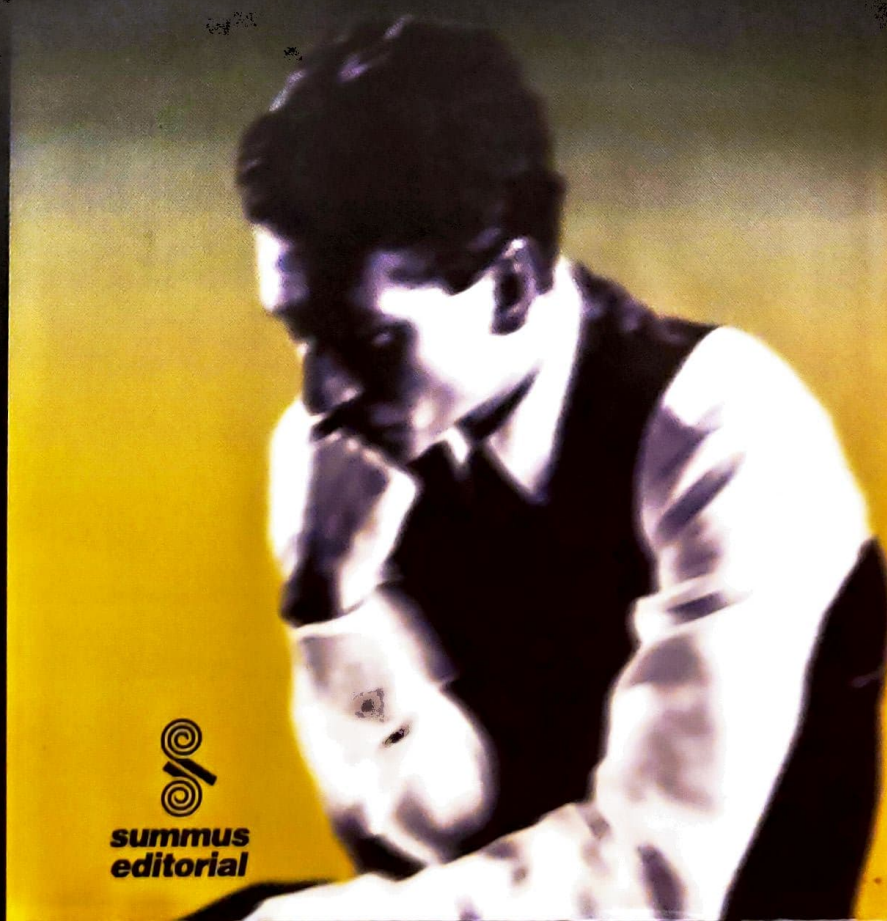
Beatriz H. P. Cardella

A CONSTRUÇÃO DO PSICOTERAPEUTA

UMA ABORDAGEM GESTÁLTICA



summus editorial

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cardella, Beatriz Helena Paranhos
A construção do psicoterapeuta – uma abordagem gestáltica / Beatriz Helena Paranhos Cardella – São Paulo : Summus, 2002.

Bibliografia
ISBN 85-323-0774-4

1. Gestalt (Psicologia) 2. Gestalt-terapia 3. Psicoterapeutas 4. Psicoterapia I. Título

02-4961 CDD-150.1982

Índice para catálogo sistemático:

1. Psicoterapeutas : Formação : Abordagem gestáltica : Psicologia 150.1982

EDITORA AFILIADA

Compre em lugar de fotocopiar.
Cada real que você dá por um livro recompensa seus autores
e os convida a produzir mais sobre o tema;
incentiva seus editores a encomendar, traduzir e publicar
outras obras sobre o assunto;
e paga aos livreiros por estocar e levar até você livros
para a sua informação e o seu entretenimento.
Cada real que você dá pela fotocópia não autorizada de um livro
financia o crime
e ajuda a matar a produção intelectual de seu país.

Os conceitos básicos

Campo organismo-meio

Segundo Tellegen (1984, p. 43), em toda a obra de Perls nota-se a preocupação de esclarecer as relações indivíduo–sociedade e articular os níveis biológico, psicológico e sociocultural. Mediante os conceitos de *campo*, *contato* e *fronteira-de-contato*, Perls tenta integrar essas dimensões da vida humana.

> O organismo-ambiente humano naturalmente não é apenas físico mas social. Desse modo, em qualquer estudo de ciências do homem, tais como fisiologia humana, psicologia ou psicoterapia, temos de falar de um campo no qual interagem pelo menos fatores socioculturais, animais e físicos. Nossa abordagem [...] é "unitária", no sentido de que tentamos de maneira detalhada levar em consideração todo problema como se dando num campo social-animal-físico. Desse ponto de vista, por exemplo, não se podem considerar fatores históricos e culturais modificando ou complicando condições de uma situação biofísica mais simples, mas como intrínsecos à maneira pela qual todo problema se nos apresenta. (Perls, Hefferline e Goodman, 1997, p. 43)

Assim, para a Gestalt-terapia o homem é um ser em permanente relação com o meio que o cerca e, por isso, toda investigação, seja biológica, psicológica ou sociológica, deve partir dessa interação.

A interação entre indivíduo e meio é denominada "campo organismo/ambiente (*idem, ibidem*, p. 42).

Essa interação é caracterizada pela mutualidade, logo, não é possível referir-se a um ser isolado, mesmo que se trate de impulsos.

Assim, a noção de campo em Gestalt-terapia supera a conhecida dicotomia "interno–externo", "orgânico–ambiental", ao traduzir a interação como realidade primeira da experiência humana.

