalt-Terapia baseia-se na percepção da totalidade, ou seja, é o todo que contém o significado, por isso é importante a inter-relação entre as partes. Assim, a gestalt considera que a experiência é percebida de modo estruturado e não por partes, ou seja, em “totalidades segregadas”, o que significa, que os objetos se destacam de um fundo e são internamente diferenciados em partes. Portanto, aquilo que o cliente traz como figura, tem um fundo, e é parte de um todo.

O *fluxo figura e fundo* está sempre vinculado a uma necessidade. A figura é algo que se destaca de um fundo, e o fundo é o elemento que dá sustentação a uma figura, assim, a

⁹ RIBEIRO, Jorge Ponciano. *Gestalt-terapia: refazendo um caminho*. São Paulo : Summus, 1985, p.65.

¹⁰ Idem, p.65.

¹¹ PERLS, Fritz. *A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia*. Segunda edição, Rio de Janeiro : editora LTC, 1988, p. 19.

vida é um fluxo constante de figura - fundo. Logo, Gestalt é a dinâmica de figura - fundo, que atua no interior dos processos de auto-regulação orgânica junto ao meio.¹²

Esse aspecto nos remete ao fato de que a Gestalt-Terapia baseia-se na Teoria de Campo Fenomenológica, ou seja, na experiência imediata e considera todos os dados objetivos e subjetivos através da experiencição.

Na essência, essa é a correlação entre a Gestalt-terapia e Psicologia da Gestalt.

2.3. Alguns conceitos básicos da Gestalt-terapia

A seguir serão apresentados alguns conceitos decorrentes dos pressupostos apresentados, e que orientam as intervenções do terapeuta em Gestalt-terapia: Awareness, Teoria do contato, Teoria do Self.

2.3.1. Awareness

A consciência é um conceito importante para as diversas psicoterapias, que procuram ampliar esse evento, através de variadas técnicas, porém, há um sentido diferente entre consciência e *awareness*. Contudo, para esse trabalho, interessa abordar o conceito de *awareness*.

Assim sendo, *awareness* é uma palavra que foi mantida sem tradução para o português, pela dificuldade de se encontrar expressão análoga, e remete à idéia de *sistema* ou *processo*, trazendo significado de transformação.

O próprio conceito relativo a *awareness* passou por transformações, pois, no segundo volume da obra *Gestalt Terapia* (1951) Perls, Hefferline e Goodmann, buscam esclarecer os conceitos da abordagem psicoterapêutica a que chamam de Gestalt-terapia, sendo que o primeiro considerado foi o de *awareness*.

Em consequência a essa revisão, a *awareness* passa a ser vista a partir de uma fenomenologia, que a entende como “estado” e não mais como “faculdade”. Assim, *awareness* passa a ser entendida como “sistema de *awareness*”, que acontece no *contato*, em decorrência de um *sentir*, em forma de *excitamento* para a *formação de gestalten*, acrescentando-se que a saúde

¹² MÜLLER-GRANZOTTO, Marcos José, MÜLLER-GRANZOTTO, Rosane Lorena. *Fenomenologia e gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 2007, p. 132.

organísmica está relacionada ao fluxo de *awareness*, enquanto que as formas de ajustamento disfuncional procedem da interrupção daquele fluxo, não sendo mais consideradas como psicopatológicas.¹³

Portanto, as características da *awareness* são, conforme citado acima:¹⁴

1. *Contato* – a *awareness* só acontece no *contato*. Por exemplo, o encontro do olhar para o outro e a recepção do outro é o *contato*. Nesse momento histórico, era essa a compreensão de *contato*, “ligar-se a algo diferente”, e transformar-se. Mais adiante Perls e Goodman, utilizam esse termo para indicar o “sistema-*awareness* como um todo”.

2. *Sentir* – concede a natureza a *awareness* e complementa a noção de *contato*. Não existe *awareness* sem o sentir. Sentir não é somente uma emoção, mas um conjunto de emoções, unidade de sensação e percepção. O sentir “escolhe” com o que se correlacionar antes do pensar. Sua relação com a fenomenologia, é que consiste em um dado fenomenológico.

3. *Excitamento* – espontâneo, é o investimento energético, é o que mobiliza a partir do sentir. Relaciona-se à historicidade de cada indivíduo, que está sempre presente como fundo de passado, caracterizando a *awareness* como um *fluxo de figura e fundo*, com formação e destruição de *gestalten*. O excitamento vai formando a *figura*, e passa para a *formação de gestalten*.

4. *formação de gestalten* - todo o excitamento tende a se expandir. Configura-se pela vivência da unificação dos vividos, da história única de cada pessoa, incluindo o horizonte de passado, como fundo retido, e o horizonte de futuro, como possibilidades.

O sistema de *awareness* é mais do que uma sucessão de eventos, é um fluxo de figura / fundo, sendo relacionado à formação e destruição de Gestalt, que é entendida como um campo organizado conforme a dinâmica figura/fundo.

Com referência à fenomenologia de intencionalidade, o que Perls chamava de *awareness* sensomotora, Perls, Hefferline e Goodmann, passaram a subdividir em: *awareness sensorial* - relacionada ao novo, ou, ao sentir, *awareness deliberada* – relativa ao excitamento, que pressupõe a mobilização de nossa história, com abertura para horizonte (possibilidades) de

¹³ MÜLLER-GRANZOTTO, Marcos José, MÜLLER-GRANZOTTO, Rosane Lorena. *Fenomenologia e gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 2007, p. 175-176.

¹⁴ Idem, p. 177-182.

futuro. Em outro nível, apresentam a *awareness consciente*, que é a apropriação do que se aprendeu como uma fixação de gestalt conquistada.

Dessa forma, há a inclusão da temporalidade no conceito de awareness, possibilitando fluidez quanto ao horizonte de passado (história dos vividos) e o horizonte de futuro, o que forma o *campo de presença*.

Esses dois níveis são integrados, diferenciam-se somente pela “orientação” retrospectiva ou prospectiva de fluidez.

Desse modo, a *awareness sensomotora* através do dado material, objetiva possibilidades futuras, a *awareness consciente* contém fixação ou retardamento, que pode ser de modo lingüístico, referente a uma *gestalt* do passado, que permite a disponibilização de uma *gestalt* determinada.

Assim, a *awareness* não se dá somente no nível cognitivo, mas inclusive nos níveis sensório motor, emocional e energético, caracterizando a “awareness organísmica” de que se fala em gestalt-terapia.¹⁵

É essencial lembrar que Husserl partiu da redução transcendental para compreender o funcionamento da consciência, e incorreu na consciência interna do tempo. Isso possibilitou acrescentar-se a Gestalt-terapia a noção de temporalidade.

Assim, a fenomenologia acrescentou à noção de organismo / meio a temporalidade, saindo de uma conotação exclusivamente material.

Por fim, “a *awareness* não é uma reflexão sobre o problema, mas é ela própria uma integração criativa deste.”¹⁶

Além disso, o processo de *awareness* facilita a resolução e emergência de novas figuras no campo perceptual, possibilitando que as figuras se definam de forma nítida e clara, energizadas em relação ao fundo. Assim, possibilita o funcionamento saudável permitindo o fluxo contínuo e energizado de *awareness*, bem como de figura / fundo, permitindo que através de fronteiras permeáveis a pessoa interaja criativamente com o meio, desenvolvendo novas habilidades para a solução dos problemas da existência.¹⁷

¹⁵ CIORNAI, Selma. Palestra apresentada em 1995, no I Encontro Goiano de Gestalt Terapia, publicada na Revista ITGT nº 1, Goiânia, 1995.

¹⁶ Perls, Frederick, Hefferline, Ralph, Goodman, Paul. *Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997, I. 7. p. 46.

¹⁷ CIORNAI, Selma. Palestra apresentada em 1995, no I Encontro Goiano de Gestalt Terapia, publicada na Revista ITGT nº 1, Goiânia, 1995.

Conseqüentemente, pode-se dizer que quanto maior a *awareness* maiores as probabilidades de que a pessoa seja autora de sua história, responsável por sua própria existência, sendo, portanto, a *awareness* um dos temas centrais em gestalt-terapia, e uma busca constante em psicoterapia.

2.3.2. Teoria do self : funções id, ego e personalidade

A Gestalt-terapia, busca quebrar a forma estruturada de ver as *personalidades*, criando uma teoria que não leve a classificações. Assim, em gestalt-terapia o *self* é uma função, e não estrutura fixa, é o sistema de contatos necessários para o ajustamento no campo.

Portanto, passa a chamar de sistemas, ao que era chamado de estruturas, considerando o *self* um sistema complexo porque tem diversidades de *contatos*. O *self* dá unidade a esse continuum de *contatos*, possibilitando dizer que os *contatos* “sou eu”.

Contatos esses, no presente transiente, que não é o presente estático, mas que está em movimento, recebendo o futuro e indo para o passado, e concreto porque sempre se vive no aqui e agora. Portanto, a atividade do *self* é um processo temporal. Assim, *self* é considerado “como a função de contatar o presente transiente concreto”¹⁸.

É através do *self* que crescemos, pois é o sistema de *contatos* presentes, que possibilita transformações no organismo/meio, está na fronteira do organismo, e não deve ser compreendido como estrutura fixa. Logo, está sempre onde há uma *fronteira de contato*.

Sendo que, *fronteira de contato* acontece no limite no qual o individuo e o meio se tocam, ocorrendo a troca, e a pessoa deve fazer isso sem perder sua identidade. Lembrando que, a *fronteira* não está isolada do ambiente.

O *contato* é a formação do campo de presença, sendo que, a dinâmica do *self* se dá através de um sistema de *contatos* que incluem o *pré-contato*, *contato*, *contato final* e *pós-contato*.

No *pré-contato* há uma *necessidade* que emerge – que se faz *figura* porque tem um *horizonte de passado*, que lhe serve como *fundo*. Acontece uma orientação temporal do excitação primordial – *pré-contato*, simultâneo a um *horizonte de futuro*. Esses tempos são o

¹⁸ Perls, Frederick, Hefferline, Ralph, Goodman, Paul. *Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997, p. 177.

único ato do *self* (passado, presente e futuro). À orientação para o futuro, chama-se *contato*, e acontece a deliberação ou decisão.

Para transcender o *campo de presença* é necessário agir após a deliberação, e a ação ou o ato, é um novo evento. Após agir, fecha-se a *gestalt*, e passa a ser *fundo*, como vivido, e que fica co-presente no evento seguinte. Ao satisfazer a *necessidade* através de uma ação, tem-se o *contato final* e a abertura de novas possibilidades. O *pós-contato* é a assimilação do passado através de uma identificação com o vivido, ou confluência saudável.

