



COMUNIDADE GESTÁLTICA –  
CLÍNICA E ESCOLA DE PSICOTERAPIA

Michele Daiane Birck

*Perdas Necessárias sob o olhar da Gestalt Terapia*

Florianópolis, SC

2010

Michele Daiane Birck

***Perdas Necessárias sob o olhar da Gestalt Terapia***

Monografia apresentada como requisito para obtenção do Título de Especialista em Psicologia Clínica e Certificado de Especialização em Gestalt Terapia pelo Comunidade Gestáltica – Clínica e Escola de Psicoterapia.

Orientadora: Profa. Ms Angela Schillings

Florianópolis, SC

2010

## **AGRADECIMENTOS**

À Angela, principalmente pelo ensinamento do que é ser presença humana para um outro.

Às minhas colegas da especialização por compartilhar inúmeros momentos de crescimento, não sem dor.

A todas as psicólogas e colegas do Comunidade Gestáltica pela ternura e amor que sempre estiveram juntos aos ensinamentos que passaram.

Aos meus pais pelo apoio em manter esta caminhada e finalizá-la.

Ao Leandro meu companheiro pelo amor, incentivo e confiança em tanto momentos que precisei e pude contar.

Ao Karim por todo o maravilhoso acolhimento por mais de cinco anos.

*“Deixa partir o que não te pertence mais  
Deixa seguir o que não pode voltar  
Deixa morrer o que a vida já despediu  
Abra a porta do quarto e a janela  
Que o possível da vida te espera  
Vem depressa que a vida  
Precisa continuar  
O que foi já não serve é passado  
E o futuro ainda está do outro lado  
E o presente é o presente  
Que o tempo quer te entregar  
(...)  
Deixa morrer o que a morte já sepultou  
Deixa viver o que dela ressuscitou  
Não queiras ter o que ainda não pode ser  
É possível crescer nesta hora  
Mesmo quando o que amamos  
Foi embora  
A saudade eterniza a presença  
De quem se foi  
Com o tempo esta dor se aquieta  
Se transforma em silêncio que espera  
Pelos braços da vida um dia reencontrar.”*

Perdas Necessárias por Fábio de Melo

*“O que nos interessa como psicólogos e psicoterapeutas neste campo em perpétua  
mudança são os grupos sempre mutantes do indivíduo mutante, pois ele  
tem que mudar constantemente se quiser sobreviver”*

Perls, 1988.

## **RESUMO**

Esta monografia aborda o tema “Perdas necessárias sob o olhar da Gestalt Terapia” e partiu do interesse da autora em clarificar o processo de perdas, inclusive a morte, numa perspectiva fenomenológica. O estudo foi concebido através de motivações particulares da autora e de suas práticas profissionais baseadas na abordagem gestáltica. A metodologia empregada foi a pesquisa bibliográfica a partir de artigos científicos recentes sobre o tema, livros e textos de autores relevantes na área aliados à demanda clínica. Com este trabalho a busca é de poder contribuir para o desenvolvimento do tema sob o olhar da Gestalt Terapia ao lidarmos com situações de perdas em contextos clínicos ou mesmo em situações cotidianas. Conclui a autora que a gestalt-terapia contribui enormemente no entendimento e atuação com pessoas que passam ou passaram por situações de perdas e lutos que não puderam ser elaborados. No sentido de oferecer a compreensão dos sentimentos e compartilhar, acolher e confirmar com a pessoa aquilo que viveu.

Palavras-chave: Perdas necessárias, Gestalt Terapia, Psicologia, Morte.

**ABSTRACT**

This monograph focuses on the "Necessary losses from the perspective of Gestalt Therapy" and left the author's interest to clarify the process of loss, including death, in a phenomenological perspective. The study was designed by the author's private motivations and their professional practices based on the Gestalt approach. The methodology used was literature from recent scientific papers on the subject, books and texts of relevant authors in the area along with clinical demand. This work is the search tool to help develop the subject from the perspective of Gestalt Therapy in dealing with situations of loss in clinical settings or even in everyday situations. The author concludes that Gestalt Therapy helps greatly in understanding and acting with people who are or have gone through loss and grief that could not be established. In order to provide an understanding of feelings and share, receive and confirm with the person who lived it.

Keywords: Loss necessary, Gestalt Therapy, Psychology, Death.

**SUMÁRIO**

|   |    |
|---|----|
| I. INTRODUÇÃO .....   | 8  |
| II. ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE PERDAS E MORTE .....                      | 10 |
| III. CONTRIBUIÇÕES DA GESTALT TERAPIA.....                                | 13 |
| 1. O Processo de Vinculação-Contato (Formação de Gestalten).....          | 16 |
| 2. O Processo de Desvinculação-Afastamento (Fechamento de Gestalten)..... | 22 |
| IV. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....  | 26 |
| V. REFERÊNCIAS .....  | 28 |

## I. INTRODUÇÃO

Na nossa cultura ocidental, o vínculo que mantemos com pessoas e coisas é muito valorizado e quando existe algum tipo de ruptura nesses vínculos, as vivências são bastante dolorosas. O contato com os sentimentos e sensações que emergem num contexto de perda geralmente é evitado ou então acontece de forma rápida e superficial. A dor da perda é negada e as pessoas geralmente estão acostumadas a ouvir frases como: “não chore”; “vai passar”; “bola pra frente”.

Existem muitas maneiras de evitar a dor; formas de o indivíduo permanecer “intacto” ou “parcialmente intacto” - à custa da negação de partes valiosas de si.

A perda não é aceita, no entanto, é impossível viver sem perder. Perdemos pessoas (por morte ou outro tipo de separação), sonhos ou expectativas de futuro (por realização, adiamento ou desistência), imagem ou função corporal (por envelhecimento, acidentes, doenças), casa ou referência geográfica (por mudanças de endereço seja de cidade, estado ou país), papéis ou ocupações profissionais (por mudanças de área ou profissão, aposentadoria, desemprego) e a própria vida (pela morte).

O ser humano apresenta tendência a utilizar recursos defensivos para não vivenciar tais perdas com a intensidade que elas possuem e para isto faz uso da negação. A dor da perda, quando não é integrada ao processo vivencial, quando é evitada, refletirá em toda a vida da pessoa como uma situação inacabada.

Segundo Yalom (2008), os principais catalisadores para uma experiência reveladora são exatamente aqueles que estão presentes nas situações que ocorrem e não controlamos – tais como uma doença que ameaça a vida, filhos saindo de casa (o ninho vazio), aposentadoria, mudança para uma casa de repouso, etc. Ele os chama de acontecimentos urgentes, os quais nos possibilitam vivenciar emoções, desenvolvendo mais sustentação conosco e com o mundo.