A origem do conceito de campo tem lugar nos trabalhos gestálticos de Köhler e Köfka (*apud* Perls, 1975), que diferenciaram o meio físico do chamado "meio comportamental", ou seja, a dimensão psicológica do meio, como campo percebido e revestido de significados.

A concepção de campo organismo-meio foi também inspirada na teoria organísmica de Kurt Goldstein (*apud* Perls, 1979 e *apud* Loffredo, 1994), com quem Perls trabalhou, com soldados portadores de lesões cerebrais.

Goldstein, ao estudar as conseqüências dessas lesões no comportamento dos soldados com base na psicologia da Gestalt de Wertheimer, Köhler e Köffka (*apud* Perls, 1975), pôde constatar que o indivíduo como um todo era mobilizado, e não apenas órgãos e partes isoladas.

A partir desses estudos, Goldstein estabelece uma nova concepção do funcionamento do organismo como uma totalidade.

Outro teórico que influenciou Perls na elaboração da noção de campo foi Kurt Lewin (1970), também originário da escola gestáltica. Lewin estudou o campo ou "espaço vital" psicológico e social como um campo de forças, constituído por uma rede de relações entre partes. Preocupou-se em estabelecer como um evento afeta e modifica o todo, utilizando, assim, uma explicação sistêmica.

Tellegen (1984, p. 48) descreve a influência do pensamento de Lewin na obra de Perls:

> Esta forma sistêmica de pensar está na base das formulações de Perls. Com toda força ele privilegia o "como" mais que o "por que", a análise da estrutura da experiência presente mais que a busca das explicações genéticas, embora, como Lewin, não desconsidere o fato de que elementos do passado fazem parte do campo presente.

A noção de campo organismo-meio rompe, portanto, com o pensamento clássico causal-linear, com a busca de explicação dos

fenômenos em resposta à questão "por quê?". A Gestalt-terapia privilegia, então, a busca de uma configuração significativa no campo indivíduo-meio.

Auto-regulação organísmica (Homeostase)

O processo pelo qual o organismo interage com seu meio é chamado de auto-regulação organísmica, ou o processo pelo qual o organismo satisfaz suas necessidades na busca de um equilíbrio que é sempre dinâmico (homeostase).

> A dinâmica das transações organismo-meio é descrita como um processo contínuo de surgimento de "figuras" motivacionais que mobilizam o organismo como um todo na sua percepção, orientação e ação. O que surge como figura é aquilo que o organismo necessita em dado momento para satisfazer a necessidade mais premente e, assim, restabelecer seu estado de equilíbrio. (Tellegen, 1984, p. 48)

A vida é caracterizada por um jogo permanente de estabilidade e desequilíbrio. A satisfação de uma necessidade traz estabilidade ao indivíduo, enquanto o surgimento de uma nova necessidade o desequilibra, gera tensão, e o motiva na busca de uma nova satisfação.

> Uma vez que as necessidades são muitas e cada necessidade perturba o equilíbrio, o processo homeostático perdura o tempo todo [...]. Quando o processo homeostático falha em alguma escala, quando o organismo se mantém num estado de desequilíbrio por muito tempo e é incapaz de satisfazer suas necessidades, está doente. Quando falha o processo homeostático o organismo morre. (Perls, 1988, p. 20)

A satisfação no campo organismo-meio é encontrada mediante o processo de formação de *gestalt*.

Esse processo se dá pela emergência de uma necessidade que mobiliza o comportamento. Quando surgem diversas necessidades ao mesmo tempo, o indivíduo precisa ser capaz de hierarquizá-las de modo que satisfaça a necessidade dominante (figura), visto que apenas uma necessidade pode ser satisfeita de cada vez. As demais necessidades passam para um segundo plano (fundo), até que possam ser atendidas.

Ao surgir uma necessidade, há uma energização ou mobilização do indivíduo, que se organiza no nível perceptual e motor, na direção de satisfazê-la.

Para tanto, o indivíduo precisa apropriar-se ou aproximar-se de objetos do meio, ou seja, o indivíduo contata o meio para nutrir-se. Outras necessidades, porém, promovem afastamento ou fuga do indivíduo, quando pessoas ou objetos são considerados tóxicos.

> Este contato com o meio e a fuga dele, esta aceitação e rejeição do meio, são as funções mais importantes da personalidade global. São aspectos positivos e negativos dos processos psicológicos pelos quais vivemos. São opostos dialéticos, parte da mesma coisa, a personalidade total. (*idem*, *ibidem*, p. 36)

Quando a necessidade do indivíduo está satisfeita, a *gestalt* retorna ao campo e uma nova *gestalt* surge, dando início a um novo processo.

Quando a *gestalt* não se completa, quando uma necessidade não é satisfeita, a *gestalt* torna-se inacabada e pode voltar ao fundo, porém, pressionando por fechamento, criando assim uma tensão denominada por Perls, Hefferline e Goodman (1977, p. 47) "situação inacabada", que passa a interferir na capacidade de o indivíduo responder a novas situações.

Fronteira-de-contato

O funcionamento do homem em seu meio, ou seja, a experiência, dá-se na chamada "fronteira-de-contato" indivíduo-meio.

Segundo Perls, Hefferline e Goodman, a experiência é função dessa fronteira, o órgão de uma relação entre o indivíduo e o meio (*ibidem*, p. 42).