Perls e Goodman apóiam-se na descrição da temporalidade de Husserl para esclarecer a dinâmica do *self*. Assim, a dinâmica *figura e fundo*, acontece de forma espontânea, sem deliberação reflexiva, através de *awareness*, que busca fixar um novo dado a partir dos vividos, com projeções para o futuro, que possibilitam a formação de um novo dado. O *self* pode então se alienar ou identificar-se com essas possibilidades, formando uma nova *figura*. Portanto, o *self* é a unidade do fluxo temporal, a que se denomina “*aqui e agora*”, que contém o passado, e a possibilidade da construção de um futuro, ou seja, horizonte de passado e horizonte de futuro, que compõem o *campo de presença*. É no *aqui e agora* que acontece o *contato*, em que há o *ajustamento criativo*, entre o passado e a possibilidade futura, que nada mais é do que a *síntese passiva*. A *síntese de transição*, se dá pela dinâmica da passagem de um campo de presença para outro, através do sistema de *contatos*.

Como sistema de contatos o *self* agrega “sempre funções perceptivo-proprioceptivas, funções motor-musculares e necessidades orgânicas. “ (...) é o organismo-como-um – todo em contato com o ambiente que é consciente, manipula e sente.”¹⁹ Isso caracteriza o ajustamento criativo, em que ocorre o fechamento de *gestalt* pela solução criativa de problemas.

Para ajustar-se criativamente, o *self* apresenta três funções básicas : *id*, *ego* e *personalidade*.

O *Id* refere-se a: sensorialidade, propriocepção, *awareness* sensorial e hábitos. Relaciona-se ao que é aprendido e está espontâneo. Ou seja, é o momento em que surge uma excitação a partir de um fundo organísmico, logo, acontece na dinâmica do pré-contato. Resumidamente, “ (...) o *Id* é o fundo determinado que se dissolve em suas possibilidades, incluindo as excitações orgânicas e as situações passadas inacabadas que se tornam conscientes, o

¹⁹ Perls, Frederick, Hefferline, Ralph, Goodman, Paul. *Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997, p. 179-180.

ambiente percebido de maneira vaga e os sentimentos incipientes que conectam o organismo e o ambiente.”²⁰

O *Ego* tem a ver com deliberação / ação / destruição de obstáculos. Tudo o que se refere a transformações e ações caracterizam-se como funções do ego. Ocorre nas dinâmicas: contato e contato final. No contato há deliberação, e então, passa à função agir ou contato final. Logo, “é a identificação progressiva com as possibilidades e alienação destas, a limitação e a intensificação do contato em andamento, incluindo o comportamento motor, a agressão, a orientação e a manipulação.”²¹

Depois disso, quando o excitação foi aplacado pela ação do ego, o self pode “fruir”, o que significa que ele pode se polarizar numa representação (culturalmente estabelecida) daquilo que ele próprio fez. Isso significa que o self pode assumir ou se identificar com uma certa *personalidade*.

Assim, *Personalidade* é o desdobramento de uma experiência do *ego*. Ou seja, o *ego* faz algo e o *self* se identifica, dando origem à *personalidade*. Assim, “é a figura criada na qual o *self* se transforma e assimila ao organismo, unindo-as com os resultados de um crescimento anterior.”²²

Na Gestalt-terapia *personalidade* é equivalente à identidade, em que estão os papéis e os conceitos. Assim, não há uma única *personalidade*, mas *personalidades* formadas pelos diversos papéis, pelos vividos, assimilados da cultura, lingüisticamente. A personalidade se caracteriza por assimilações e objetivações do *self*.

O *Self* aparece no *contato*, o que somos é o que está acontecendo (o *Self*), a *personalidade* é o que já passou, por exemplo, nesse momento eu sou quem está escrevendo.

É através da ação que acontecem as *personalidades*, sendo que, a função pela qual se realiza a ação é o *ego*.

O *ego* é a função ativa do *Self*, que transforma o meio, alienando-se ou identificando-se, e portanto, é somente enquanto *ego* que existimos como individualidade, já que é através do *ego* que o *self* se faz ação, decisão, deliberação, ou seja, a *figura* é um *ato intencional*. Ocorre a apreensão da *figura*, ou *pré-contato*, além do *contato* e *contato final*. Ao deliberar pode identificar-se ou alienar-se para satisfação das *necessidades* no meio (*pré-*

²⁰ Perls, Frederick, Hefferline, Ralph, Goodman, Paul. *Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997, p. 184.

²¹ Idem, *Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997, p. 184.

²² Ibidem, *Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997, p. 184

contato), assim abre novas possibilidades, seguindo-se a ação (*contato final*). Após a ação, diminui o excitamento, e o *self* pode fluir, e a ação tomada determina uma representação cultural que permite identificar-se como *personalidade*. Sempre é voltado para o futuro, pois é no futuro que estão as possibilidades, e para o meio, uma vez que é o meio que oferece as possibilidades de satisfação. Ao deliberar através da alienação ou identificação, o *self* se individualiza, pois sou eu quem age no meio modificando-o .

O *Id* orienta o *ego* à ação através do fluxo dos vividos essenciais (sensações e sentimentos). A *figura* não está claramente definida, pois são relacionadas a vivências do corpo, tais como experiências sinestésicas e viscerais, indiscriminadas para quem as sentem. O *id* é puro fluxo, e seus atos são excitações.

Como em Gestalt-terapia o experimento é importante, em psicoterapia, trata-se do *ego* (que é único) e não das *personalidades* (papéis), pois é a ação que deverá ser restaurada.

Portanto, *self* é um campo organismo / meio, organizado numa totalidade, e que se apresenta de três formas: em alguns momentos como *Id*, em outros como *ego*, e ora como *personalidade*, numa dinâmica de figura / fundo, ou seja, quando um é *figura*, os demais são *fundo*.

Assim, o *Self* é um sistema complexo, contendo múltiplos e diferentes *contatos*, ou *continuum* de *contatos*, ao qual dá unidade. Ou seja, é um *sistema de contatos*, com subsistemas. É o processo de *contato*, e não a substância. É pura energia em movimento.

2.3.3. Teoria do Contato

O *contato*, de que trata a Gestalt terapia, não tem a ver com o significado que lhe é atribuído corriqueiramente ou pelo senso comum. Ou seja, em Gestalt-terapia, pressupõe-se que para que ocorra o *contato*, é necessário um objeto exterior, um “não eu”. Assim, não cabe falar de “contato consigo mesmo”. Outro fator, refere-se à confusão entre contato e relação entre pessoas, pois esse contato ao qual se quer conceituar, não demarca relações, pois que, toma uma dimensão que é caracterizada por sua qualidade.

Nesse sentido, *Contato* não é um estado, mas é marcado por uma ação processual, e acontece somente com o que se caracteriza como diferente do organismo, ou seja, na *fronteira do eu – não eu*, portanto é, a “função que sintetiza a necessidade de união e separação”.²³

Sendo assim, é a *fronteira de contato* que permite que o “eu” e o “não-eu”, sejam experimentados de forma mais clara, possibilitando desenvolver um senso do que é pessoal e do que difere, ou seja, colide com a delimitação do “eu”.

Logo, é o encontro com o “dessemelhante” que possibilita saber quem sou “eu”, permite construir e desenvolver a minha identidade, mantendo minhas diferenças. Desse modo, um fenômeno novo é modificador, e promove o *contato*.

Quanto a isso, ROBINE²⁴ coloca que: “para Perls e Goodman, a experiência se situa na fronteira entre o organismo e o ambiente. O fenômeno que se manifesta nessa fronteira constitui o que eles chamam de “contato” ”.

Entende-se que a *fronteira de contato* é ao mesmo tempo o ponto de limite (separação) e de união, que ao delimitar torna possível o acesso ao novo, promovendo transformações. Sendo assim, é na *fronteira* que acontecem as possíveis mudanças, e a Gestalt terapia preocupa-se com os bloqueios que aí ocorrem impedindo o ajustamento criativo funcional e o crescimento.

Portanto, podem ocorrer disfunções de *contato* quando não há fluidez no fluxo figura / fundo, podendo acontecer por excesso de rigidez ou de permeabilidade, tornando confusa a experiência de fronteira, levando a possíveis isolamentos ou perda de identidade.

Logo, no *contato* ocorre o fluxo de figura / fundo bastante rápido, *continuum*. Ou seja, o *contato* origina-se de uma sensação que se delineia como figura, e gera uma ação como resposta à necessidade correspondente. Quando o organismo estabelece o equilíbrio, o processo se fecha, ficando disponível para a formação de novas figuras. É um processo contínuo de formação de figuras, que acionam no organismo os sistemas: vegetativo, sensorial, motor e cognitivo.

Desse modo, contato “é um único todo, que pode ser dividido na seguinte seqüência de figura / fundo”:²⁵

²³ POLSTER, Erving, Polster, Miriam. Gestalt-terapia integrada. São Paulo : Summus, 2001, pag. 111.

²⁴ ROBINE, Jean-Marie. *O self desdobrado* : perspectiva de campo em Gestalt-terapia. São Paulo : Summus, 2006, p. 76.

- pré – contato – “o corpo é o fundo, o apetite ou o estímulo ambiental são a figura. Isso é o que está consciente como sendo “aquilo que é dado” ou o Id da situação, dissolvendo-se em suas possibilidades”.²⁶ No pré-contato, começa a se delinear a figura ou necessidades, e ocorre a *awareness* sensorial;
- processo de contato – ocorre a *awareness* motora; nesse caso o excitamento do apetite torna-se fundo e algum objeto ou possibilidade torna-se a figura. O corpo passa a ser fundo, surgindo a emoção, em seguida, ocorre escolha e rejeição de possibilidades, ou seja, identificação e alienação do ego;
- contato final – satisfaz-se a necessidade indo ao meio. “Em contraste com um fundo de ambiente e corpo desprovidos de interesse, o objetivo vívido é a figura e está em contato.”²⁷ Relaxa-se a deliberação ocorrendo ação espontânea unitária da percepção, do sentimento e do movimento. A *awareness* está na figura do Tu.
- pós – contato – retorna-se a si mesmo, ou seja, acontece interação fluida entre organismo / ambiente que não é uma figura / fundo: o *self* diminui.

Assim, no *contato* ocorre a formação e destruição de gestalten, isso é:

“(…) uma seqüência contínua de fundo e figuras, cada fundo esvaziando-se e emprestando sua energia à figura em formação, que por sua vez, torna-se o fundo para uma figura mais nítida; o processo inteiro é um excitamento consciente crescente.”²⁸

Logo, o ser humano vive entre duas polaridades:

1. manutenção do já existente;
2. necessidade de assimilação da novidade.

Assim, a energia para a formação de figuras vem dos dois pólos do campo, ou seja, do organismo e do ambiente.²⁹ Isso significa experiência de vida e preservação do que já existe. Se a pessoa permanecer no que já existe, não cresce. É através da apropriação do novo,

²⁵ Perls, Frederick, Hefferline, Ralph, Goodman, Paul. *Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997, p. 208.

²⁶ Idem, p. 208.

²⁷ Perls, Frederick, Hefferline, Ralph, Goodman, Paul. *Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997, p. 208.

²⁸ Idem, p. 208.

²⁹ Perls, Frederick, Hefferline, Ralph, Goodman, Paul. *Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997, p. 208.

que acontece a possibilidade de crescimento. No entanto, os dois pólos são importantes, pois, o primeiro deles nos confirma (é formado pelos vividos ou fundo de passado), e o segundo, promove o crescimento através da novidade.