Chora-se a perda de outras pessoas. Mas também choramos a perda de nós mesmos – das antigas definições da qual nossa imagem dependia.

Os fatos de nossa história pessoal nos redefinem. O modo pelo qual o outro nos vê, nos redefine. Em vários pontos de nossa vida teremos de abandonar nossa auto-imagem antiga e seguir em frente.

Na perda, tememos nossa morte e a morte das outras pessoas. Para alguns o medo da morte se manifesta apenas indiretamente, como uma inquietação generalizada ou

disfarçada de um sintoma psicológico secundário; outros indivíduos sofrem um fluxo explícito e consciente de angústia em relação à morte; em algumas pessoas esse medo emerge na forma de um terror que anula qualquer felicidade e realização.

Perda em seu significado restrito ao dicionário da língua portuguesa é um ato ou efeito de perder ou ser privado de algo que se possuía, diminuição que alguma coisa sofre em seu volume, peso, valor. É um dano, um prejuízo, uma ruína, uma desgraça, uma destruição; morte: a perda de uma pessoa querida.

Porém, para a gestalt-terapia as perdas não são apenas perdas: são, muitas vezes, condições para ganhos, que não seriam perceptíveis sem sua vivência. Isso não se trata de uma atitude de conformismo, mas sim, uma constatação prática de quando se é ultrapassado o momento crítico da dor. Há conquistas que nunca ocorrerão se não forem precedidas de perdas.

O sentido de perda que será desenvolvido neste trabalho, refere-se a qualquer perda significativa; o que é necessário perder para se ganhar vida, esta vida que nos pertence, incluindo, é claro, a perda pela morte. Perder no aspecto saudável para que o novo tenha espaço em nossa vida. Perder no sentido de ser necessário para que crescamos enquanto *self*. Em gestalt-terapia sempre que algo se abre, já trás em si mesmo sua busca de fechamento, portanto esta abordagem nos possibilita compreender a perda de maneira necessária e mais saudável.

Para dar sustentação à discussão que será feita no transcorrer da monografia, foram utilizados, além dos autores da abordagem gestáltica, autores de outras abordagens, possibilitando uma maior interlocução para ampliação do tema.

## II. ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE PERDAS E MORTE

A mortalidade nos assombra desde o início da história. Segundo Yalom (2008), por muito tempo os filósofos empenharam-se em embelezar a ferida da mortalidade e nos ajudar a ter vidas de paz e harmonia. Epicuro, filósofo grego nascido no ano 314 a.C. - logo após a morte de Platão – praticava uma “filosofia médica” e afirmava que, assim como o médico trata do corpo, o filósofo deve tratar a alma. Epicuro dizia que havia apenas um objetivo apropriado para a filosofia: aliviar o sofrimento humano. E a causa desse sofrimento? Epicuro acreditava que ela resistia no nosso medo onipresente da morte.

A pavorosa visão da morte inevitável, dizia Epicuro, interfere no gozo da vida e não deixa prazer algum incólume. Para aliviar esse medo, ele desenvolveu diversos experimentos mentais poderosos. Muitos deles, segundo Yalom (2008) foram debatidos ao longo dos últimos 2.300 anos e ainda são adequados para a superação do medo da morte. Os três principais que o autor considera são: a mortalidade da alma, o supremo nada da morte e o exemplo da simetria.

Epicuro ensinava que a alma é mortal e perece com o corpo, uma visão diametralmente oposta à Sócrates e ao cristianismo. Dizia que não devemos ter nada a temer quanto a uma vida após a morte, pois não teremos consciência, arrependimentos pela vida perdida ou qualquer coisa a temer dos deuses. Em seu segundo argumento, Epicuro postula que a morte não é nada para nós porque a alma é mortal e desaparece com ela. O que desaparece não causa percepção, e qualquer coisa não percebida não é nada para nós. O terceiro argumento de Epicuro defende que o nosso estado de não-ser após a morte é o mesmo no qual nos encontrávamos antes do nascimento. Segundo Yalom (2008), apesar de alguns clientes seus acharem as idéias de Epicuro irrelevantes e insatisfatórias, muitos encontram nelas conforto e ajuda.

A morte estabelece o vínculo entre o passado e o futuro e opera de forma estruturante como texto e signo sobre a concepção que cada sociedade faz de sua própria tradição.

Segundo Kübler-Ross (1996), quando retrocedemos no tempo e estudamos culturas e povos antigos, temos a impressão de que o homem sempre abominou a morte e, provavelmente, sempre a repelirá. A morte em si está ligada a uma ação má, a um acontecimento medonho, a algo que em si clama por recompensa ou castigo.

As perdas da vida são um tema universal e antigo, portanto. Não se referem apenas à morte das pessoas que amamos, às separações e às partidas, mas também à perda de sonhos românticos, expectativas impossíveis, ilusões de liberdade e poder. E ainda a perda de nosso eu jovem, o eu que se julgava imune às rugas, invulnerável e imortal. (VIORST, 1988).

Tem-se medo do aniquilamento e do não-ser. Tem-se medo de irmos rumo ao desconhecido. Tem-se medo de uma vida depois desta em que se vai pagar pelos nossos pecados. Tem-se medo de ficarmos sozinhos e desamparados. Muitos temem a agonia da doença terminal e têm medo de morrer, e não da morte. Mas diz-se também que levamos dentro de nós, durante toda a vida, o medo do abandono. (VIORST, 1988).

A maioria das pessoas não consegue dizer adeus e finalizar um relacionamento que terminou em morte, divórcio, fim de um amor, ou de alguma outra forma. Ocorre aí uma reação de persistência como descreve Tobin (In: Perls et al. 1977). O autor coloca que uma causa da reação de persistência é a presença de muitos negócios inacabados entre duas pessoas, muito antes de o relacionamento terminar. Ou seja, inibição de uma emoção que foi experienciada uma ou mais vezes durante o relacionamento.

Este impedimento de finalizar situações, conforme o mesmo autor, pode se dar de duas maneiras. Primeiro, a grande maioria das pessoas inicia na infância a suprimir emoções dolorosas e irresistíveis; através do retesamento crônico de sua musculatura lisa e estriada e inibindo a respiração. Isto, por sua vez, resulta num amortecimento parcial dos seus corpos e quando se tornam adultos sua consciência sensorial dos mesmos é limitada.

Uma vez que todos os sentimentos estão localizados no corpo, eles não têm consciência de seus sentimentos. Esta falta de consciência torna-lhes impossível terminar uma situação emocional. Mesmo que se conscientizem de suas emoções, eles são capazes de reprimi-las; suas mentes lhes dizem que não devem ficar bravos, não devem expressar o amor, não devem sentir tristeza. Então desligam as mensagens que seus corpos lhes mandam e a excitação emocional se transforma em dor física, tensão e ansiedade. (TOBIN, S. A. In: PERLS et al. 1977, p.163).