A fronteira-de-contato, em vez de separar o indivíduo de seu ambiente, o contém, protege e delimita; os eventos psicológicos como ações, emoções, pensamentos ocorrem nesse limite, e são a forma de o indivíduo vivenciar esses fatos limítrofes.

Mediante o conceito de fronteira-de-contato, Perls aponta suas divergências com as psicologias dualistas, que estabeleceram a divisão mente–corpo, interior–exterior (*idem*, *ibidem*, p. 32).

> Com esta nova perspectiva, organismo e meio se mantêm numa relação de reciprocidade. Um não é vítima do outro. Seu relacionamento é, realmente, o de opostos dialéticos. Para satisfazer suas necessidades, o organismo tem que achar os suplementos necessários no meio. O sistema de orientação descobre o que é procurado; todos os seres vivos são capazes de sentir quais são os objetos externos que satisfarão suas necessidades.

A fronteira-de-contato é sentida tanto como contato quanto como isolamento, sendo um ponto pulsante de energia em que o indivíduo experiencia o "eu" em relação ao "não-eu". As fronteiras constituem o *Ego*, pois este só pode funcionar e existir quando se encontra com o estranho.

Ao abordar a fronteira-de-contato, E. Polster e M. Polster (1979, p. 101) consideram a existência de um paradoxo que procuramos constantemente resolver: que o senso de união depende de um senso de separação. O contato é a função que sintetiza a necessidade de união e de separação, ocorrendo numa fronteira

em que um senso de separação é preservado de forma que a união não ameace submeter a pessoa.

É na fronteira-de-contato que podem ocorrer mudanças e transformação do indivíduo. É também na fronteira que se dão as obstruções, os impedimentos e as confusões eu-outro, que dificultam o processo de crescimento da pessoa e que, portanto, são trabalhados num processo psicoterapêutico que visa, por intermédio do desenvolvimento do auto-suporte do cliente, restabelecer o fluxo de seu crescimento.

Suporte

A experiência ocorre no campo organismo-meio, do qual o indivíduo é parte. Mas o homem em si é uma totalidade composta de partes que se inter-relacionam dinamicamente na busca de auto-regulação que objetiva um equilíbrio dinâmico.

Essas partes referem-se às dimensões orgânicas, emocionais, cognitivas e culturais do indivíduo. Essa inter-relação de partes que compõem a totalidade do homem é denominada suporte, um conceito-chave em Gestalt-terapia.

> (Suporte) [...] inclui fisiologia, postura, coordenação, equilíbrio, sensibilidade, mobilidade, linguagem, hábitos, costumes, habilidades e aprendizagem, experiências vividas e defesas adquiridas ao longo da vida. Este é o suporte, o auto-suporte, essencial para o contato [...]. O foco do trabalho terapêutico em Gestalt é precisamente a articulação das dimensões de suporte e contato. (Tellegen, 1982, pp. 85-6)

Na terapia, o auto-suporte é desenvolvido gradativamente. O terapeuta, portanto, será um facilitador do processo gradual de passagem do apoio em suportes de outros para o reconhecimento e a criação de recursos próprios do indivíduo, para que possa, então, estabelecer contatos plenos.

Na literatura gestáltica, o termo contato tem três significados diferentes:

> (1) um momento/ocorrência específico da experiência [...]; (2) um fluxo de atenção/energia que parte de ou vai em direção a uma pessoa, freqüentemente denominado processo contato-retração [...]; e (3) uma seqüência necessária de eventos psicológicos no processo de formação de gestalt. (Jacobs, 1978, p. 8)

Para Perls, Hefferline e Goodman (1977, p. 44), o contato é:

> [...] *awareness* do campo ou resposta motora no campo. Entendamos contatar, *awareness* e resposta motora no sentido mais amplo, incluindo apetite e rejeição, aproximar e evitar, perceber, sentir, manipular, avaliar, comunicar, lutar, etc. – todo tipo de relação viva que se dê na fronteira, na interação entre o organismo e o ambiente. Todo contatar desse tipo é o tema da psicologia.

O indivíduo vive no ambiente pela manutenção de sua diferença, rejeitando os perigos na fronteira, superando obstáculos e selecionando e assimilando o novo. Assim, é por meio da assimilação da novidade, da mudança e do crescimento que um indivíduo persiste.

> O contato é a *awareness* da novidade assimilável e o comportamento com relação a esta; e rejeição da novidade inassimilável. O que é difuso, sempre o mesmo, ou indiferente, não é um objeto de contato. (*idem*, *ibidem*, p. 44)

Os autores consideram ainda o contato ajustamento criativo do indivíduo e do ambiente, sendo o crescimento a função da fronteira-de-contato.

Contato é, portanto, o processo de formação de uma figura contra um contexto (fundo) no campo organismo-meio. O indivíduo precisa aproximar-se ou retrair-se na fronteira-de-contato a fim de satisfazer sua necessidade.

> Contato é o reconhecimento do outro, o lidar com o outro, o que é não-eu, o diferente, o novo e o estranho. Numa situação de contato, estamos inevitavelmente assujeitados à possibilidade da novidade e do imprevisto. O organismo subsiste em relação com o meio, mantendo sua diferença, sua alteridade e, principalmente, assimilando o meio a seu ser diferente [...]. Todo contato é, então, um processo dinâmico e criativo [...] deve ser entendido não como um estado, mas como uma ação: o contato é feito na fronteira eu-outro. (Loffredo, 1994, p. 83)

O contato ocorre pelas chamadas "funções de contato", ou seja, a visão, a audição, o olfato, a gustação, o toque, a fala e o movimento (Polster e Polster, 1979).