Logo, o fundo de passado ou vividos, são *suportes*, e são inerentes ao *contato*. O novo relaciona-se com o já existente, e propicia a mudança da configuração do que já existe, e o *contato* é o que possibilita esse acontecimento. Assim, após o *contato*, já não “sou” mais o mesmo.

No *contato* ocorre aproximação e afastamento, ação e rejeição. Rejeição não se caracteriza como contato, mas é necessário que aconteça após a ação. Assim, *contato* pressupõe *ajustamento criativo* do organismo / meio, *awareness* do novo que é possível de ser assimilado, e rejeição do novo impossível de ser assimilado. O novo que implica em indiferença não é objeto de contato.

Desse modo, o *contato* possibilita a assimilação do ambiente às diferenças, permitindo a percepção do que determinada ação promove no meio e dessa forma, fica inevitável o crescimento. Por isso, o *contato* é agente de transformações e por consequência de crescimento, pelas novidades assimiladas, ou por aquelas rejeitadas.

As fantasias e os medos que se originam dos possíveis resultados de mudanças, podem nos paralisar, porém o risco está intrínseco ao “ato” de viver. A referência ao “ato de viver”, refere-se ao fato de entender que a vida também é realizada pela ação, e que movimento, também é função de *contato*. Assim, entende-se por que, para a Gestalt-terapia é mais importante experimentar, do que falar sobre ou interpretar.

Portanto, a medida em que vivemos, construímos recursos que servem como *suporte*, sendo que, a vivência da falta de suporte é caracterizada pela ansiedade.

A falta de *suporte*, mostra que não se está presente, que se está no futuro, na fantasia, etc. preparando-se antecipadamente, gastando energia, pois não se sabe como será. Sem o *suporte* o contato não tem qualidade, ele é imprescindível para que haja contato.

A relação com o outro pode disponibilizar o *auto – suporte*, porém, não se pode dar *suporte* como apoio ao outro. Assim, é importante a compreensão de que o único *suporte* que é fora, que está no meio, que não é *auto – suporte* é o conhecimento.

Contudo, é importante ressaltar que a atenção e interesse do outro, também são suportes, bem como, perceber o quanto o assunto do qual se está falando está sendo compreendido ou interessante para quem ouve.

Além disso, convém esclarecer que, toda necessidade é satisfeita no meio. Logo, para haver contato é preciso perceber o meio. Assim, “contato é mais do que a soma de todas as funções possíveis que possam ser incluídas nele”.³⁰ Isso é, o bom *contato* não se caracteriza simplesmente pelo uso das funções citadas abaixo, mas pela forma como estas são utilizadas, ou seja: *Olhar*: é preciso ter olhar além da visão; *Ouvir*: não se dá no escutar, mas no ouvir; *Tocar*: acontece através da sensação tátil; *Gustação*: gosto, *olfato*, cheiro; *Fala*: subdivide-se em fala propriamente dita (forma) e linguagem (conteúdo); *Movimento*: compreende as ações.

Logo, ao acontecer uma das funções acima, não significa que ocorra o *contato*, pois, quando há perturbação em alguma delas podem ocorrer bloqueios, ou evitações que originam disfunções.

O *contato* e a *fronteira de contato* são pertinentes ao organismo / meio, enquanto que *suporte* é a inter-relação destes, o que possibilita que se exerça as *funções de contato* servindo de apoio ou fundamento.

O objetivo da Gestalt-terapia é aumentar o *auto – suporte* e diminuir o *hetero – suporte*, ou seja, o desenvolvimento do *auto – suporte* através do continuum de *awareness*. Assim, não cabe ao psicoterapeuta “dar” suporte ao cliente, mas promover a autonomia e o emprego de suas próprias habilidades para a solução de problemas, sendo importante, que o psicoterapeuta reconheça seu auto-suporte.

Por fim, a qualidade do *contato* é parâmetro para a discriminação entre saúde e doença, que portanto, também envolve ajustamento criativo, já que esse constitui auto-regulação, abertura ao novo, e vitalização.

2.3.4 Ajustamentos criativos

Sob a perspectiva gestáltica, considera-se ajustamento criativo, a forma saudável com que a pessoa interage no mundo, com o qual está em constantes trocas, regendo-se pelo

³⁰ POLSTER, Erving, Polster, Miriam. Gestalt-terapia integrada. São Paulo : Summus, 2001, pag. 114.

processo de auto-regulação orgânica. Ou seja, nossa existência é permeada por desejos ou necessidades, que precisam ser colocados em uma ordem hierárquica de importância para serem atendidos. Quando a satisfação de uma necessidade for conflitante com outra, ocorre tensão interna ocorrendo dominância da necessidade mais importante, formando assim, uma figura, que irá mobilizar a energia do organismo para completar a situação.

Assim, a pessoa faz ajustamentos criativos específicos para cada situação que se apresenta em sua existência, constituindo uma forma fluida de emergência e satisfação de necessidades, caracterizando um funcionamento saudável. Ou seja, as dominâncias vão surgindo, e figuras vão se delineando, permitindo a solução criativa, e assim que são resolvidas dão lugar ao surgimento de outras figuras, num constante fluir de figura-fundo. As figuras são delineadas pelo processo de *awareness*, que permitem que as mesmas sejam definidas com clareza em relação ao fundo.

Portanto, no funcionamento saudável há um fluxo contínuo e energizado de *awareness* e formação de figura-fundo, em que através de fronteiras permeáveis e flexíveis a pessoa interage criativamente com seu meio ambiente, construindo novas respostas para responder às necessidades primordiais, utilizando-se das funções de contato.

Porém, em alguns momentos da vida as pressões e dificuldades do meio são muito fortes, e levam as pessoas a desenvolver defesas que podem limitar suas ações frente à vida, cristalizando-se em algumas respostas para determinados problemas, deixando de ser criativas. Ocorrem interrupções, e inibições do processo, formando figuras fracas e desvitalizadas, tornando-se situações inacabadas ou incompletas, que dificultam os contatos criativos com o mundo. É daí que os ajustamentos criativos, tornam-se ajustamentos neuróticos.

2.3.5 Ajustamentos neuróticos

PERLS (1988)³¹, coloca que as neuroses surgem quando a pessoa não consegue mais alterar a sua forma de manipular o meio, e continua agindo de uma forma arcaica tornando-se incapaz de atender suas necessidades de sobrevivência e sociais. Para ser saudável, a pessoa deve procurar o equilíbrio entre suas necessidades individuais e as da sociedade em que vive.

³¹ PERLS, Fritz. *A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia*. 2ª ed. R. de Janeiro, LTC, 1988, p. 39-46.

Quando vive subjugada pelas necessidades da sociedade torna-se neurótica, cristalizada em sua forma de existir e agir no mundo. Ou seja, quando há conflito entre necessidades do meio e do indivíduo, e esse se sente incapaz de discriminar, tomar decisão, fazer um bom contato ou fuga, ambos, indivíduo e meio ficam afetados, dando lugar ao aparecimento da neurose. A pessoa fica incapaz de distinguir entre si e o meio, ocorrendo distúrbios no limite ou na *fronteira de contato*, utilizando-se dos mecanismos de defesas ou resistências de forma neurótica. O que não significa uma classificação tipológica, como pessoas neuróticas, mas um comportamento neurótico, em que ocorre rigidez no processo de contato, “como uma estrutura de experiência neurótica única”.³²

Portanto, a utilização dos mecanismos de defesas é saudável, porém, se forem utilizados como forma padronizada de comportamento ou pensamento, tornam-se *mecanismos neuróticos*. Isso é: “Os comportamentos neuróticos são ajustamentos criativos de um campo onde há repressão.”³³

Nos *mecanismos neuróticos* ocorre a *cristalização* da forma como o organismo contata o meio, quando a excitação da *necessidade* primeira, é interrompida por uma *necessidade* emergente. Isso é, ocorrem duas *necessidades* diferentes que não estão em contraposição, mas que aparecem como tal, e a excitação da *necessidade* genuína é eliminada pela excitação da *necessidade* emergente. Quando as situações com *necessidades* emergentes se repetem, e apresentam-se as mesmas respostas, a *resistência* ocorre.

Quando a resistência está rígida, engrandeceu ou superdesenvolveu, a parte organismo corre o risco de asfixia, e a mudança se faz imprescindível, para que o organismo possa voltar ao fluxo *figura / fundo*. No entanto, não deve ser orientada à destruição do pólo resistente, mas orientada ao pólo que está sendo desenvolvido e que não está permitindo a entrada, o *contato*, com experiências necessárias à mudança.

É tarefa do psicoterapeuta criar condições para que novas possibilidades de *ajustamentos criativos*, ou comportamentos apareçam, sem contrapor-se aos possíveis significados que o paciente traz como verdade. Mas respeitando as diferenças individuais de cada um, com suas próprias verdades, porém mostrando que existem possibilidades diferentes de significados.

³² PERLS, Fritz. *A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia*. 2ª ed. R. de Janeiro, LTC, 1988, p. 261.

³³ PERLS, Fritz, HEFFERLINE, Ralph, GOODMAN, Paul. *Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997, p. 248.

PERLS, HEFFERLINE e GOODMAN (1997)³⁴, colocam as resistências em forma de interrupção ou perda das funções do ego.

Assim, interrupções da ansiedade ou do excitamento criativo, caracterizam os ajustamentos neuróticos, que são diferentes, dependendo de qual momento do processo de contato é atingido e qual mecanismo de compensação é produzido.

Nesse sentido o *self* é organizador dos processos de contato, o que demanda que o mesmo desdobre-se em três funções, diferenciando-se em *Id*, *Ego*, e *Personalidade*, que não são entidades mas, funcionamentos.

Essas funções estão implicadas no processo de contatos e têm características diferentes, sendo que, o contato, não acontece como uma seqüência de etapas, mas como evento temporal, com horizonte de futuro e passado.

Desse modo, *dado*, é algo concreto, material, que é percebido e está acontecendo no presente, ou seja, é o mundo, o meio. Nem todos os *dados* nos capturam, mas, são selecionados aqueles que capturam a nossa história no horizonte de passado e levam toda a nossa história, os vividos no passado.

No campo de presença, o *self* quando apresenta uma história, um dado, está na função *id*. Quando preenche o dado com uma história, ou excitamento, forma figura com significado e ao mesmo tempo delibera possibilidades diferenciando-se em *ego*. O *ego* é a função organizadora do *self* que agora está voltado para o horizonte de futuro. O *id* e a *personalidade* voltam-se para o horizonte de passado. O *ego* faz a deliberação, através da identificação ou alienação, utilizando-se das funções sensório motoras – é ação. A transcendência é função *ego*, ou seja, sair de um lugar e criar algo, por exemplo: vou dizer o quanto sei sobre o assunto; vou fazer uma caminhada...ao lançar-se para um futuro, efetua o contato final.

Assim, os campos vividos e assimilados são função *personalidade*, sendo que para fechar uma situação precisa-se fazer contato.