Um segundo modo pelo qual as pessoas se impedem de finalizar situações, segundo Tobin (In: Perls et al. 1977), é colocando grande valor em alguns dos ganhos secundários que conseguem por persistir. Ou seja, se o presente não é excitante ou se sentem incapazes de se envolverem com outras pessoas, elas podem aliviar sua solidão pensando em relacionamentos passados. O ressentimento também pode ser usado como desculpa para não se aproximar do objeto do nosso ressentimento.

Quanto a perdas e ganhos, conforme ilustra Viorst (1988), elas freqüentemente se misturam. Para crescer, temos de renunciar a muita coisa. Pois não se pode amar profundamente alguma coisa sem se tornar vulnerável à perda. E não se pode ser um indivíduo separado, responsável, com conexões, pensante, sem alguma perda, alguma desistência, alguma renúncia.

A angústia da morte – e das perdas - pouco entra no discurso da psicoterapia. Terapeutas evitam o tema por uma série de razões: negam sua presença ou sua relevância; afirma que esse sentimento é, na verdade, angústia a respeito de outra coisa; talvez receiem despertar os próprios medos; ou talvez se sintam excessivamente perplexos ou desesperados em relação à mortalidade. (YALOM, 2008).

### III. CONTRIBUIÇÕES DA GESTALT-TERAPIA

Cada pessoa está destinada a elaborar repetidamente determinadas situações de sua vida e espera-se que consiga superar situações difíceis e desenvolver-se constantemente, com menor vulnerabilidade aos efeitos prejudiciais e com maior flexibilidade ao renovar a si mesma e encontrar o caminho de volta novamente.

Neste sentido, a Gestalt Terapia tem muito a contribuir. Ela possibilita que a pessoa olhe para o que acontece com ela e descubra o melhor caminho a tomar para que o sofrimento diminua.

Conforme afirmam Polster & Polster (2001), uma das principais ênfases da Gestalt Terapia é a acentuação daquilo que existe, e este é também um dos meios básicos para lidar com o sentimento. Assim, muitas vezes, pergunta-se “O que você está sentindo agora?”, ou fazem-se afirmações como “Fique com esse sentimento e veja onde ele o leva”, uma vez que se acredita que ao fazer isso se está seguindo a orientação dinâmica proporcionada pelo cliente.

Se a *awareness*\* da pessoa puder emergir, ela sugere o sentimento presente e indica a direção na qual esse sentimento se move. Uma pessoa pode dizer tangencialmente e do nada: “Sinto-me triste”, quando o terapeuta lhe diz: “Experimente sentir plenamente essa tristeza”, essa pessoa pode começar a sentir sua tristeza de um modo mais agudo do que antes e pode passar a relatar uma perda que experienciou e ainda está lamentando, ou lembrar um acontecimento que a deixou triste, ou sentir de algum modo as profundezas de uma reatividade que lhe dá dimensão em vez de insipidez. (POLSTER & POLSTER, 2001).

Como bem esclarecem Perls, Hefferline e Goodman (1997), o trauma não atrai a repetição, como pensava Freud. É o esforço repetido do organismo para satisfazer sua necessidade que causa repetição; mas esse esforço é repetidamente inibido por um ato deliberado presente. A cena recuperada não produz a liberação e, no entanto, quando acompanha a torrente renovada de sentimento, é muito importante a *awareness* de si próprio. (p.103/104).

---

\**Awareness* refere-se à capacidade de aperceber-se do que se passa dentro de si e fora de si no momento presente, em nível corporal, mental e emocional. É a possibilidade de perceber simultaneamente os meios interno e externo através dos recursos perceptivos e emocionais, embora em determinado momento alguma coisa (interna ou externa) possa se tornar mais proeminente. (FRAZÃO. In PERLS, HEFFERLINE E GOODMAN, 1997, p.10).

Ampliar a consciência – no processo de *awareness* - é assumir e aceitar a responsabilidade por suas próprias escolhas.

Os gestalt terapeutas acreditam, conforme salienta Yontef (1998), na importância de uma distinção clara entre o que cada um escolhe e o que lhe é oferecido. As pessoas são responsáveis pelo que escolhem fazer. E, nesse sentido, cada escolha envolve perdas, envolve deixar de escolher outras coisas. Aceitar a responsabilidade pelo que a pessoa não escolheu – uma reação típica de vergonha – é enganar-se. Longe de defender o “tudo bem”, a Gestalt Terapia coloca um caminho para cada pessoa: avaliar e escolher.

Uma vez que a finalização foi alcançada e que pôde ser experienciada plenamente no presente, a preocupação com o antigo não-completado é resolvido e a pessoa pode caminhar para as possibilidades atuais, no aqui-e-agora. Neste sentido, conforme afirmam Polster & Polster (2001), a ação que se baseia exclusivamente na deliberação passada, sem a influência facilitadora da intervenção presente, tem grande possibilidade de se tornar mecânica e sem vida. Ao integrar a ação no processo de tomada de decisão, a pessoa se liberta da influência embrutecedora de suas ruminções.

O uso apropriado do aqui-e-agora durante a terapia, conforme acrescenta Yalom (2008), cria um laboratório seguro, uma arena confiável onde clientes podem correr riscos, revelar seu caráter mais obscuro e inteligente, escutar e aceitar sugestões e – acima de tudo – ensaiar mudanças pessoais.

Fukumitsu (2008) contribui afirmando que o luto é o processo de fechamento de *gestalten*. A autora cita que uma das contribuições da Psicologia da Gestalt para a Gestalt Terapia é a lei da boa forma. Essa lei sugere que nossa percepção busque um fechamento, ou seja, que as figuras sejam vistas de um modo tão bom quanto possível, sob as condições de estímulo. Como a tendência natural do ser humano é fechar situações inacabadas, ou *gestalten* inacabadas, pode-se inferir que o processo de luto é um momento em que a existência demanda uma reorganização. O ser humano não assimila o luto só porque constata que perdeu, mas sim porque o vivenciou sob ritmo singular, que solicitou um fechamento.

O processo de luto nas situações de perda além de ser normal é absolutamente necessário. A ausência do ente querido suscita sentimentos de tristeza e por vezes raiva por ter deixado o outro só. Assim, sentimentos vividos quando reconhecidos pelo cliente ajudam a elaborar todo tipo de perda pela qual esteja passando.