É mediante essas funções que podemos estabelecer contato de boa qualidade, organizar boas fugas, ou interromper e obstruir o contato.

Assim o processo de contato dá-se da seguinte forma:

> [...] Sobre um fundo dado – pessoal, interpessoal, ambiental – se destaca algo de interesse, uma figura que se delineia, exerce atração ou exige atenção, mobiliza a energia levando a ação até se completar no contato, desfazendo-se como figura para que uma nova possa aparecer [...] a figura não é perceptual mas motivacional, i.e, tem a ver com uma necessidade ou desejo. (Tellegen, 1982, p. 88)

Mas o surgimento da figura e o fechamento da *gestalt* é um processo complexo, pois em cada fase do ciclo podem surgir obstruções, interrupções ou impedimentos, descritos adiante como "distúrbios de fronteira-de-contato".

Tellegen descreve esse processo:

> Toda figura surge de um fundo. Por fundo entendemos a situação ambiental, vivencial e existencial da pessoa, incluindo toda a sua experiência passada, seus projetos para o futuro, situações recentes ou remotas não resolvidas (inacabadas). Recuperar a relação figura/fundo, ou o sentido, implica a investigação de toda a complexidade destas redes de conexões. Em Gestalt-terapia procuramos sempre partir do mais óbvio e imediato que é a *experiência* presente de contato e suporte na relação terapêutica que, em sempre novos ciclos experienciais, remete a outras e outras e outras, que vão explicitando elos ocultos e significados desconhecidos. (*idem*, *ibidem*, p. 90)

Por fim, o contato é um dos processos fundamentais (além da formação de *gestalt* e da *awareness*) que serve ao processo de auto-regulação organísmica, ou ao ajustamento criativo.

Ajustamento criativo

A importância desse conceito na Gestalt-terapia pode ser observada na própria definição da Psicologia de Perls, Hefferline e Goodman (1977, p. 45):

> [...] psicologia é o estudo dos ajustamentos criativos. Seu tema é a transição sempre renovada entre a novidade e a rotina que resulta em assimilação e crescimento [...] a psicologia anormal é o estudo da interrupção, inibição e de outros acidentes no decorrer do ajustamento criativo.

Tendo em vista que o contato é sempre criativo, já que apenas o novo é objeto de contato, é importante ressaltar que no processo de auto-regulação organísmica o novo não pode ser aceito passivamente, pois deve ser assimilado.

Assim, é necessário haver ajustamento e criatividade, que são polares, para que haja assimilação do nutritivo de modo que gere crescimento.

O simples ajustamento isento de criatividade levaria também a uma simples acomodação aos padrões e às exigências do meio, assim como a criatividade destituída de ajustamento poderia levar o indivíduo a um anarquismo desprovido de funcionalidade.

Yontef (1987, p. 14) correlaciona o engajamento no processo de ajustamento criativo, como característica do processo de maturidade. Define o ajustamento criativo como o relacionamento entre o indivíduo e seu meio no qual há responsabilidade da pessoa em reconhecer e conduzir de modo bem-sucedido sua própria vida. Além disso, é capaz de criar condições vantajosas para o seu bem-estar.

Ciornai (1995, p. 2) estabelece correlações entre os processos de ajustamento criativo e a concepção gestáltica de funcionamento saudável e não-saudável. Para essa autora, o funcionamento saudável é o funcionamento criativo.

> Funcionamento saudável vai ser então o fluxo contínuo e energetizado de *awareness* e formação perceptual de figura–fundo, onde através de fronteiras permeáveis e flexíveis o indivíduo interage criativamente com seu meio ambiente, desenvolvendo recursos novos para responder às dominâncias que se lhe afigurem e usando suas funções de contato para poder avaliar e apropriadamente estabelecer contatos enriquecedores e interrompê-los quando tóxicos e intoleráveis. Saúde seria a prevalência deste tipo de funcionamento. (*idem*, *ibidem*, p. 4)

Ciornai enfatiza, ainda, que os processos de ajustamento criativo nem sempre levam a processos de crescimento saudáveis.

O indivíduo em razão de pressões desenvolve defesas que limitam sua existência. Estas, porém, devem ser consideradas a melhor forma criada pela pessoa na situação vivenciada. A perpe-

tuação das defesas, quando o indivíduo possui outros recursos, ou é capaz de criá-los, cria limitações na vida da pessoa.

> Assim o funcionamento não-saudável é caracterizado por interrupções, inibições e obstruções destes processos [descritos acima], com a conseqüente formação de figuras fracas, desvitalizadas, mal definidas, nebulosas [...] confusas à percepção, que ao não se completarem vão dificultando progressivamente as possibilidades de contatos criativos, vitalizados e vitalizantes com o presente. (*idem*, *ibidem*, p. 4)

Loffredo (1994, p. 85) considera que a qualidade do contato, visto em relação ao processo de ajustamento criativo, é um critério para a saúde ou patologia.

> Este significa auto-regulação, abertura ao novo, contato vivo e vitalizante. A idéia de "ajustamento criativo" se refere à formação de novas configurações pessoais, com a entrada de novos elementos a partir da experiência do contato. Ou seja, trata da reestruturação inevitável que a entrada de qualquer elemento novo provoca na antiga estrutura. É o processo no qual se parte de estruturas relacionais, que já não são funcionais, no sentido de superá-las.