Logo, entende-se que, de forma resumida, *neurose* é um comprometimento das funções *ego*, do *self*. Portanto, nos ajustamentos neuróticos o sistema *self*, através da função *ego*, não pode mais operar com excitamentos espontâneos, que ficam reprimidos ou inibidos, causando ansiedade.

³⁴ ³⁴ Perls, Frederick, Hefferline, Ralph, Goodman, Paul. *Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997, p. 252.

Essas interrupções, podem, então, se apresentar nas seguintes etapas do contato: pré-contato, contato, contato final ou no pós-contato. Desse modo, se a interrupção, ou perda da função do ego, acontecer: antes da nova excitação primária, tem-se confluência; durante a excitação, introjeção; confrontando o ambiente, projeção; durante o conflito e processo de destruição, retroflexão; no contato final, egotismo.³⁵

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

Ajustamento confluyente - no *ajustamento confluyente*, “a característica principal é a condição de não contato (...).”³⁶ Portanto, surge antes do aparecimento da formação de figura, em que não se formou o excitamento que não chega na fronteira, ou seja, não há *contato / awareness /* e formação de *fronteira*. Isso é, o *dado* que se apresenta na *fronteira* é tão novo que não chega, assim, a *fronteira* para segurança, fica contida na inibição reprimida.

Na interrupção há um ganho também, pois, caso contrário, não se manteria. Assim, há uma satisfação possível, há sofrimento, há defesa, há preservação.

Como *experiência do organismo*, no ajustamento confluyente, há apego ao conhecido do fundo, ou seja, é confluyente com o fundo, e principalmente com a segurança, com o assimilado. Qualquer ameaça à estabilidade, a inibição reprimida, aparece como apego. No corpo, aparece como rigidez. Tudo que é familiar e *fundo* assimilado é *confluência*. A assimilação, é a *confluência* saudável.

Na *confluência*, a *experiência do organismo no meio*, ou seja, a forma como a inibição reprimida aparece na fronteira, é através da paralisia e dessensibilização.

Na psicoterapia, é o momento do não sei, não sinto nada, não vejo, dos membros amortecidos. Na dessensibilização nenhum campo de presença pode se formar, o novo não é permitido. Está bem ligado à função *id*, ao sensorial, mas, é o *ego* quem lida com a situação. Na *confluência* não há fundo de possibilidades.

A *satisfação possível*, relaciona-se ao fato de que o *ego* age permitindo que novos *dados* mobilizem o *fundo* conhecido, com atitudes repressivas, coisas velhas podem aparecer. Ou o *ego* age desconectado, originando os comportamentos aleatórios chamados de históricos, que se

³⁵ MÜLLER-GRANZOTTO, Marcos José, MÜLLER-GRANZOTTO, Rosane Lorena. *Fenomenologia e gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 2007, p. 175-176.

³⁶ PERLS, Perls, HFFERLINE, Ralph, GOODMAN, Paul. *Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997, p. 252.

apresentam sem controle do *ego*. O cliente, nesses casos, espera que o terapeuta faça para ele, assim, pergunta: o que deve fazer? O que deve pensar?

O que cai para fundo da experiência de um comportamento confluyente é o vazio. Na psicoterapia, com a *awareness* reflexiva, o que aparece é o vazio. A ansiedade vem como um dado novo colocado pela psicoterapia, então se pode trabalhar, mas é preciso, tomar-se cuidado com as *introjeções*, e deixar no vazio.

Ajustamento introjetivo – a característica principal desse ajustamento é a ocorrência da interrupção do excitamento, ou seja, o excitamento já ocorreu, e a interrupção acontece antes que o excitamento seja aceito na fronteira como é. O *ego* para conciliar o medo e o que quer que saia, utiliza como estratégia, a inversão na *fronteira* de *contato*. Isso é, há confrontação do excitamento com a situação do meio. Então, o excitamento inicial é substituído pelo desejo do outro, por isso ocorre a inversão do afeto. Ou seja, é o que o outro quer em desrespeito pelo que a pessoa quer. Por exemplo: eu gosto de chocolate, mas digo que não gosto, para corresponder ao desejo do outro; caracteriza-se por considerar que: “eu tenho que”. Para lidar com o conflito, o *ego* inverte o afeto, aparecendo uma possibilidade adaptada, suprida pelo outro, surge como exigência, do “ter que”, como se fora uma lei.

Nesse caso, o que *aparece para o meio* é o comportamento de resignação, ou seja, passa a aceitar tudo, pois, “tem que ser assim”; não há rebeldia e confronto, é o obediente. Faço o que o outro quer porque não consigo bancar o que quero. O que pode surgir é a culpa, que nada mais é, do que a *confluência* com um introjeto.

A *satisfação possível* é o masoquismo: “eu sou bom”, “boa mãe”, “boa filha”. Há prazer pelo que *precisa* ser feito; não corresponde ao sofrer psicanalítico, mas a submissão à vontade do outro – é a lei.

Ajustamento projetivo – está localizada no fundo de possibilidades ao aceitar o excitamento. Há um confronto com o meio, há formação de figura, e quando o *self* confronta o meio, a inibição entra em ação e interrompe a expressão da emoção que acompanha a vivência (que é gerada pelo confronto do *self* com o meio). A *projeção* retira a emoção do *self*, e o *self* vive essa emoção voltada para si em função do outro, ou como “de ninguém”; “é o outro quem tem planos para mim, assim, atribuo ao outro o que é meu, abro para possibilidades, não agüento a emoção, logo, coloco no outro a minha emoção.” Não há *contato* final, o excitamento não se

efetiva num novo *contato*. Sinto algo por alguém, mas digo que é ele quem sente por mim, atribuo ao outro a emoção que sinto ao me confrontar com o meio.

Na fronteira, o *organismo*, vive um repúdio à emoção. E em relação ao *meio*, é uma provocação passiva: o *ego* anula o meio, não percebe o outro realmente, acontece uma contenção muscular porque não age, não vai para o contato final.

A *satisfação possível* é a fantasia. A experiência é retida na dúvida, ficando uma lacuna na experiência, que não acontece, e ficou na fantasia.

Ajustamento Retroflexivo – na projeção há confronto das possibilidades, na *retroflexão* o processo se dá do mesmo modo: forma *figura / campo*, mas há a possibilidade que implica em uma destruição. Por exemplo: a expressão da raiva, que pode ferir o outro ou me ferir, assim, a possibilidade gera sempre um conflito.

Na *retroflexão* forma excitação, o *ego* vai para possibilidades, porém, a deliberação gera conflito, porque implica destruição. O *ego* delibera por voltar esse excitação contra si mesmo.

O *organismo* vive desmantelamento obsessivo. Tenta desmanchar o passado repetitivamente. Tenta desmanchar o que se foi, o que foi sentido ou feito, procura reformar o passado: “se eu tivesse”: ido, estudado, trabalhado... Busca desfazer o que gerou o conflito.

No *meio* aparece auto-destrutividade e doença secundária, tais como as doenças psicossomáticas. Na *retroflexão* a emoção é toda controlada no corpo.

A *satisfação possível* é o controle ativo. Ativo porque tem uma ação / gesto. Por exemplo: sinto raiva de alguém e passo a me beliscar. Outra possível satisfação é o sadismo, pois, ao adoecer, comprometo àquele a quem não consegui ferir.

Não há *contato* final, fica retido o ritual e não a vivência plena da experiência. A contenção é feita pela auto – ocupação, um fazer ou pensar que se torna um ritual.

Ajustamento Egotista – caracteriza-se pela explicação do que tem / sente. Geralmente acontece na queixa inicial, durante a psicoterapia, justifica-se perante o meio.

O *self* isola-se do meio, e volta-se para si. O *ego* delibera e não encontra possibilidade que garanta ao *self* que não será ameaçado, de que não irá sofrer, assim, o *ego* fica cuidando das possibilidades para não fechar o *contato*, parece que sempre tem algo mais. O que evita é o *contato* final em que o *self* relaxa, ocorrendo uma entrega, que significa perder o

controle da situação, que para o *ego* é algo muito perigoso. Não suporta o inesperado, o novo. O *ego* ocupa-se de abstrações, explicações.

O *organismo* vive uma fixação na abstração / razão, no abstrato / na racionalidade. Ocorre o uso do racional, o *ego* busca controlar o meio pelo conhecimento, porque não pode ser pego desprevenido.

A vivência no *meio*, caracteriza-se pelo controle deliberado. Deliberado porque é através do pensamento / racional. A vivência é de exclusão e por conseqüência a solidão. Teme as conseqüências do contato final, teme ser abandonado, receia não dar conta.

A *satisfação possível* é a vaidade, e o que fica retido da experiência é uma explicação. Nesse caso, em psicoterapia, é importante frustrar as explicações, procurando trazer para o concreto, perguntando: como? Ou conte uma situação concreta que lhe aconteceu; o que isso tem a ver com você? Olhe para os seus sentimentos, como foi viver isso?

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

Convém lembrar que o paciente não tem um “tipo” de mecanismo, mas uma seqüência de “tipos”, incluindo-se todos os “tipos”, pois o ser humano é criativo, e singular. Logo, o que a pessoa precisa, em psicoterapia, é de ajuda para desenvolver sua identidade criativa, para poder transitar e alternar-se de forma ordenada por todos os caracteres; e o que menos precisa é ser caracterizada em uma tipologia. Assim, o diagnóstico é um processo que se transforma durante o desenvolvimento da psicoterapia.

III. Polaridades como um tema central em Gestalt-terapia

Dentre os temas em gestalt-terapia, considerados como essenciais por Perls, está o que se refere a divisões ou polaridades,³⁷ sendo esse o enfoque central desse trabalho.

Para apresentá-lo, inicia-se descrevendo os fundamentos utilizados por Perls para desenvolver esse assunto, aprofundando a compreensão a partir da visão de outros autores da Gestalt-terapia. Além disso, busca-se o entendimento sobre conflitos, já que esses estão intimamente relacionados com polaridades, pois se caracterizam por diferentes possibilidades de escolhas que são contraditórias, demarcando problemas ou situações inacabadas.

Quanto as bases para o desenvolvimento do assunto polaridades, Perls buscou fundamentos na obra “Indiferença Criativa” de Salomon Friedlaender, a partir da qual, dá início a prática do “pensamento diferencial” que apresenta semelhanças com as teorias dialéticas.

Por conseqüência, procura demonstrar a distinção entre um conceito filosófico de dialética e a utilidade de certas regras encontradas e aplicadas na filosofia de Hegel e Marx, que se equiparam com o que chama de “pensamento diferencial”.³⁸

Considera que, em trabalhos científicos nas disciplinas de psicologia, observador e fatos observados são inseparáveis, e portanto, é importante encontrar-se um ponto em que a observação possa ser mais ampla e menos desvirtuada. Nesse sentido, Friedlander em seu livro “Indiferença Criativa”, apresenta uma teoria de que “todo o evento está relacionado a um ponto zero” e que a partir desse ponto acontece uma diferenciação em opostos, que apresentam em seu “contexto específico” afinidades entre si. Em decorrência, Perls entende que ao permanecer atentos no centro, pode-se adquirir aptidão para perceber os dois lados do evento e completar a

³⁷ BAUGARDNER, P. *Terapia gestalt – teoria e prática*. Editorial Concepto S/A : México – DF, 1978 p. 30.