O terapeuta incita, portanto, que o cliente se dê conta do que está acontecendo com ele, tendo como objetivo levá-lo a ampliar, no aqui e agora, mas também no futuro, seu

campo espontâneo de conhecimento imediato e, portanto, totalmente ligado ao aqui-e-agora. Este ‘dar-se conta’ também abre as possibilidades da função *id\** do *self\** que, designa a informação sobre o ‘que vem a seguir’ (*next*), a seqüência imediata da situação (ROBINE, 2006).

Além de ajudar a elaborar as situações de perdas, a abordagem gestáltica ajuda o cliente a projetar possibilidades e reinventar os acontecimentos, as situações, “olhar de uma outra forma” para a morte e outras perdas, sempre de uma forma singular.

---

\* *Self* é o sistema de contato em todos os instantes. É a fronteira de contato em ação. Sua atividade consiste em formar figuras e fundos. O *self* é só um pequeno fator na interação total organismo/ambiente, mas desempenha o papel crucial de achar e fazer os significados por meio dos quais crescemos. É uma função, ou sistema de respostas, que varia segundo necessidades dominantes; essa função pode diminuir, por exemplo, quando o indivíduo adormece, ou aumentar, quando ele está em uma situação intensamente urgente. Ele é o sistema de ajustamentos criativos. (ROBINE, 2006, p.98).

\* *Id* é uma das funções do *self*. Designa os desejos, os apetites, as necessidades, os impulsos, as situações inacabadas que surgem no momento e se constituem em figura emergente. As outras duas funções do *self* são função *ego* e função personalidade. A função *ego*, após a orientação no campo, executa a manipulação do campo mediante identificações e alienações sucessivas e a função personalidade designa as representações que o indivíduo construiu sobre si mesmo; ela é formada por meio das experiências vividas e da retórica aplicada a elas, das lealdades, dos valores e da moral da sociedade e do contexto. (ROBINE, 2006, p.98/99).

## 1. O Processo de Vinculação-Contato (Formação de Gestalten)

O homem moderno vive num estado de baixo grau de vitalidade. Embora, em geral, não sofra profundamente, pouco sabe, no entanto, da verdadeira vida criativa. Perls (1988) declara que a vida do ser humano tornou-se a de um autômato ansioso. O mundo oferece amplas possibilidades de enriquecimento e diversão e o homem ainda vagueia sem objetivo, não sabendo o que quer e, por isso, completamente incapacitado de imaginar como alcançá-lo. Parece sentir que o tempo para a diversão, o prazer, o crescimento e a aprendizagem é a infância e a juventude, e abdica da vida em si, quando atinge a “maturidade”. Parece haver perdido toda espontaneidade, toda capacidade de sentir e se expressar direta e criativamente.

A probabilidade de sobrevivência física do indivíduo é quase nula, se ele for deixado inteiramente por conta própria. O homem necessita dos outros para sobreviver. O bebê é realmente dependente dos outros e, se disponível, vai desenvolvendo autonomia até que a interdependência se instale na sua vida, fazendo com que discrimine e faça escolhas saudáveis. Ou seja, de forma natural o ser humano cresce desenvolvendo responsabilidade pelas suas escolhas e habilidade de responder ao que está em curso.

A abordagem gestáltica, que considera o indivíduo uma função de campo organismo/meio e que considera seu comportamento como reflexo de sua ligação dentro deste campo, dá coerência à concepção do homem tanto como indivíduo quanto como ser social. E, uma vez que o campo está mudando constantemente, por causa de sua própria natureza e ao que lhe fazemos, suas formas e técnicas de interação devem ser elas mesmas necessariamente fluidas e mutáveis. (PERLS, 1988).

Como bem afirma Kurt Goldstein (apud RIBEIRO, 1985), em sua Teoria Organísmica, o organismo é visto como um todo, composto, contudo, de membros diferenciados, embora em íntima articulação. Esta harmonia se mantém normalmente, sendo modificada apenas por fortes estímulos, como uma tensão alta. O organismo se expressa ora como figura ora como fundo. A figura é tudo aquilo que emerge do fundo e o diferencia. A figura é a principal atividade do organismo e o fundo se apresenta como uma realidade contínua, que circunda a figura e lhe dá limites.

Goldstein (apud RIBEIRO, 1985) distingue entre *figura natural* e *não natural*. A figura é natural quando existe uma relação natural entre a figura e a totalidade do organismo e ainda, quando representa uma preferência da pessoa e quando o comportamento é ordenado, flexível e apropriado para a situação. A figura é não natural

quando se apresenta isolada do organismo total e seu fundo é também uma parte isolada do organismo, representa uma tarefa imposta à pessoa e resulta em um comportamento rígido e mecânico.

Nesse sentido, em situações de perda, quando a figura é não natural, o indivíduo não vivencia sua necessidade natural de ‘digerir’ aquela situação de perda ou morte e apresenta um comportamento que não ‘encaixa’ no esperado, chamado de ajustamento disfuncional. Alguém, por exemplo, que perdeu o pai quando criança e ao relatar essa situação já adulto diz ‘com o peito erguido’ que não chorou no dia do funeral e nunca chorou a morte desse pai.

Goldstein (apud RIBEIRO, 1985) discorre também sobre o conceito de *centragem no organismo*. Segundo o autor, existe no organismo uma energia que é constante e que tende a distribuir-se igualmente no organismo. É um estado de tensão normal, ao qual o organismo retorna sempre que for estimulado, interna ou externamente. Este retorno é o que ele chama de *centragem no organismo* ou *equalização*. Uma pessoa com um alto nível de centragem está mais apta a lidar com o ambiente externo e a realizar-se mais eficientemente.

Desta forma, quando o indivíduo se vê diante de situações de perdas e de morte inicialmente pode sofrer processos muito doloridos e até inaceitáveis. Porém, com o tempo naturalmente ele retorna a um estado de aceitação e aprende a viver apesar de. Se este processo se interrompe ou bloqueia gerando *gestalten inacabadas* (necessidades insatisfeitas) vai ser mobilizada energia em busca de satisfação.

Goldstein (apud RIBEIRO, 1985) parece lidar com o organismo em dois níveis. No primeiro deles, ele diz que a possibilidade de se afirmar no mundo, conservando ao mesmo tempo seu caráter, depende de uma espécie de ‘acordo’ do organismo com seu meio. Isso tem que ocorrer de tal modo que cada mudança do organismo, determinada pelos estímulos do meio, seja equalizada após certo tempo, de sorte que o organismo recupere aquele estado ‘normal’ que corresponde à sua natureza e que lhe é adequado. No segundo nível, o autor comenta que um organismo sadio e normal é aquele no qual a tendência à auto-realização atua a partir do interior do indivíduo – sobrepondo-se aos problemas que surgem na luta com o mundo – não como produto de ansiedade, mas sim pelo prazer da conquista.