A referida autora afirma ainda que a possibilidade da psicoterapia pode surgir quando há dificuldades no processo de ajustamento criativo da pessoa com seu meio, assim como quando sua auto-regulação organísmica acha-se prejudicada.

Self e suas funções: ego, id e personalidade

E. Polster e M. Polster (1979) denominam "fronteiras-do-eu" as funções do *ego* no processo de contato. Consideram-nas a gama de contatos permissíveis para o indivíduo. Algumas dessas fronteiras modificam-se ao longo da vida, enquanto outras permanecem mais rígidas, delineando as referências do crescimento do *self*.

Self é o "[...] sistema de contatos em qualquer momento [...] é o sistema de respostas [...] é a fronteira-de-contato em funcionamento; sua atividade é formar figuras e fundos" (Perls, Hefferline e Goodman, 1977, p. 49).

Tais autores (*ibidem*, p. 49) consideram ainda que o *self* é o integrador da experiência, é a unidade sintética, o sistema de ajustamentos criativos.

> [Está] [...] na fronteira do organismo, mas a própria fronteira não está isolada do ambiente; entra em contato com este; e pertence a ambos, ao ambiente e ao organismo [...]. Não se deve pensar o *self* como uma instituição fixada; ele existe onde quer que haja de fato uma interação de fronteira e sempre que esta existir. (*ibidem*, p. 179)

E, ainda,

> [...] o *self* não tem uma consciência de si próprio abstratamente, mas como estando em contato com alguma coisa. Seu "Eu" é polar com relação a um "Tu" e a um "Isso". O Isso é a sensação dos materiais, dos anseios e do fundo; o Tu é o caráter direcionado do interesse; o "Eu" é tomar as providências e fazer as identificações e as alienações progressivas. (*ibidem*, p. 183)

Perls, Hefferline e Goodman descrevem também as funções *Id*, *Ego* e Personalidade como funções do *self*.

A função *Id* relaciona-se às necessidades vitais e às pulsões, funcionando nos atos automáticos, ou seja, a partir da tradução corporal das necessidades, como respirar, caminhar ou fazer algo pensando em outra coisa.

A função *Ego* já se traduz como uma função ativa, nas escolhas ou na responsabilidade para contatar ou rejeitar aspectos do

meio a partir da *awareness* das necessidades e dos desejos. As perturbações da função *Ego* se configuram com os chamados mecanismos de evitação, descritos adiante.

Para Perls, Hefferline e Goodman, o *Ego* é o sistema de alienações e identificações (1977, p. 49).

A função Personalidade relaciona-se à auto-imagem do indivíduo, ou seja, à representação que faz de si mesmo.

> Como aspectos do *self* num ato simples e espontâneo, o Id, o Ego e a Personalidade são as etapas principais de ajustamento criativo: 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 ambiente percebido de maneira vaga e os sentimentos incipientes que conectam o organismo e o ambiente. O Ego é a identificação progressiva com as possibilidades e a alienação destas, a limitação e a intensificação do contato em andamento, incluindo o comportamento motor, a agressão, a orientação e a manipulação. A Personalidade é a figura criada na qual o *self* se transforma e assimila ao organismo, unindo-a com os resultados de um crescimento anterior. (Perls, Hefferline e Goodman, 1977, p. 184)

Distúrbios de fronteira-de-contato

Perls (1988) considera o indivíduo neurótico quando se torna incapaz de modificar suas técnicas de interação, atuando de forma cristalizada e obsoleta, o que dificulta a interação de forma saudável consigo próprio e com o mundo. As necessidades, muitas vezes, não são sequer percebidas, já que o indivíduo não se distingue do meio, misturando-se, ou ainda, isolando-se dele.

A incapacidade do indivíduo de encontrar e manter um equilíbrio entre ele e o restante do mundo opera segundo mecanismos neuróticos, que recebem diferentes denominações em Gestalt-terapia.

Baffile (1997, p. 19) cita os diversos termos utilizados e encontrados na literatura gestáltica: "perdas da função do ego", "resistências", "mecanismo de defesa", "distúrbios de limites" e "distúrbios de fronteira".

S. Ginger e A. Ginger (1995) apontam ainda as denominações: "mecanismos neuróticos ou perturbações neuróticas na fronteira-de-contato", "defesas do eu", "resistências-adaptação", "distúrbios do *self* ou interferências na *awareness*", "interrupções no ciclo do contato" e "mecanismos neuróticos de evitação" (*ibidem*, p. 132).

Para Perls (1988, pp. 45-6), os distúrbios de limites

> [...] são importunos, crônicos, interferências diárias no processo de crescimento e autoconhecimento, através do qual encontramos sustento e maturidade. Qualquer que seja a forma que essas interferências e interrupções do crescimento possam tomar, resultam no desenvolvimento de contínua confusão entre o si-mesmo e o outro.

E ainda,

> Situamos as neuroses como uma perda das funções de ego. Na etapa de ego do ajustamento criativo, o *self* identifica partes do campo como sendo suas e aliena outras como não suas. Percebe a si mesmo como um processo ativo, uma deliberação de determinadas carências, interesses e faculdades que têm uma fronteira definida mas que se desloca... (Perls, Hefferline e Goodman, 1977, p. 248)

Para esses autores, a interrupção presente (a perda das funções de *ego*) pode ocorrer:

1. Antes da nova excitação primária. Confluência;
2. Durante a excitação. Introjeção;
3. Confrontando o ambiente. Projeção;
4. Durante o conflito e o processo de destruição. Retroflexão;
5. No contato final. Egotismo. (*idem*, *ibidem*, p. 252)

Outros autores consideram a "deflexão" (Polster e Polster, 1979) e a "proflexão" (Crocker, 1981) como distúrbios da fronteira-de-contato, derivados dos anteriores. Esses sete mecanismos serão agora descritos, levando-se em consideração que eles dificilmente atuam de forma isolada no indivíduo, mesmo que algum se sobressaia em determinada situação ou momento.