³⁸ PERLS, Frederick S. *Ego, Fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud*. São Paulo : Summus, 2002, p. 45.

metade incompleta, evitando-se posição unilateral, alcançando melhor compreensão da “estrutura e da função do organismo”.³⁹

Assim, para Perls, o pensamento diferencial permite medir diferenças em características, mas ao tratar-se de psicologia, fica limitado pela subjetividade, já que ocorre indiferença pelo “não-diferenciado”, ou seja, interesse “zero”, que por sua vez, tem significado duplo de “início” e de “centro”.

A partir desse pensamento, Perls evidencia três pontos que considera importantes para a compreensão desse assunto: *opostos*, *pré-diferença (ponto zero)* e *grau de diferenciação*.⁴⁰

Sendo assim, considera que o cerne da dialética encontra-se no pensamento em *opostos*. Desse modo, num mesmo contexto, os *opostos* estão intimamente relacionados entre si, tais como, branco / preto; noite / dia; e assim por diante. Perls expõe que o pensamento em *opostos* está radicado no organismo humano, sendo uma “qualidade essencial de nossa mentalidade e da vida em si mesma”. No entanto, alerta para a importância de considerar-se a *pré-diferença*, para evitar-se enganos e dualismos radicais e equivocados.⁴¹

Desse modo, os *opostos* surgem a partir da *diferenciação* de “algo não diferenciado”, a que Perls chamou de “Pré-diferente”, sendo que o ponto onde se inicia a diferenciação, chamou de “ponto zero”.

Logo, *Ponto zero* é dado pelos dois *opostos*, por exemplo, ao sairmos de um ambiente refrigerado a 22°C para um de 35°C percebemos o calor desse novo espaço, a partir da sala refrigerada, logo, o contexto, ou “campo”, são determinantes para a escolha de um *ponto zero*. Portanto, pode-se considerar que há um ponto intermediário ou neutro, entre dois antagônicos, e nesse sentido, Friedlander, diferencia o *desinteresse* da “indiferença criativa”. Isso é, concebe que há amplo interesse na *indiferença criativa*, que se propaga para ambos os lados da diferenciação, não sendo, portanto, similar a um ponto zero absoluto, mas que sempre apresentará um aspecto de equilíbrio.

Perls salienta que os diversos ramos de uma *diferenciação* se desenvolvem concomitantemente, e geralmente a extensão é igual em ambos os lados. Cita o exemplo de um ímã em que a força atrativa dos dois pólos aumenta ou diminui de acordo com a distância dos

³⁹ PERLS, Frederick S. *Ego, Fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud*. São Paulo : Summus, 2002, p. 45-46.

⁴⁰ Idem, *Ego, Fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud*. São Paulo : Summus, 2002, p. 47.

⁴¹ Ibidem, *Ego, Fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud*. São Paulo : Summus, 2002, p. 50.

pólos a partir do ponto-zero. E conclui que “diferenciação” e “progresso”, geralmente são consideradas como palavras sinônimas.⁴²

Feita essa introdução, pode-se passar a apresentar a concepção de polaridades vinculada com o entendimento de conflitos. Para tanto cabe, lembrar que a Gestalt trabalha com a descrição do fenômeno, com “o que” e o “como”, em vez de buscar as causas ou porquês, diferentemente da psicanálise. Além disso, há outra distinção entre essas duas abordagens, que se refere à forma como entendem a questão de conflitos, já que a psicanálise preocupa-se com a “remoção” de “conflitos internos”, enquanto que para a Gestalt, não é importante, ou mesmo válida, a distinção entre conflitos internos, externos e outros. A gestalt considera que os distúrbios estão no “campo”, ou na relação conturbada, e que não podem ser considerados como pertencentes a uma ou outra parte, isoladamente. Além disso, ao invés de considerar como conflitos internos, concebe-os como “conflitos não percebidos”, e que portanto, “podem se tornar presentes” em vez de “conscientes”.⁴³

Logo, é irrelevante a divisão em conflitos intra ou interpessoal, pois os conflitos são inerentes aos seres humanos, sejam como indivíduos, como grupos, ou nação. Assim, são eventos de campo, que envolvem organismo / meio.

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

Assim sendo, o conflito constitui-se pelo enfrentamento das diferenças, possibilitando o crescimento, ou seja, a aprendizagem de novas respostas ou novas soluções. Desse modo, conflito não pode ser considerado como bom ou ruim, ele simplesmente faz parte da vida humana, e estimula o desenvolvimento.

Nesse sentido, alerta para o fato de que na atualidade ocorre divisão na personalidade por conflitos entre o comportamento deliberado e o espontâneo. No entanto, considera que “(...) as dualidades podem ser observadas como aspectos diversos do mesmo fenômeno e não como contradições irreconciliáveis”⁴⁴ sendo, portanto, passíveis de integração.

⁴² PERLS, Frederick S. *Ego, Fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud*. São Paulo : Summus, 2002, p. 52.

⁴³ PERLS, Frederick e outros. *Isto é gestalt*. São Paulo : Summus, 1977, p.63-65.

⁴⁴ Idem. *Isto é gestalt*. São Paulo : Summus, 1977, p.72.

Porém, para tanto, é necessário que se aceite o organismo como um todo, lembrando que esse conceito é considerado o cerne da Gestalt-terapia.

Como consequência dessa noção de “todo”, Perls caracteriza que a sensação não é um fenômeno passivo, mas que “somos ativos e seletivos em nosso sentir”. Nessa direção, denomina o aparelho sensorial como meio de orientação e o motor como de manipulação, assim, os sentidos passaram a ser um aspecto da própria personalidade, e a Gestalt-terapia torna-se uma abordagem que possibilita às pessoas chegarem aos seus sentidos.

Assim, “os sentidos são os meios de percepção, consciência, atenção.”⁴⁵ Porém, na atualidade substituiu-se a espontaneidade por deliberação, perdendo-se contato com o sentidos, logo, Perls considera que o homem atual precisa ser ressensibilizado para alcançar a integração.

Ou seja, para Perls, o homem atual é inclinado à neurose que se caracteriza por grande número de situações inacabadas, enquanto que um organismo sadio se reorganiza utilizando-se da auto-regulação orgânica, para a satisfação das necessidades primordiais.

É a partir da formação de figura-fundo, que se organiza a satisfação das necessidades que, se forem genuinamente satisfeitas, modificam a situação. Desse modo a realidade torna-se diferente de quando a situação estava inacabada.

Conseqüentemente, acontece a ressensibilização da percepção figura-fundo, equilibrando as atitudes deliberadas e espontâneas, e proporcionando a integração necessária para facilitar o autodesenvolvimento. É nesse sentido que Perls considera a “diferenciação” e “progresso” como similares.

Em virtude das normas e regras impostas pela educação e pela sociedade em que se vive, a espontaneidade passa a ser substituída pela deliberação, gerando conflitos, contradições, e incoerências, causando desconfortos. Sendo que, a integração entre a personalidade espontânea e a deliberada promove pessoas capazes de auto-expressão e auto-realização.⁴⁶

No entanto, é evidente que Perls não sugere acabar com os conflitos mas integrar as polaridades, bem como, não recomenda que se acabe com as regras, pois elas são funções sociais, e o homem é parte da natureza e vive em sociedade, que desse modo, também é parte da

⁴⁵PERLS, Frederick e outros. *Isto é gestalt*. São Paulo : Summus, 1977, p.75.

⁴⁶ Idem, *Isto é gestalt*. São Paulo : Summus, 1977, p.79.

natureza. Conseqüentemente, as atividades deliberadas, como autocontrole e consciência, são também, biológicas.

É nesse sentido que, para a reintegração, é imprescindível entender o organismo como um todo, pois isso permite que se considere toda a atividade humana, seja ela deliberada, espontânea, pensamentos e instintos como processos biológicos.

São as situações inacabadas impedidas de se tornarem presentes que resultam em formação de caráter e sintomas neuróticos.⁴⁷ E, segundo Perls, uma técnica para integrar a personalidade está baseada nos experimentos, que possibilitam tornar presentes conflitos não percebidos, que têm apenas um padrão identificação/alienação.

Quanto aos experimentos, diferentemente de algumas outras abordagens psicoterápicas, a gestalt-terapia, considera que “falar sobre”, retira a espontaneidade da ação, tornando-a automatizada e sem vida, e tenta recuperar a integração entre o “falar sobre” e a ação.⁴⁸ Sendo assim, destacam-se dentre as suas técnicas de intervenção, os experimentos, lembrando que, em gestalt, trata-se do ego (que é único), e não das personalidades (papéis), pois é a ação que deverá ser restaurada.

No entanto, o experimento não pode ser confundido com exercício, pois os exercícios são *planejados* para serem utilizados no aqui e agora, enquanto que o experimento, é realizado de acordo com o que acontece no processo terapêutico, e, portanto, não há planejamento. Dessa forma, o exercício não se apresenta em consonância com o conteúdo do cliente. Dentre os experimentos mais conhecidos encontra-se a técnica da “cadeira vazia”, bastante utilizada para a integração de polaridades que não estão presentes para o cliente. Ou seja, para trabalhar aquelas polaridades que são alienadas pelo cliente.

Isso ocorre em função de que as pessoas aceitam muitas de suas ações, mais provavelmente àquelas melhores acolhidas pelo meio, outras ações são rejeitadas ou alienadas.

Quanto a isso, Zinker considera que as polaridades aceitáveis à consciência pela pessoa são ego-sintônicas enquanto que as inaceitáveis são ego-distônicas.⁴⁹ Assim, as polaridades projetadas podem ser desconhecidas e problemáticas (ego-distônicas), ou seja, quando observo em alguém uma característica que desconheço e desaprovo em mim e projeto em

⁴⁷ PERLS, Frederick e outros. *Isto é gestalt*. São Paulo : Summus, 1977, p.79.

⁴⁸ POLSTER, Erving, POLSTER, Miriam. *Gestalt-terapia integrada*. São Paulo : Summus, 2001, p. 237-238.

⁴⁹ ZINKER, Joseph. *Processo criativo em Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 2007, p.219.

outra pessoa. Ou desconhecidas ou permitidas (ego-sintônicas), quando desconheço a polaridade em mim e a projeto em outra pessoa como uma qualidade que aprovo.⁵⁰

Sendo assim, é importante a diferenciação entre as pessoas e *awareness* de nossas diferentes polaridades, para que aconteça o conflito saudável, isento de mecanismos confluentes ou de projeções.