Portanto este dois princípios: acordo do organismo com o meio e, ao mesmo tempo, a necessidade de perceber e sentir o interior nos coloca diante das limitações

próprias existentes entre o querer e o poder. É um retrair-se na fantasia a um entrar na realidade, vendo e medindo constantemente a relação organismo-ambiente.

Desta forma, a psicoterapia na abordagem gestáltica auxilia no processo de clarear as situações de perdas e morte que o indivíduo vivencia e como elas repercutem em si. Ao se propor o experimento\* – uma tentativa de agir contra o beco sem saída do falar sobre, ao trazer o sistema de ação do indivíduo para dentro do consultório – na situação terapêutica, o indivíduo é mobilizado para confrontar as emergências de sua vida, operando seus sentimentos e ações abortados, numa situação de segurança relativa. (POLSTER & POLSTER, 2001).

Perls, Hefferline e Goodman (1997) explicam que a formação de figuras e fundos (processo de contato) não carece de uma deliberação reflexiva. Se dá de forma espontânea como *awareness* na situação concreta: se ocupa de fixar um dado (figura) a partir de um fundo no campo e se renova como possibilidade futura (fundo) para novos dados (figura). O *self* então é arrebatado por possibilidades (que se identifica ou aliena) para um acontecimento que ele não controla, isto é, o surgimento de uma nova figura (como na consciência interna do tempo).

A partir das descrições temporais do processo de contato, a noção de *awareness* passa a ser vista como “sistema *awareness*”. As partes constitutivas da *awareness*, a saber: sentir, excitação, a formação e destruição de gestalten, agora passam a designar as orientações temporais do próprio *self* e recebeu os nomes de pré-contato, contatando, contato final e pós-contato

No ajustamento criativo, o processo de contato é um único todo, mas pode-se dividir convenientemente a seqüência de fundos/figuras da seguinte maneira segundo Perls, Hefferline e Goodman (1997):

1. Pré-contato: o corpo é o fundo; o apetite ou o estímulo ambiental são a figura. Isto é o que está consciente como sendo “aquilo que é dado” ou o Id da situação, dissolvendo-se em suas possibilidades.

---

\**Experimento* é um convite à pessoa para, trazendo um tema que deseja trabalhar psicoterapeuticamente, descrever tal situação, “reconstituí-la”. Nesta reconstituição, a pessoa participa, não apenas falando, mas agindo e estimulando todos os seus recursos: lembranças, pensamentos, sentimentos, emoções, expressão corporal, respiração, percepção atual do contexto, etc. Desta forma, a pessoa trás ao campo vivencial presente o maior número de dados, de “forças” que – segundo a visão da própria pessoa – atuam naquela situação vivida. (ZINKER, apud RODRIGUES, 2004 p.83).

2. O processo de contato: a) o excitamento do apetite torna-se o fundo e algum “objeto” ou conjunto de possibilidades é a figura. O corpo diminui (ou, contrariamente, na dor, o corpo torna-se figura). Há uma emoção. b) Há a escolha e a rejeição de possibilidades, a agressão ao se aproximar de obstáculos e o superá-lo, e a orientação e manipulação deliberadas. Estas são as identificações e alienação do Ego.
3. Contato final: em contraste com um fundo de ambiente e corpo desprovidos de interesse, o objeto vivido é a figura e está em contato. Relaxa-se toda a deliberação e há uma ação espontânea unitária da percepção, do movimento e do sentimento. A *awareness* está no seu ponto mais radiante, na figura do Tu.
4. Pós-contato: há uma interação fluida entre organismo/ambiente que não é uma figura/fundo: o *self* diminui. (grifos dos autores).

Todos nós crescemos exercitando a capacidade de discriminar, ela mesma uma função do limite si - mesmo/outro. Retiramos algo do meio e devolvemos, fazemos contato. Aceitamos ou rejeitamos o que o meio tem para oferecer. Só podemos crescer se, no processo de tomar, digerimos completamente e assimilamos inteiramente. O que realmente assimilamos do meio se torna nosso, para fazermos o que desejarmos. Podemos retê-lo ou devolvê-lo com sua nova forma, destilada através de nós. Mas aquilo que trazemos inteiro, o que aceitamos indiscriminadamente, o que ingerimos e não digerimos, é um corpo estranho, um parasita que se instala em nós. Não é parte de nós, embora pareça. É ainda parte do meio. (PERLS, 1988).

Na neurose a excitação não pode ser suprimida, apenas mantida afastada da atenção. Todos os acontecimentos posteriores ocorrem mais uma vez no outro sentido, o de confrontar o problema, só que o processo agora é dificultado pelo fundo perturbado da situação inacabada. A perturbação persistente impede o contato final no novo ajustamento porque não se concebe todo o interesse à figura. Ela impede que nos dediquemos ao novo problema por seus próprios méritos, porque toda solução nova deverá também resolver de maneira “irrelevante” (grifo dos autores) a situação inacabada. (PELS, HEFFERLINE e GOODMAN, 1997).

O neurótico é freqüentemente alguém que lida mal com suas necessidades, que impede sua auto-realização, alguém com permanente e, às vezes, graves desejos interrompidos. Vemos, pois, muitas pessoas que lidam mal com suas perdas e interrompem esse processo. Recorrem, por exemplo, a inúmeras cirurgias plásticas no

corpo e na face para não deixar que o ‘fator tempo’ apareça. Não querem perder a juventude, a pele bonita, o corpo esbelto, etc.

Quando o indivíduo está cristalizado num modo atual obsoleto, fica menos capaz de ir ao encontro de qualquer de suas necessidades de sobrevivência, inclusive das necessidades sociais. E, desde que o indivíduo e o meio são meramente elementos de um único todo, o campo, nenhum deles pode ser considerado responsável pelas doenças do outro.

O homem parece nascer com um sentido de equilíbrio social e psicológico tão acurado quanto seu sentido de equilíbrio físico. Cada movimento que faz no nível social ou psicológico é dirigido para a descoberta deste equilíbrio, de equilíbrio estável entre suas necessidades pessoais e as demandas de sua sociedade. Suas dificuldades emergem não do desejo de rejeitar tal equilíbrio, mas dos movimentos extraviados que visaram atingi-lo e mantê-lo.

Ainda segundo Perls (1988), quando a busca de equilíbrio do homem o leva a retirar-se mais e mais, e permitir que a sociedade o influencie demais, a subjugá-lo com suas exigências, ao mesmo tempo a separá-lo do convívio social, a pressioná-lo e moldá-lo passivamente, nós o chamamos de neurótico.