No processo terapêutico o que se procura é transformar esses mecanismos em estilos de contato, ou seja, adaptáveis às experiências em curso na vida do indivíduo, além de ampliar a *awareness* deste em relação à sua forma de contatar e evitar.

Para tanto, o terapeuta, em vez de combater sua utilização, ajudará o cliente a tornar-se *aware* do mecanismo e a redirecionar a energia nele investida para interagir de modo funcional e de forma saudável consigo próprio e com o mundo.

Abordarei, a seguir, os estilos de contato enfatizando, porém, seus aspectos disfuncionais. Faz-se importante ressaltar, mais uma vez, que os estilos de contato são formas saudáveis de interação do indivíduo com o mundo e consigo próprio, fundamentais na auto-regulação organísmica e no processo de crescimento em curso.

Confluência

Na confluência, o indivíduo não se distingue do meio, não percebe as diferenças entre si-mesmo e o outro. Tem dificuldade para discriminar a si próprio do outro.

Num relacionamento, quando há confluência, as semelhanças são realçadas, enquanto as diferenças são experimentadas como ameaças, ou nem sequer percebidas. O indivíduo que conflui mistura-se, adere ao outro e, em geral, estabelece relacionamentos de dependência, já que dificilmente experimenta diferenciação e discrimina a própria singularidade.

Introjeção

A introjeção é um mecanismo de evitação do contato, caracterizado pela incorporação não digerida de modos de agir, atitudes, modos de sentir e avaliar, provenientes do meio externo, não integrados à personalidade.

O crescimento dá-se mediante a assimilação de conceitos, valores, moral, fatos, padrões de comportamento provenientes do ambiente, mas que precisam ser integrados a fim de que se tornem partes da personalidade.

A introjeção, entretanto, implica a incorporação de aspectos do meio que se tornam elementos estranhos, já que não passaram por uma discriminação prévia para serem aceitos ou rejeitados.

A introjeção propicia, então, uma invasão do meio sobre o indivíduo, que fica impossibilitado de desenvolver sua personalidade, visto que permanece superenvolvido com os elementos estranhos que incorporou. Assim, sobrecarregado, o indivíduo tem dificuldade de perceber-se e expressar-se.

A desintegração da personalidade é outra conseqüência possível da introjeção, pois, ao incorporar elementos estranhos, o indivíduo corre o risco de deparar com aspectos incompatíveis e empregar uma enorme energia na tentativa de reconciliá-los. Surge, assim, um conflito que imobiliza a personalidade e impede ou dificulta o crescimento da pessoa.

> A introjeção, pois, é o mecanismo neurótico pelo qual incorporamos em nós mesmos normas, atitudes, modos de agir e pensar, que não são verdadeiramente nossos. Na introjeção colocamos a barreira entre nós e o resto do mundo tão dentro de nós mesmos que pouco sobra de nós. (Perls, 1988, p. 48)

Projeção

"A projeção é a tendência a fazer o meio responsável pelo que se origina na própria pessoa [...] deslocamos a barreira entre

nós e o resto do mundo exageradamente a nosso favor" (*idem, ibidem*, pp. 49-50).

O indivíduo que projeta desapropria-se de partes de si mesmo, partes estas muitas vezes difíceis ou ofensivas, responsabilizando os outros pelo que na verdade é seu. Torna-se, assim, vítima do meio, já que se coloca passivamente na própria vida.

Segundo Perls (*ibidem*, p. 50), em geral, a projeção advém da auto-alienação produzida pelo sentimento de autodesvalorização decorrente de introjeções. O indivíduo que, por exemplo, introjetou a crença de ter de ser sempre agradável provavelmente projetará no meio sentimentos e impulsos contrários a esse comando.

Retroflexão

O quarto mecanismo descrito por Perls refere-se à retroflexão, ou "[...] voltar-se rispidamente contra. O retroflexor sabe como traçar uma linha divisória entre ele e o mundo, e a esboça nítida, clara e justamente no meio – mas no meio de si próprio" (*idem, ibidem*, pp. 53-4).

O retroflexor faz a si próprio o que gostaria de fazer a outrem, dirigindo sua atividade para dentro, cindindo sua personalidade, que se torna agente e paciente de uma mesma ação.

Na retroflexão o indivíduo evita a frustração ao não envolver-se plenamente na situação, mantendo autocontrole, voltando-se contra si próprio. O retroflexor faz afirmações baseadas na concepção de que ele e ele mesmo são pessoas diferentes, por exemplo: "sinto raiva de mim mesmo".

Egotismo

> [...] o egotismo é um tipo de confluência com a *awareness* deliberada, é uma tentativa de aniquilação do incontrolável e do surpreendente. O mecanismo de evitar a frustração é a fixação, a abstração do comportamento controlado a partir do processo em andamento. [...] [o indivíduo] [...] evita as surpresas do ambiente (medo da competição) tentando isolar-se como sendo a única realidade: isto ele faz "assumindo o comando" do ambiente e o tornando seu. (Perls, Hefferline e Goodman, 1977, p. 257)

Mediante esse mecanismo o indivíduo interrompe o processo de renunciar ao controle, não cedendo ao comportamento que o levaria ao crescimento. Ele controla a espontaneidade, satisfaz sua vaidade, por meio de um excessivo interesse por si mesmo, que o protege da confusão e do sentimento de ser abandonado.