A pessoa saudável é consciente da maioria de suas polaridades, e aceita-se como é, o que permite uma auto-imagem saudável, enquanto que a pessoa que apresenta *awareness* limitada de suas polaridades, se vê de forma unilateral, com uma visão rígida de si, logo, com perturbações em sua auto-imagem. Porém, mesmo a pessoa saudável apresenta pontos cegos em sua *awareness*, mas tem maior flexibilidade para integrar essa característica a sua auto-imagem.⁵¹

Isso quer dizer que, em uma situação de saúde, os lados diferentes de um problema, são conhecidos e reconhecidos, permitindo a apropriação, o que possibilita a integração dessas polaridades ou do novo que se apresenta, sem desconsiderar ou alienar qualquer parte. No entanto, é preciso que se reconheçam as diferenças como partes de uma totalidade que caracteriza o ser humano, sem fazer juízos de valor, tais como: bom ou ruim; melhor ou pior; feio ou bonito; dentre outros. Logo, é mais coerente considerar como diferenças, sem pré-julgamentos que os transformem em desigualdades. Nesse caso, ocorre o contato, com diferenciação, ou seja, separação entre o que é meu e o que é do outro.

Assim, uma pessoa saudável reconhece a maioria de suas polaridades, inclusive aquelas que reprova, aceitando-se como é. Por outro lado, em circunstâncias disfuncionais (confluentes) ou improdutivas, não há reconhecimento das diferenças e a tentativa é de anulação ou alienação de algumas das partes do problema, ocorrendo a predominância de um sobre o outro, através de juízos de valor. O conflito acaba não sendo percebido e é projetado no meio, não possibilitando o crescimento e assimilação de novas possibilidades. Assim, a pessoa vê-se de forma unilateral, por exemplo: ou é bondosa, ou é má, negando na maioria das vezes, as polaridades que considera como “negativas”, projetando-as sobre outras pessoas. De tal modo, surge a ansiedade e por conseqüência a neurose, pois, não há como controlar a manifestação das polaridades que reprova, mesmo que aconteçam de forma velada.

⁵⁰ ZINKER, Joseph. Processo criativo em Gestalt-terapia. São Paulo : Summus, 2007, p. 230.

⁵¹ Idem. Processo criativo em Gestalt-terapia. São Paulo : Summus, 2007, p.221-222.

Os conflitos se estabelecem a partir da aceitação e rejeição, e através dos experimentos aprende-se a aceitar impulsos e desejos, permitindo completar situações inacabadas restabelecendo-se o fluxo figura-fundo, e por fim, liberando-se para o desenvolvimento.

Para Perls “O potencial humano é diminuído tanto pelas ordens não apropriadas da sociedade, como pelo conflito interno”⁵², produzindo polaridades que resume em *dominador* (topdog) e *dominado* (underdog). Como o combate entre os dois é tanto interna quanto externa, essa divisão entre dentro e fora não é importante.

O dominador é autoritário, manda com afirmações do tipo “você deveria”, “você precisa”, e “porque você não”, sendo que para Perls, há muita identificação com essa parte, de forma a que as pessoas não questionam mais essas ordens. Quanto ao dominado, esse desenvolve habilidades para esquivar-se das determinações do dominador. Concorde parcialmente com o dominador, através de respostas como: “sim mas...”, “estou tentando muito, mas da próxima vez farei melhor” e “amanhã”, geralmente, saindo-se melhor no conflito. Segundo Perls, a integração só é possível quando a necessidade de controle entre as duas partes se encerra.⁵³

Na tentativa de integração, acontecem *resistências*, que para Perls são mais importantes do que o conteúdo do inconsciente, pois é com elas que se trabalha em Gestalt-terapia.

Outro ponto ressaltado por Perls, é que o pensamento unitário não reconhece passado, presente e futuro, porém, esses horizontes de passado e de futuro, servem como fundo, para sustentar os processos que acontecem no aqui e agora. Ou seja, uma lembrança recordada agora é presente, assim como planejar o futuro acontece no aqui e agora. Assim, para trabalhar resistências trabalha-se com o óbvio, com o que é dado.⁵⁴

Nesse sentido, Perls chama a atenção para os sintomas de falta de integração relativa aos mecanismos de defesa tais como introjeção, projeção e retroflexão. Para ele a introjeção é sempre um “corpo estranho dentro do organismo” e é somente através da destruição que poderá ocorrer a assimilação e conseqüente desenvolvimento.⁵⁵

Quanto à projeção parte da própria personalidade é experienciada como pertencente ao meio, incorrendo em confluência, pois não há diferenciação entre si e o outro, ou

⁵² PERLS, Frederick e outros. *Isto é gestalt*. São Paulo : Summus, 1977, p. 24.

⁵³ Idem. *Isto é gestalt*. São Paulo : Summus, 1977, p. 26.

⁵⁴ PERLS, Frederick e outros. *Isto é gestalt*. São Paulo : Summus, 1977, p. 83-84.

⁵⁵ Idem. *Isto é gestalt*. São Paulo : Summus, 1977, p. 92.

entre a projeção e a auto-expressão. Assim, não há fronteiras ou consciência da mesma, e se esse estado não progredir permanece o estado de projeção, dificultando a expressão da emoção que será projetada.

Portanto, é através da reorganização da linguagem passando-se da terceira pessoa para a primeira, promovendo-se a auto-responsabilidade que se poderá promover a integração. Porém, inicialmente Perls sugere que se trabalhe com a couraça muscular, para que a pessoa perceba que há contração muscular, mas que ela é que está contraindo, restabelecendo assim, as funções de ego e estabelecendo contato com a atividade muscular. Após isso, é que se poderá deliberar e através da linguagem experimentar quais emoções e sensações alienadas ou rejeitadas poderá aceitar e integrar.

O mesmo cabe para o mecanismo de retroflexão, ou seja, a reorganização lingüística de expressões que aparecem como “auto” e “próprio”, isso é, que são auto-referentes. Nesse caso uma parte da personalidade é separada da outra, mas continuam em efetiva ligação. Assim, a relação com o meio é substituída pela relação “eu e eu próprio”. Nesse mecanismo o mau funcionamento do sistema motor é mais claro.⁵⁶

Ao entender esses mecanismos a pessoa está seguindo para a possível recuperação ou integração, liberando-se para o desenvolvimento.

Referente a isso, Zinker considera que os “conflitos podem ser saudáveis e criativos ou confluentes e improdutivos”⁵⁷. Entende que conflitos improdutivos são aqueles que são alienados ou recusados como próprios e são colocados no meio, através de mecanismos de defesa como projeções; enquanto que os saudáveis acontecem em pessoas integradas e autoconscientes, com claro sentido de diferenciação.

Além dos mecanismos de defesas, outro fator que dificulta a integração da personalidade, classifica-se no grupo das emoções, tais como a ansiedade, a vergonha, o medo, que precisam ser transformadas em energias cooperativas. A dessensibilização das emoções, impede a integração. Sendo que o estado de integração, acontece quando o paciente amplia a tomada de consciência para o nível não verbal. Desse modo, poderá realizar ajustamentos criativos de forma a enriquecer sua existência.

⁵⁶ PERLS, Frederick e outros. *Isto é gestalt*. São Paulo : Summus, 1977, p. 93-94.

⁵⁷ ZINKER, Joseph. *Processo criativo em Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 2007, p.218.

A percepção humana divide-se “em figura (o que nós experienciamos intensamente) e fundo (o que é menos diferenciado). A figura está numa relação dinâmica com o fundo”.⁵⁸ Ocorre um fluxo figura-fundo, em que a figura implica num fundo e o fundo dá forma à figura. Assim, a experiência humana caracteriza-se por em grande parte do tempo, estar-se experimentando divisões e opostos, de forma a que quanto mais se vivencia um lado, mais o outro lado é experienciado e ampliado. Ou seja, quanto mais busco experimentar a perfeição, por exemplo, mais vivencio a imperfeição em potencial.

A resolução do conflito, está em poder-se experimentar os dois lados opostos, ser perfeito e imperfeito, bom e mau, e assim por diante. Logo, a resolução é fechar a gestalt inacabada, possibilitando a abertura de novas gestalten, ou seja, liberar o fluxo figura-fundo, com novas possibilidades de resoluções criativas, saindo da cristalização, e promovendo o crescimento e a transformação.

Quanto a isso Zinker⁵⁹ considera que os conflitos permitem a diferenciação dos limites de outras personalidades, possibilitando o contato entre duas pessoas, sem incorrer em mecanismos de confluência. Assim, quanto mais uma pessoa torna presentes suas diferentes características ou aspectos, mais conhece sobre si e mais saudável e integrada se encontrará.

A *awareness* e integração das polaridades permitem que a pessoa responda com flexibilidade às múltiplas possibilidades existenciais, enquanto que o comportamento polarizado restringe as perspectivas para soluções diferentes.

Sendo assim, Zinker considera a importância de ampliar-se a auto-imagem, como processo de resolução dos conflitos. Além disso, ao se ampliar um lado da polaridade, conseqüentemente o outro lado também se ampliará, sendo que quanto menos consciência se tem das partes consideradas inaceitáveis, mais se perceberá agindo com essas partes.

Apresenta os passos técnicos para isso, que são: primeiramente identificar a parte que a pessoa desaprova em si, para em seguida entrar em contato com ela, através de experimentos. Ao integrar essa parte que estava “oculta” de si, poderá se relacionar com os outros de forma mais receptiva, pois passa a entender-se melhor, ou seja, amplia a auto-imagem e poderá passar a se sentir mais confortável consigo e com as outras pessoas.⁶⁰

⁵⁸ PERLS, Frederick e outros. *Isto é gestalt*. São Paulo : Summus, 1977, p.100.

⁵⁹ ZINKER, Joseph. *Processo criativo em Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 2007, p.218.

⁶⁰ Idem. *Processo criativo em Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 2007, p.224-225.

Zinker⁶¹, considera que a felicidade humana se dá pela conciliação das diferenças, que se caracteriza pela integração das polaridades.

Entende que sempre existem dois lados, que denomina de obscuro (sombra) e de claro (iluminado).

Somente através da apropriação do lado obscuro é que o lado claro poderá ser vivenciado em sua totalidade, caso contrário, o lado sombrio, por meio da auto-regulação orgânica, aparecerá de uma forma dissimulada através daquele que se apresenta “claramente”. A ampliação da consciência e aceitação de um dos pólos permite que o outro pólo também, torne-se claro e ampliado, possibilitando a integração, a formação de uma totalidade, aumentando o autoconceito, e portanto, possibilitando novas formas de agir.

A apropriação das polaridades permite escolhas, enquanto que, com a alienação de um dos lados, surge o ajustamento confluyente, pois se busca no meio ou no outro, uma forma de complementar a polaridade que aparece. O trabalho com polaridades inicia-se com o reconhecimento das mesmas e sucede-se com a busca da integração, que pode acontecer através da projeção de uma das partes, utilizando-se, por exemplo, da técnica da cadeira vazia.

É importante ressaltar que a construção dos opostos é individual, pois depende da singularidade de cada pessoa, sendo esse mais um motivo dentre tantos, (além de não projetar suas figuras no cliente), para que o terapeuta não nomeie para o paciente o outro oposto. Além disso, não existe correlação direta entre os opostos que possa ser generalizada, isso é, igual para todos.