O neurótico não pode ver claramente suas próprias necessidades e, portanto, não pode satisfazê-las. Não pode distinguir adequadamente entre si e o resto do mundo e tende a ver a sociedade como maior que a vida e a si mesmo como menor. Parece que o desequilíbrio surge quando, simultaneamente, o indivíduo e o grupo vivenciam necessidades diferentes, e quando o indivíduo é incapaz de distinguir qual é a dominante.

Tais atitudes não digeridas, modos de agir, sentir e avaliar, a psicologia chama de introjeções, e o mecanismo pelo qual esses acréscimos estranhos estão anexados à personalidade chama de introjetos.

Perls (1988) enfatiza, portanto, que os perigos da introjeção são duplos. Em primeiro lugar, o homem que introjeta nunca tem uma oportunidade de desenvolver sua própria personalidade porque está muito ocupado em ficar com os corpos estranhos alojados em seu sistema. Quanto mais se sobrecarrega com introjeções, menos lugar há para que expresse ou mesmo descubra o que é de fato.

Em segundo lugar, introjeção contribui para a desintegração da personalidade. Se alguém traga inteiros dois conceitos incompatíveis, pode se achar tragado em pedaços no processo de tentar reconciliá-los. E esta é uma experiência bastante comum hoje em dia.

Nesse sentido, elaborar a morte de alguém ou mesmo as perdas que vamos tendo ao longo da vida é extremamente necessário. Naturalmente, nosso sistema funciona em equilíbrio como vimos com Goldstein, ou seja, quando situações difíceis nos aparecem sabemos como lidar com elas. Porém, a sociedade “neurótica” nos ensina a impedir que emoções apareçam, então, progressivamente, a consciência sensorial do ser humano torna-se limitada, e a dor só aumenta.

## 2. O Processo de Desvinculação-Afastamento (Fechamento de Gestalten)

Todo contato é criativo e dinâmico. Ele não pode ser rotineiro, estereotipado ou simplesmente conservador porque tem que enfrentar o novo, uma vez que só este é nutritivo (contudo a fisiologia não contatável é conservadora). Por outro lado, o contato não pode aceitar a novidade de forma passiva ou meramente se ajustar a ela, porque a novidade tem de ser assimilada. (PELS, HEFFERLINE e GOODMAN, 1997).

Resposta consciente no campo (como orientação e como manipulação) é o instrumento de crescimento no campo. Crescimento é a função da fronteira-de-contato no campo organismo/ambiente; é por meio de ajustamento criativo, mudança e crescimento que as unidades orgânicas complicadas persistem na unidade maior do campo. Criatividade e ajustamento são polares. Espontaneidade é apoderar-se, crescer, e incandescer com o que é interessante e nutritivo no ambiente. (PELS, HEFFERLINE e GOODMAN, 1997).

O processo de formação de figura/fundo é um processo dinâmico. Desenvolvido no campo, faz com que as situações vividas de uma boa forma se fechem dando a possibilidade de serem fundo para a sustentação de novas figuras.

A figura naturalmente tem propriedades específicas observáveis de brilho, limpidez, unidade, fascinação, graça, vigor, desprendimento, etc.

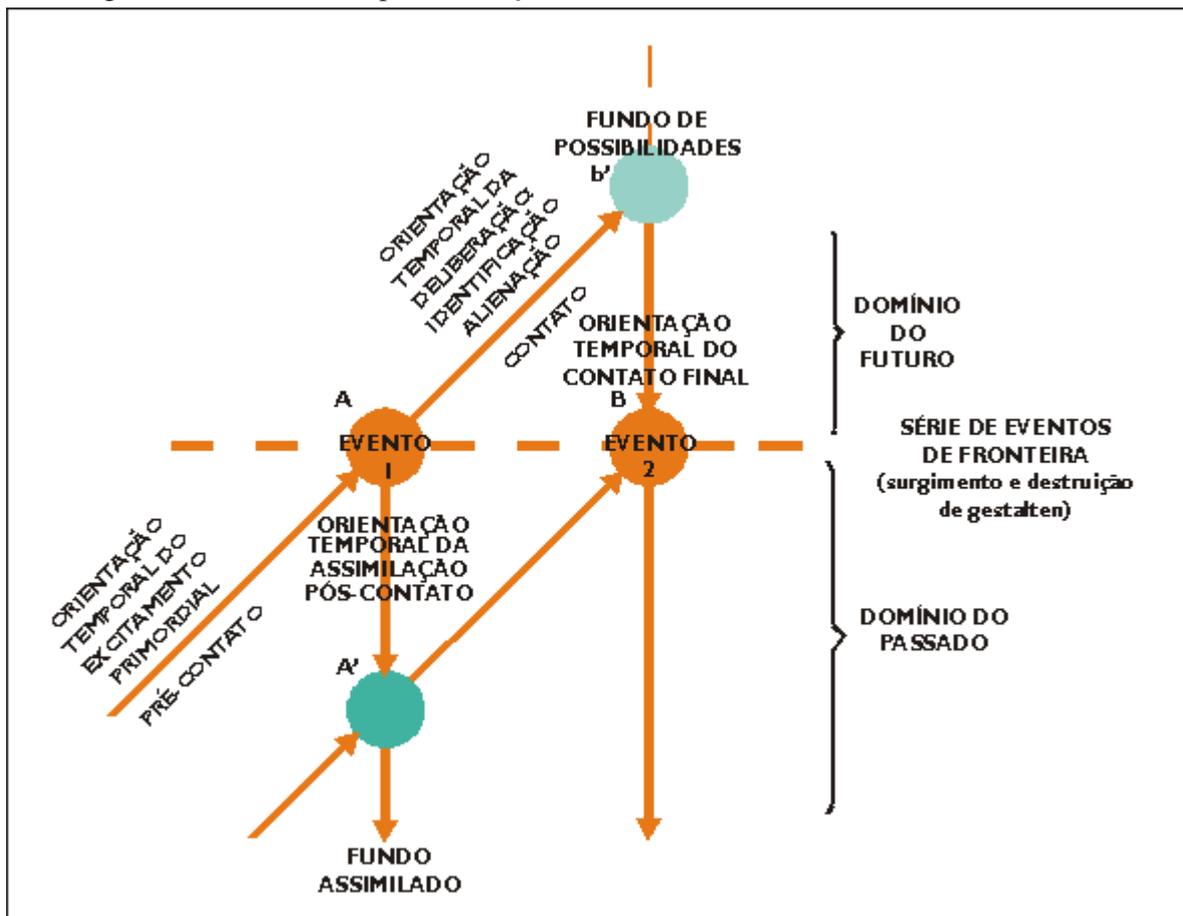
Por outro lado, quando a figura é opaca, confusa, deselegante, sem energia (uma gestalt “débil”) pode-se estar certo de que há falta de contato, algo no ambiente está obliterado, alguma necessidade orgânica vital não está sendo expressa; a pessoa não está “toda aí”, isto é, seu campo total não pode emprestar sua urgência e recursos para a finalização da figura. (PELS, HEFFERLINE e GOODMAN, 1997).