Para a Gestalt, a terapia pode ser considerada terminada quando "[...] o egotismo se dissolve e o cliente não mais se compraz numa atitude de independência excessiva em relação ao terapeuta e seus próximos" (Ginger e Ginger, 1994, p. 141).

Proflexão

Esse mecanismo descrito por Croker (1981) é caracterizado por um fluxo de energia dirigido ao meio, com o objetivo de que o outro reaja de maneira desejada e esperada. É fazer aos outros o que gostaríamos que o outro nos fizesse.

O proflexor costuma assumir uma atitude servil em relação ao outro na tentativa de manipulá-lo.

O chamado proflexor ativo realiza uma pesquisa apurada das necessidades e dos desejos da outra pessoa, procura realizá-los esperando, porém, que ela lhe faça o mesmo. Já a proflexão passiva é caracterizada por uma submissão freqüente, na tentativa de corresponder às expectativas do outro, para que sua dedicação seja apreciada e reconhecida.

Tal mecanismo envolve, então, expectativas não explícitas e desejos não expressos na relação. O indivíduo assume o papel de servidor incansável, mas busca sempre resultados, sentindo-se in-

justiçado, explorado e ressentido se o outro não corresponde às suas expectativas.

Deflexão

E. Polster e M. Polster (1979) descrevem o distúrbio de contato denominado deflexão, ou o desvio da energia, para evitar envolvimento, intimidade, plenitude no contato. A pessoa não adere às situações, realizando manobras para evitar o envolvimento, por exemplo, utilizando abstrações, discursos prolixos, humor, esquivando-se do contato visual e físico.

O deflexor tem dificuldade para focalizar e concentrar-se na própria experiência, desviando-se com freqüência.

Polaridades

Na literatura gestáltica contemporânea, o tema das polaridades pode ser encontrado principalmente nos trabalhos de Zinker (1977, p. 195), para quem o indivíduo é um conglomerado de forças polares que se inter-relacionam, mas não necessariamente no centro. As polaridades de determinada característica podem ser múltiplas, por exemplo, a suavidade pode ser a polaridade da dureza, mas também da crueldade, ou mesmo da indiferença.

As polaridades podem ser, segundo Zinker, *ego*-sintônicas (com as quais a pessoa se identifica) ou *ego*-alienadas, ou seja, inaceitáveis para o *self*.

Uma das características do funcionamento saudável é a capacidade de o indivíduo reconhecer e integrar suas polaridades.

> Teoricamente, a pessoa saudável é um círculo completo, possuindo milhares de polaridades integradas e inter-relacionadas [...] é *aware* da maioria das polaridades incluindo aqueles sentimentos e pensamentos não permissíveis para a sociedade, e é capaz de aceitar-se dessa forma. (Zinker, 1977, p. 200)

A pessoa saudável possui certamente alguns pontos cegos em sua *awareness*, mas pode reconhecer, em algum momento, uma polaridade até então alienada e, mesmo não a aprovando, incorporá-la ao seu autoconceito.

No funcionamento não-saudável, há rigidez e estereotipia do indivíduo em relação a seu autoconceito. Este tem dificuldade de aceitar partes de si mesmo, por exemplo, sua agressividade, tendendo a projetar essas partes em outros. Tornar-se, portanto, *aware* de características inaceitáveis torna o indivíduo ansioso, ameaça seu autoconceito rígido, podendo resultar no aparecimento de sintomas neuróticos.

As polaridades alienadas podem acarretar a exacerbação de sua polaridade. Um indivíduo que aliena sua feminilidade, por exemplo, pode apresentar sua masculinidade de forma acentuada e, inclusive, perversa.

Para Zinker, o tema das polaridades é um importante caminho para a compreensão dos conflitos:

> Os conflitos podem ser saudáveis e criativos ou podem ser confluentes e não produtivos. Estes últimos ocorrem quando eu não compreendo a mim mesmo e acuso você de algo de que eu sou culpado, e envolve duas formas de defesa – repressão e projeção. O conflito saudável ocorre quando cada um de nós é uma pessoa integrada com alguma *awareness* de si mesmo e um claro senso de diferenciação. (1977, pp. 195-6)

Assim, a terapia gestáltica busca promover a *awareness* e o contato do indivíduo acerca de seus aspectos desintegrados, favorecendo o trânsito entre polaridades e a integração da personalidade, o que fortalece o auto-suporte e a capacidade da pessoa para responsabilizar-se por seus próprios sentimentos, pensamentos e suas atitudes.

Beisser (1980, p. 110) aponta essa capacidade de o indivíduo aceitar-se como é como possibilidade de mudança. O autor consi-

dera que há na obra de Perls uma teoria da mudança subentendida. E a expressa da seguinte forma, denominando-a de Teoria Paradoxal da Mudança: "[...] a mudança ocorre quando uma pessoa se torna o que é, não quando tenta converter-se no que não é" (*idem*, *ibidem*, p. 110).

Assim, é possível observar que o tema das polaridades está intimamente relacionado com a teoria da mudança em Gestalt-terapia.