Portanto, não há, necessariamente, uma linearidade entre os pólos, pois isso depende dos ajustamentos introjetivos que têm como fundo os ajustamentos confluentes. Por conseqüência, os sentimentos polarizados são complexos⁶² e dependem da história de vida de cada pessoa.

Sendo assim, Zinker traz também o entendimento de que podem acontecer multilateralidades, em que as polaridades são “complexas e entrelaçadas”.⁶³ Ou seja, pode haver mais de um oposto correspondente a uma polaridade, dependendo do contexto e da história de vida das pessoas e da subjetividade de cada um.

⁶¹ ZINKER, J. *El proceso creativo em la terapia gestaltica*. México, Ed. Paidós, 1995, cap. 8. pág. 157.

⁶² Idem. *El proceso creativo em la terapia gestaltica*. México, Ed. Paidós, 1995, cap. 8. pág. 161.

⁶³ Ibidem. *Proceso creativo em Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 2007, p.219.

Portanto, para Zinker⁶⁴ os conflitos apresentam-se como “conglomerado de forças polares, que não se intersectam necessariamente em seu centro”. Logo, quando acontecem multilateralidades, uma pessoa pode apresentar mais de uma polaridade oposta, isso é, várias polaridades que se relacionam entre si. Como exemplo dessa multilateralidade, a situação clínica apresentada a seguir, traz uma cliente que apresenta as polaridades mulher e menina mimada, surgindo também, a controladora, que se intersecta com a mimada que quer que tudo aconteça como deseja.

⁶⁴ZINKER. *El proceso creativo em la terapia gestaltica*. México, Ed. Paidós, 1995, cap. 8. pág. 158.

IV. APRESENTAÇÃO DE SITUAÇÃO CLÍNICA E DISCUSSÃO

As polaridades apresentam-se de forma complexa, pois dependem da história de vida de cada indivíduo, sendo que, algumas polaridades são aceitáveis pela pessoa, enquanto que outras não são reconhecidas por não serem aceitáveis em função de juízos de valor. Dessa forma, acaba-se por alienar ou projetar no meio essas partes inaceitáveis, impossibilitando a integração e o crescimento.

Nesse sentido, em psicoterapia trabalha-se para que o cliente possa reconhecer como suas essas partes alienadas ou projetadas, e então procede-se à integração, formando uma totalidade, ampliando o autoconceito e possibilitando o crescimento.

As polaridades obscuras podem ser percebidas nas projeções que os clientes fazem em outras pessoas ou no meio, que têm por fundos ajustamentos de introjeção e confluência.

Desse modo, uma cliente a quem chamarei de Tina, que está com trinta e três anos de idade, traz a queixa de que não consegue ficar afastada do namorado e a cada vez que ele a deixa em casa, após algum encontro, sente-se extremamente angustiada. Ao relatar esse momento começa a chorar intensamente, e após algum tempo, pergunto o que está acontecendo, e ela fala que é a mesma sensação que tem quando o namorado a deixa. Em seguida tem a *awareness* deliberada de que “nunca é o suficiente”, e por isso invalida todo o encontro, como se “não fosse nada”. Olha para mim, e diz: - “pareço uma menina mimada”. Pergunto: como assim? Tina responde: “quero tudo como uma menina que quer todos os brinquedos, mas agora eu tenho trinta e três anos e deveria agir como mulher”.

Pergunto a ela, como é agir como mulher? Tina responde que: “é ficar tranqüila, segura, sabendo que o namorado irá voltar e que precisamos nos separar para cuidar da vida, que posso me sentir bem, mesmo longe dele”.

Na sessão da semana seguinte, a primeira fala da cliente foi: “aquela história de menina mimada e mulher, mexeu muito comigo. Comecei a me perceber como mimada em muitas situações, mas principalmente na minha relação com o namorado. Percebi que quero controlá-lo o tempo inteiro.”

Pára de falar por alguns minutos, dá uma “risadinha”. Pergunto o que está acontecendo, e ela responde rindo: “além de mimada sou controladora”. Acrescento (numa tentativa de integrar) e mulher? “é, e mulher também”.

Questiono como é ser controladora? Tina diz que, “é horrível, pois quando estou longe dele (namorado) fico o tempo todo fantasiando (*mecanismo de projeção*) que ele está com outra, que não vai mais me procurar, que esse encontro foi o último. E quando estou com ele, eu fico perguntando: o que você quer comigo? O que a gente tem é um compromisso sério? E acho que ele está se sentindo pressionado, pois me diz que não pode me dar garantias de um futuro, e então eu fico muito mal, e choro como a menina mimada.”

Pergunto a ela se pode dar a ele garantias de um futuro. Ela ri, e responde “não, mas eu quero que ele responda o que eu desejo ouvir.”

Questiono quem é essa que quer que ele responda o que quer ouvir. Tina pensa e diz que “essa é a menina mimada.”

Pergunto como é a mulher, e ela fala: “A mulher não se preocupa com o que a família pensa, nem com o que os outros vão dizer. A mulher vive como acha que deve viver, seguindo suas próprias inclinações.”

Peço para que coloque essas frases na primeira pessoa buscando a *reorganização da linguagem, para apropriação da projeção da polaridade mulher, buscando a auto-responsabilidade e integração*. Ela repete com alguma dificuldade inicialmente, e eu a ajudo lembrando a frase, que ela por fim, consegue colocar na primeira pessoa. “Eu não me preocupo com o que a família pensa, nem com o que os outros vão dizer. Eu vivo como acho que devo viver, seguindo minhas próprias inclinações.” Como é para você dizer isso? “é muito bom, chego a ficar com calor (*aparece a excitação no corpo*)”.

Após essa *awareness*, pára, pensa um pouco e acrescenta: “e é verdade mesmo, no fundo eu não ligo para o que os outros pensam (*awareness deliberada que acontece após a awareness sensório-motor : calor*), mas quando minhas amigas, meu pai e minha irmã começam a falar que eu só tenho migalhas, que eu me contento com pouco, que ele não quer nada comigo,

que é feio namorar sem compromisso sério, eu me sinto perdida. Acho que dou muita importância para o que os outros falam.”

Na sessão seguinte a cliente inicia falando que passou o final de semana na casa do namorado e que ficou bem depois dele tê-la deixado em casa e durante toda a semana. Contou que passou o sábado e o domingo à tarde com ele, e que resolveu viajar domingo à noite, pois segunda e terça não trabalharia e quis aproveitar para visitar a irmã em outro estado. Percebeu que o namorado ficou surpreso, pois contava com a presença dela na casa dele durante o final de semana e no feriado. Ela mesma ficou surpresa com sua própria iniciativa em viajar, pois em outros tempos jamais se afastaria dele num feriado. Comenta que tudo aconteceu de forma natural, a decisão de passar o final de semana na casa dele e de viajar, e está se sentindo mais segura e tranqüila.

Enquanto estava viajando o namorado passou várias mensagens pelo celular, o que a deixou feliz e surpresa, enquanto que ela que ficava o tempo todo controlando, nem sentiu vontade de procurá-lo, mas queria aproveitar o passeio com a irmã. Quando retornou da viagem o namorado a convidou para ir morar com ele, e está pensando sobre isso. Mas sente medo da reação dos pais e dos amigos.

Disse que a mulher quer aceitar, pois estava em seus planos sair da casa dos pais para morar sozinha, mas que a menina mimada está achando que é pouco, pois quer casamento conforme seus pais sonharam para ela, (*introjeto – boa filha para agradar os pais*) e a controladora ainda quer algumas garantias.

Lembrou de um acontecimento anterior com um namorado que teve antes desse que a traiu e por isso, ainda sente necessidade de garantias, como “aquela que controla” (*acesso a fundo – confluência com situação inacabada*).

Pergunto a ela se gostaria de ter uma conversa com esses lados que estão aparecendo (*sugestão do experimento*). Ela pensou e aceitou. Perguntei quem gostaria de falar com quem. Ela responde que a mulher, é quem gostaria de falar com a criança.

Pergunto como ela quer arrumar a sala e onde a mimada e a mulher irão sentar. Mostra um lugar ao seu lado na mesma poltrona, e inicia o diálogo.

- Olá menina mimada. Eu sou uma mulher de trinta e três anos, e estou feliz porque recebi um convite para viver com meu namorado que me agrada muito, e estou pensando seriamente em aceitar. Mas, aí você se “mete” e estraga tudo. Cada vez que ele me deixa em casa

você abre esse “bocão” e começa a chorar e sofrer, estraga tudo. Você começa a me dizer: é pouco, quero mais. Fica fazendo drama, chorando. Você é muito chata.

- (Mimada). Olha aqui, você que é chata, sem graça. Eu choro porque eu me sinto abandonada, meu peito dói, me dá angustia, me sinto abandonada. O Carlos (antigo namorado) já me abandonou. (Chora). (*Acessa à fundo – situação inacabada – antigo namorado a abandonou*).

- (Mulher – fala bem mais calma). Você não precisa mais se sentir abandonada, eu estou aqui e sei como cuidar de você e de mim. E o Paulo não é igual ao Carlos. Confie em mim, eu sei cuidar de nós duas. Pára e olha para mim.

Pergunto se quer dizer mais alguma coisa para a mimada, diz que gostaria de dar um abraço nela e dizer que agora entende porque se sente tão triste quando o namorado a deixa. Mas, que o Paulo é diferente do antigo namorado e que ela também não está mais a mesma. Despede-se da mimada e trabalhamos algum tempo ainda sobre esses fatos que trouxe e numa outra sessão passamos a um diálogo entre a mulher e a controladora.

-(Mulher) Nossa, como você fica pressionando controlando tudo, você quer garantias. É só ele (namorado) se afastar que você já começa: onde será que ele está? Será que vai voltar? Será que ele gosta de mim? Será que saiu com outra? Me dê garantias Paulo, quero responsabilidade. E por fim, você parece uma tirana. E tem mais, nem eu posso garantir nada.

- (Controladora) Estou só tentando te proteger. Você se entrega demais e fica correndo riscos. Você pode se machucar.

- (Mulher) Quem não corre riscos pode até não se machucar, mas não ganha e nem perde, fica parado no tempo. Olhe para mim, estou com trinta e três anos e olha o que fiz da minha vida! Ainda moro com meus pais, ajo como menina mimada e para não correr riscos fico me controlando sem sair do lugar. Estou cansada disso, e principalmente de ficar com todo esse peso do controle. É, porque isso é um peso. Quero viver o lado mais leve da vida. Quero resolver minha vida. Já sou bem crescida. Quero que você dê um tempo para mim, que vá embora.

Após despedir-se da parte controladora, fala que o sentimento mais forte que a acometeu na sessão, foi quando percebeu o que está fazendo com sua vida. Que está parada no tempo, e que está cansada de ficar estagnada. Que quer muito ir morar com o namorado e que já está na hora de assumir a sua vida.

A cliente reconheceu que apresenta esses lados: mimada, controladora e mulher, e a *awareness* disso já possibilita a integração, porém, é importante que perceba que pode ser mimada e controladora e mulher, sem alienar nenhuma das partes ou polaridades.