Em situações de perdas e morte é muito comum, na sociedade ocidental, o homem engolir de forma “crua” o que acontece no campo e a real necessidade do organismo não ser expressa. Ou seja, não se dá o devido tempo para que se assimile aquela pessoa importante que morreu, por exemplo, ou mesmo a velhice que chegou. E se assim acontecer, pode haver por toda a vida um pedido de escoamento disto que não foi digerido. Estamos falando de muita dor, além da ansiedade, angústia e doenças que se somam com esse retesamento de tensão.

Para explicar como acontece o fechamento de gestalten irá se recorrer à Granzotto (2005) que propôs o diagrama da dinâmica temporal do *self*, através do fluxo do tempo vivido de Husserl.

A aplicação do diagrama husserliano às dinâmicas do contato (quadro abaixo) foi algo extremamente simples de fazer segundo a autora, depois que se compreendeu a relação que havia entre a seguinte passagem e as “Lições para uma fenomenologia da consciência interna do tempo” de Husserl: A partir do princípio e durante todo o processo, ao ser excitado por uma novidade, o *self* dissolve o que está dado (tanto no ambiente quanto no corpo e em seus hábitos), transformando-o em possibilidades e, a partir desses, cria uma realidade. A realidade é uma passagem do passado para o futuro: isso é o que existe, e é disso que o *self* tem consciência, é isso que descobre e inventa (PERLS, HEFFERLINE e GOODMAN, apud GRANZOTTO, 2005).

Diagrama da dinâmica temporal do *Self*



Criado por Granzotto (2005) a partir de Perls, Hefferline e Goodman.

A partir de co-dados (que aparecem como fundo), o dado (seja ele próprio, interno ou estereotipado) “figura” como necessidade. O dado se impõe no nosso campo de

presença como uma ocorrência material, como um evento de fronteira e nós o apanhamos. Mas de nada adiantaria ele se impor se nós não o apanhássemos, se nós não nos ocupássemos dele (introjeção saudável).

De forma passiva, o ego recolhe do id um fundo que, de modo não deliberado, é agregado ao dado. Trata-se aqui do pré-contato. No contato, o horizonte de futuro aparece pleno de possibilidades, o ego arrasta o meio para uma virtualidade, que é a virtualidade da deliberação, da decisão. Trata-se de uma abstração, na forma da qual o ego se lança ou, então, se protege (respectivamente, projeção e retroflexão saudável). E, uma vez tomada a decisão, só resta ao ego o movimento radical de transcendência, o lançar-se para o outro ou na direção do mundo.

É aqui que se estabelece o contato final, que é o encontro com um novo dado, junto ao qual o dado passado não pode ser mais que fundo. Em verdade, estamos aqui já diante de um campo de presença, junto ao qual o dado passado não pode aparecer senão como co-dado. Assim, o ego pode retomar a esse co-dado, não apenas como modificação de uma necessidade antiga, mas como representante de uma experiência “bem” ou “mal” sucedida, o que necessariamente implica um modo de valoração, o qual não é senão a forma como eu mesmo me identifico naquilo que eu vivi.

Temos então a assimilação do passado como representação de nós mesmos. Tal assimilação, Perls, Hefferline e Goodman (apud Granzotto, 2005) vão denominar de pós-contato. É exatamente nesse ponto que se dá a formação da personalidade. Nesta hora ocorre o fechamento de uma gestalten. Na forma de personalidade, recolhemos o passado como aquilo com o que nos identificamos, ampliando nossa existência para além do campo de presença (ou “aqui-e-agora”) em que efetivamente estamos.

No entanto, quando o processo de figura/fundo se interrompe faz surgir as situações inacabadas que impedem que novas figuras possam ocorrer de forma fluida, impedindo o desenvolvimento da autonomia e fazendo a pessoa ficar apegada a uma situação que já não é. Há uma repetição não deliberada de figuras que tentam fechar alguma situação inacabada. Um determinado comportamento deliberado que tenha servido em uma situação passada, se repete no presente de forma não deliberada, porém já não serve mais.

Na inibição neurótica, a seqüência de formação de figura/fundo foi invertida e o corpo tornou-se um objeto final de agressão: o fundo está ocupado por uma repressão, um processo de inibição crônico que foi esquecido e é mantido esquecido. A figura é um

sentimento doloroso porque a excitação busca um escoamento, expandindo-se, e o controle é uma contração da expansão (cerrar os dentes, cerrar os punhos, etc.)

Enquanto não possamos relaxar o controle há outros assuntos a serem cuidados, então, uma nova situação surge e a antiga ainda esta inacabada. Ao enfrentar a nova situação a antiga, inacabada, é necessariamente suprimida: engolimos nossa raiva, nossa tristeza, enrijecemos e expulsamos o desejo da mente.

Nesse sentido, quando perdemos alguém é preciso um tempo - o processo de luto - para reorganizar nossa vida sem a presença física daquela pessoa. Ao não termos esse tempo, seja por um ritmo de trabalho alto ou mesmo um bebê recém-nascido que demanda muita energia naquele momento, percebemos o quanto mais difícil e confuso é enfrentar situações de morte dali para frente, pois a situação de morte anterior não foi fechada da melhor forma e ocorreu uma situação inacabada.

Todavia, na nova situação, a excitação suprimida e dolorosa persiste como parte do fundo. O *self* afasta-se para enfrentar a nova figura, mas não pode usar as faculdades ocupadas em reprimir a excitação suprimida. A perturbação persistente impede o contado final no novo ajustamento porque não se concede todo o interesse à figura. (PELS, HEFFERLINE e GOODMAN, 1997).

Uma situação inacabada ou gestalt incompleta, portanto, é toda experiência que fica suspensa até que a pessoa a conclua. A maioria das pessoas possui uma grande capacidade para tolerar situações inacabadas. Entretanto, estes movimentos que não são completados buscam naturalmente um complemento. E nas situações de vida, quando este fluxo figura e fundo está interrompido, a gestalt vem a serviço do cliente para torná-lo *aware* do que acontece consigo.

Nossas experiências anteriores de vivências com perdas e morte se bem elaboradas, portanto, nos ajudam a cada nova experiência a lidar de uma forma fluida e saudável com o que é intrínseco à vida: perder e morrer. Já que vimos que retemos todas nossas experiências de vida, e elas aparecem como fundo de possibilidades em situações novas.