Desde o momento em que passou a reconhecer as polaridades em si, percebem-se mudanças e um continuum de *awareness* acontecendo. A cliente acessou a fundos e demonstrou o mecanismo de ajustamento confluência (fundo de passado – situação inacabada: *traição do penúltimo namorado*), mostrou mecanismos de introjeção (*ser boa filha, é feio namorar sem compromisso, etc.*).

Nessa situação trabalhei polaridades através do experimento “cadeira vazia”, buscando facilitar a integração das partes divididas da personalidade de Tina. Nesse experimento aconteceu o diálogo com as partes, permitindo que a cliente entrasse em contato com suas diferentes formas de ser.

Para tanto, primeiramente busquei identificar junto com a cliente, as polaridades que surgiram: mimada, mulher e controladora, procurando ficar atenta mais à forma do que ao conteúdo. Essas três polaridades apresentadas pela cliente, demonstram o que Zinker⁶⁵ chama de multilateralidades, ou seja, mais de um oposto correspondente a uma polaridade.

Essas polaridades representam papéis que são utilizados para obter controle, manipulando a si próprio e aos outros, buscando conseguir o que se quer e evitar-se o que não se deseja. Porém, isso promove a luta pelo controle obstruindo a comunicação e autenticidade.⁶⁶

Após ter encontrado as polaridades, sugeri à cliente que preparasse o ambiente para montar um diálogo entre essas partes, de forma a projetar em algum lugar da sala (poltrona ao lado) as partes da divisão. Sendo que, trocou de papéis e de cadeira para vivenciar cada uma das partes, para desse jeito entrar em contato com esses lados opostos, promovendo mudança nos sentimentos e conseqüente integração. A cliente acessou a fundo de passado, relacionando o sentimento de abandono, com o termino de um namoro anterior. Com isso pôde fechar situações inacabadas, que impediam o fluxo figura/fundo.

Com uma integração mais completa dos opostos, a cliente pode experimentar seu centro, restabelecendo uma comunicação verdadeira, retomando a espontaneidade, abandonando os papéis manipuladores.

⁶⁵ ZINKER, Joseph. *Processo criativo em Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 2007, p.219.

⁶⁶ BAUGARDNER, P. *Terapia Gestalt – teoria e prática*. Editorial Concepto S/A : México – DF, 1978 p. 32.

Para chegar a esse resultado, em nenhum momento interpretei, mas busquei promover a *awareness* através da descrição e do experimento, sem contaminar a experiência do cliente com “aprióris”. Utilizei-me do *aqui e agora* para a compreensão do todo, sem descartar a influência do passado, buscando fluir com o paciente, que o tempo todo foi *figura*. Procurei acompanhar o caminho que Tina ia abrindo, promovendo o fluxo de *awareness* visando ampliar o campo com minhas observações e perguntas relacionadas ao que a cliente trazia.

Procurei valorizar a forma, sem diminuir a importância do conteúdo, ao verificar as sensações, que são espontâneas e com isso facilitar ao cliente o acesso ao fundo, ao horizonte de passado, restabelecendo o fluxo *figura fundo*, possibilitando o fechamento de uma *gestalt* e propiciando o surgimento de novas gestalten. Assim, Tina pôde sair da cristalização, retomando a espontaneidade, o crescimento e a transformação, construindo novas formas de existir, apropriando-se da construção de sua própria história.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente capítulo, são apresentadas as considerações finais desse estudo, deixando-se claro que não se pretende esgotar o tema em referência, mas sinalizar no sentido de novos estudos e questionamentos.

Através desse trabalho, buscou-se mostrar a importância das *polaridades* como tema central em gestalt-terapia, pois, enquanto as pessoas experimentam somente os extremos de um *continuum*, faltam-lhes o centro, ou seja, a experiência de um ser total, com todas as características possíveis.

Portanto em psicoterapia, reconhecer as polaridades permite que ocorra a integração entre os opostos, possibilitando que a energia flua às partes com as quais a pessoa se identifica.

A partir dessa integração, amplia-se a percepção do cliente de que não é necessária a utilização de papéis manipuladores, liberando-o para experimentar outros aspectos da sua existência, promovendo o crescimento.

Enquanto as divisões não estão integradas ocorre luta entre as partes, sem resolução, gastando-se energia sem muito resultado, e dificultando que o ser orgânico e intuitivo a dirija para a direção almejada.

Um organismo saudável é aquele que procura sua *auto-realização*, a partir de suas *figuras naturais*, advindas do seu interior, sobrepondo-as àquelas que o meio impõe, sem ansiedade, mas com a *excitação* proporcionada pelo prazer da conquista.

Essa relação organismo meio, proporciona o limite entre o querer e o poder, fantasia e realidade, entre o que é possível e o impossível, levando a pessoa a aprender a lidar com o ambiente, e a buscar o *ajustamento criativo*.

Dessa forma, pautado na ética da gestalt-terapia, um dos papéis do terapeuta é servir de mediador ao paciente, para que esse possa conscientizar-se, ou ampliar sua *awareness*, e por conseqüência, abrir possibilidades para novas soluções e ações, permitindo diferentes escolhas, e a auto-realização.

Assim, trabalhar polaridades em gestalt-terapia, libera o potencial do individuo para encontrar novas soluções para as situações existenciais, facilitando seu desenvolvimento, diminuindo a sua dependência do meio, e portanto, ampliando o seu auto-suporte.

Isso foi observado na situação clínica apresentada, em que a cliente retomou seu crescimento, experimentando novas formas de viver, pois passou a sentir-se liberada para outras áreas de sua vida, a partir do momento em que teve *awareness*, especialmente de suas polaridades, podendo fechar gestalten incompletas.

Começou a experimentar escolhas por si própria, buscou seus próprios objetivos, passou a conhecer suas necessidades, e perceber que soluções diferentes podem ser criadas nas situações que se apresentam na vida.

Assim, após alguns meses Tina saiu da casa dos pais e foi morar sozinha, passou a relatar que se sente mais livre para sair com as amigas e retomar a vida afetiva com outra pessoa. Já conheceu outros rapazes e sente-se muito à vontade para iniciar um romance e terminar, caso perceba que não gosta da companhia da pessoa. Esse aspecto confirma, que a *confluência* é “uma base frágil para um relacionamento”.⁶⁷ Ninguém consegue atender as expectativas do outro sem conseqüências para si próprio, pois a experiência não propiciará crescimento e satisfação.

Outro fator importante a relatar é que nos momentos iniciais da terapia, Tina chorava muito e sentia-se abandonada. A partir do trabalho relatado com as polaridades, Tina passou a vir para as sessões de terapia, demonstrando muita energia, com um riso solto e cristalino, mostrando-se feliz. Passou a apresentar novos projetos para a vida profissional, no sentido de ampliar suas atividades e melhorar a situação financeira. Enfim, Tina retomou a vida, evidenciando auto-suporte e autonomia para experimentar as vivencias que desejar incluir em sua existência.

⁶⁷ POLSTER, Erving, POLSTER, Miriam. *Gestalt-terapia integrada*. São Paulo : Summus, 2001, p. 105.

Os resultados apresentados aconteceram num período de aproximadamente dez meses de terapia, em que evidentemente foram trabalhadas outras queixas e interrupções, tais como a dificuldade de Tina para fazer contato visual e de concluir as frases, ou seja de utilizar-se das funções de contato. Para isso, utilizou-se freqüentemente de experimentos buscando a *awareness* e promovendo a transformação de suas relações em verdadeiros encontros existenciais EU-TU, respeitando-se os momentos em que essa forma de contato é possível e saudável. Essa forma de relação é uma atitude de “conexão” natural, sendo integrativa.⁶⁸ Assim como no *contato*, na relação Eu-Tu, há duas polaridades que precisam ser equilibradas, a de isolamento e a de confluência. Assim, Tina passou a experimentar em suas relações a possibilidade de união e separação com o outro.

Através dos experimentos, foi possível restaurar-se a função *ego* do *self*, possibilitando uma deliberação mais ajustada criativamente, já que o *ego*, é a função transformadora, curativa. Abriu-se, então um fundo de possibilidades, com novas formas de lidar com dificuldades, atingindo um dos objetivos da psicoterapia.

Sendo assim, a situação apresentada e trabalhada nessa monografia, ratifica para mim, a importância do tema polaridades em Gestalt-terapia. Ou seja, que a *awareness* e integração das polaridades promovem a habilidade de responder com flexibilidade às múltiplas possibilidades existenciais, enquanto que o comportamento polarizado diminui as perspectivas para soluções diferentes.

Porém, como já foi sinalizado em outros momentos desse trabalho, é importante aprofundar as reflexões sobre o tema, tendo em vista ser esse um pequeno ensaio, que não tem a pretensão de ser conclusivo.

Por fim, esse trabalho cumpriu para mim a proposta inicial, qual seja, a de alcançar maior conhecimento na área, pois, possibilitou-me ampliar, aprofundar e consolidar os conceitos estudados, contribuindo para minha prática clínica. Porém, como contraponto abriu-me novas questões, aumentando meu interesse, instigando-me a continuar a pesquisar o tema, assim, arrisco-me a dizer que abriu gestalten, num movimento que considero saudável de aprender e crescer.

⁶⁸ HYCNER, Richard, JACOB, Lynne. *Relação e cura em Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997, p. 32.

BIBLIOGRAFIA

- CARDELLA, Beatriz Helena Paranhos. *A construção do psicoterapeuta*. São Paulo : Summus, 2002, p. 34.
- BAUGARDNER, P. *Terapia gestalt – teoria e prática*. Editorial Concepto S/A : México – DF, 1978, p 30-37.
- FRAZÃO, Lílian Meyer. Apresentação à edição brasileira, in : Perls, Frederick Salomon, PERLS, PERLS, Frederick, HEFFERLINE, Ralph, GOODMAN, Paul. *Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997.
- GIBRAN, Khalil Gibran. *O Profeta*. Rio de Janeiro : ACIGI, sd, p. 27-28.
- PERLS, Frederick e outros. *Isto é gestalt*. São Paulo : Summus, 1977, p.63-105.
- PERLS, Frederick S. *Ego, Fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud*. São Paulo : Summus, 2002, p. 43-57.
- MÜLLER-GRANZOTTO, Marcos José, MÜLLER-GRANZOTTO, Rosane Lorena. *Fenomenologia e gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 2007.
- POLSTER, Erving, Polster, Miriam. *Gestalt-terapia integrada*. São Paulo : Summus, 2001, pag. 111 a 120 e cap. V.
- HYCNER, Richard, JACOBS, Lynne. *Relação e cura em Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 1997.
- RIBEIRO, Jorge Ponciano. *Gestalt-terapia: refazendo um caminho*. São Paulo : Summus, 1985.
- YONTEF, Gary M. *Processo, diálogo e awareness*. São Paulo : Summus, 1998.
- ZINKER, Joseph. *Processo criativo em Gestalt-terapia*. São Paulo : Summus, 2007, p.217-258.
- _____, El processo criativo em ZINKER, J. *El proceso criativo em la terapia gestaltica*. México, Ed. Paidós, 1995, cap. 8. pág. 158.