## IV. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todas as perdas são diferentes. É impossível teorizar sobre a morte e as perdas necessárias com base em um único ponto de vista, mas existe um ponto que há de se concordar: para trabalhar, teorizar ou debater sobre o processo de luto destas perdas, é necessário uma atitude de recolher-se. Sentir, pensar, trabalhar ou escrever sobre as perdas e o luto nos remete a um tempo de recolhimento. Este trabalho foi um convite ao recolhimento e ao incentivo para que esse tabu seja discutido cada vez mais, como se fosse um toque de “recolher juntos”.

O contato com a frustração e a tomada de consciência com as mudanças que se processam dará a possibilidade à pessoa de reequilibrar-se, através da re-significação dos vínculos perdidos. Por outro lado, quando existe a tentativa de se viver o mais “normal” possível, as pessoas tendem a isolar a dor, distanciar-se da frustração, desconsiderando o vivido em seu aspecto existencial como um todo, e então não há aprendizado, não há amadurecimento.

Toda evitação de contato é uma fuga do momento presente, e é apenas contatando o presente que existe a possibilidade de fechar as situações abertas. Re-significar a dor é estabelecer uma nova forma de experiência, fazer uma virada de mesa na própria "ironia do destino" e, antes de tudo, crescer.

Para que haja esse contato, o terapeuta trabalha no sentido de o cliente reconhecer e aceitar a perda. E então experimentar e lidar com as emoções ou problemas que advém dessa perda. Ou seja, primeiro desenvolver *aware* dessa gestalt em aberto e em seguida trabalhar introjeções, expressões de sentimentos, atualizar experiências, desenvolver auto-suporte e integração.

O terapeuta, ao lidar com o enlutado, precisa estar ciente de que: em vez de explicar, precisa oferecer a compreensão dos sentimentos e compartilhar com ele aquilo que viveu; em vez de dar respostas, acolher; e em vez de oferecer teoria sobre o luto, confirmar a vivência singular. Raiva, pânico, depressão e tristeza são sentimentos esperados, por isso não é trabalho do terapeuta eliminar tais sentimentos, mas, sim, apoiar o cliente para que desenvolva auto-suporte e que possa acreditar que pode fazer isso por aí.

Num indivíduo integrado os processos de formação e destruição de gestalten são ininterruptos. As despedidas mal-feitas e os olhares mal dados às vivências de perdas são

fatores cruciais para entender como interrompemos nosso fluxo auto-regulativo, e ficamos impedidos de viver plenamente no momento presente.

Na gestalt-terapia, por ser um modelo pautado pela filosofia fenomenológico-existencial, clientes e terapeutas estão, necessariamente, em diálogo. Isto é, comunicam suas perspectivas um ao outro, com o propósito de mostrarem-se o mais verdadeiramente possível. O terapeuta procura estar atendo ao corpo do cliente e como ele faz contato com o mundo através da visão, audição, olfato, fala e movimento. Consegue perceber que o maxilar do cliente está preso, sua fala em tom alto e ameaçador, seu olhar desviando, por exemplo, e aponta o que vê a ele. É preciso deixar que a espontaneidade do organismo apareça, um processo natural. E quando este movimento espontâneo é iniciado, porém logo retido é preciso intervir exatamente nesta retenção no aqui-e-agora.

Esta terapia adiciona suficiente embasamento para discorrer acerca do fenômeno da morte, na medida em que é basicamente uma filosofia de vida que aponta um direcionamento para a tomada de consciência do presente, do aqui-e-agora, ou seja, para a tomada de consciência da vida, através do contato autêntico com o mundo, e da integração das partes da personalidade que estão fragmentadas pela falta do contato saudável com o meio. Sendo assim, o referencial gestáltico oferece uma compreensão de que somos seres de relação com todos os aspectos da vida e da morte.

A morte nos ensina que não sabemos sobre o futuro e que é necessário lidarmos permanentemente com o desconhecido, com o fato de que precisamos correr riscos e criar possibilidade de fechar situações inacabadas. Ou seja, é preciso acreditar que somos capazes de pensar em coisas interessantes para trabalhar a vida e a morte. É preciso que se saiba verdadeiramente que se morre um pouco todos os dias.

Percebe-se mais claramente o quanto negamos as perdas que temos no decorrer da vida, pois fantasiamos que olhar para a morte e as perdas trará uma dor insuportável. E todo mundo passa por isso em algum momento da vida, então muitos descobrem que é suportável e até nostálgico. Fica uma saudade boa do que se foi.

## V. REFERÊNCIAS

- AUTOR desconhecido. Disponível em <<http://escritosgestalticos.blogspot.com/>>. Acesso em 30 dez, 2009. 18:20.
- BRAET, H.; VERBEKE W. *A morte na idade média*. São Paulo: Editora da USP, 1996.
- FERREIRA, L. C.; LEÃO, N. C.; ANDRADE, C. C. Viuvez e luto sob a luz da Gestalt-terapia: experiência de perdas e ganhos. *Revista da abordagem gestáltica*. XIV(2): julho-dez, 2008. Disponível em <[http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672008000200002&lng=pt&nrm=>](http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672008000200002&lng=pt&nrm=>)>. Acesso em 26 dez. 2009. 20:40.
- GRANZOTO, R. L. *Gênese e construção da Filosofia da Gestalt na Gestalt Terapia*. Dissertação de mestrado em Filosofia – UFSC, 2005.
- KÜBLER-ROSS, E. *Sobre a morte e o morrer*. São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- MICHAELIS. *Moderno dicionário da língua portuguesa*. Disponível em <<http://michaelis.uol.com.br/>>. Acesso em 15 jan 2010. 09:30
- ODDONE, H. ; FUKUMITSU, K. (org) *Morte, suicídio e luto*. São Paulo: Livro Pleno, 2008.
- PERLS, F. *A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia*. Rio de Janeiro: LTC, 1988.
- PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; e GOODMAN, P. *Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 1997.
- POLSTER, E. & POLSTER M. *Gestalt-terapia integrada*. São Paulo: Summus, 2001.
- RIBEIRO, J. P. *Gestalt-terapia: refazendo um caminho*. São Paulo: Summus, 1985.
- ROBINE, J. M. *O ego desdobrado*. São Paulo: Summus, 2006.
- TOBIN, Stephen A.; Dizer adeus. In: PERLS, Frederick S. et al (org). *Isto é gestalt*. São Paulo: Summus, 1977.
- VIORST, J. *Perdas necessárias*. São Paulo: Cia. Melhoramentos, 1988.
- YALOM, I. D. *De frente para o sol: como superar o terror da morte*. Rio de Janeiro: Agir, 2008.
- YONTEF, G. M. *Processo, diálogo e awareness*. São Paulo: Summus, 1998.