Nessa abordagem, o terapeuta rejeita o papel de transformador deixando de identificar-se com as facções ou polaridades projetadas do indivíduo em conflito, auxiliando-o a tornar-se *aware* daquele, identificando-se com suas diferentes partes, para assim poder integrá-las, abrindo-se para o fluxo contínuo da vida, ou seja, a mudança e o movimento. Para Beisser, portanto, a meta da terapia é capacitar a pessoa para mudar com o tempo, retendo, todavia, alguma estabilidade individual.

Awareness

Outro conceito básico da abordagem gestáltica é o conceito de *awareness*, ou, numa tradução aproximada, "presentificação", "tornar-se presente", "concentração", "conscientização", já que a palavra apresenta dificuldades de tradução para o português.

Tellegen (1986, p. 5) propõe como tradução aproximada o termo "fluxo associativo focalizado", que considera o caráter processual e dinâmico (fluxo), além do contato com a figura (focalizado) e o desenvolvimento de novas relações de significado (associativo).

Para Yontef (1987, p. 1), a *awareness* refere-se não só à consciência cognitiva, mas a um fluxo de conscientização do principal evento do campo indivíduo-meio com suporte sensório-motor-emocional-cognitivo-energético. Com base em tal definição, o autor aponta três corolários básicos:

1. *Awareness* só é eficiente quando fundamentada e energetizada pela necessidade predominante presente no organismo.
2. *Awareness* não é completa sem o conhecimento direto da realidade da situação e como se está nela.
3. *Awareness* é sempre aqui e agora. É sempre mutante, desdobrando-se e transcendendo-se. (*idem*, *ibidem*, pp. 3-4)

Para a Gestalt-terapia, portanto, o processo de auto-regulação organísmica depende, além da agressão,[3] da *awareness* do indivíduo, ou seja, de sua capacidade de discriminar e, conseqüentemente, assimilar o que é nutritivo e rejeitar o que é tóxico, o que resulta em crescimento segundo processos de ajustamento criativo.

É a *awareness* e a hierarquia de necessidades que possibilitam ao indivíduo perceber e responder à sua necessidade predominante no momento presente, ou seja, fechar uma *gestalt*, para que novas se abram, isto é, para que novas necessidades possam ser reconhecidas e satisfeitas e o processo homeostático flua dinamicamente.

Além disso, a *awareness* é um processo que se modifica continuamente, pois é sempre presente, logo, fluida e dinâmica; torna possível saber "o quê" e "como" se faz algo, além de favorecer um contato de boa qualidade e, portanto, a capacidade de diferenciação eu-não eu.

> *Awareness* pode ser considerada, portanto, uma forma de experienciar, aliada à compreensão do "como" desse experienciar. Isso significa ser necessário ocupar-se do óbvio, do dado, e descrever a situação tal qual se oferece a cada momento. Essa estratégia visa permitir que os significados inerentes a esse vivido aqui-e-agora emerjam a partir de sua focalização, que se espera possa promover associações não esperadas com outros conteúdos. Os significados emergem a partir des-

3. "[...] em Gestalt-terapia a agressão é uma força, energia de vida, sem conotação moral positiva ou negativa" (Yontef, 1987, p. 2).

> ses significantes, tomando esse termo num sentido amplo, desde que pode incluir um significante corporal, como um gesto ou postura. (Loffredo, 1994, p. 129)

No processo terapêutico por meio da *awareness*, o cliente pode perceber como impede, dificulta ou bloqueia sua comunicação e expressão; pode dar-se conta de relações e significações até então desconhecidas, e fechar *gestalten* inacabadas, até então manifestadas de forma distorcida como mediante sintomas. A *awareness* possibilita a plenitude da experiência presente, tornando possível a revelação de situações inacabadas do passado, que podem se tornar recordação e, assim, deixar de interferir na vivência do presente.

Perls, Hefferline e Goodman (1997) enfatizam a *awareness* como objetivo da Gestalt-terapia; é importante identificar os fatores presentes nesse processo, assim como a que se devem as interrupções das faculdades que atuam quando a *awareness* deixa de fluir adequadamente. A *awareness* é caracterizada pelo contato, pela sensação, excitação e formação de *gestalt*. Para que haja *awareness*, deve haver contato, embora este possa ocorrer sem *awareness*; por isso, é importante identificar com o que a pessoa faz contato.

> A sensação define o tipo de *awareness* que está ocorrendo: ela pode ser mais distante, é o caso da *awareness* de natureza acústica; mais próxima, por exemplo, a *awareness* tátil; dentro da pele, *awareness* proprioceptiva que inclui, também, a percepção de sonhos e pensamentos. (Loffredo, 1994, p. 130)

A *awareness* reduzida dificulta o processo de formação de *gestalt* e, portanto, o crescimento, já que o indivíduo fica impedido de hierarquizar e satisfazer suas necessidades, acumulando, assim, situações inacabadas diversas, que sobrecarregam o "fundo" e favorecem "figuras" fixas ou mal delineadas, o que caracteriza um funcionamento não saudável.

Ao contrário, a *awareness* que flui possibilita que o indivíduo tome posse de seu processo de existir e de como este se dá a cada momento. Assim, é possível identificar e responder sensorial, perceptual, afetiva, emocional e cognitivamente ao que é predominante no campo organismo-meio do qual é parte. Seu processo de vida é fluido, dinâmico e pleno de sentido.

A partir da exposição do conceito de *awareness*, é possível observar sua importância como um dos fundamentos da Gestalt-terapia, e como base de sua concepção metodológica.

A concepção metodológica da gestalt-terapia: o método da awareness

Segundo Loffredo, para operacionalização do método da *awareness*

> [...] é necessário que se defina um *contexto* específico, que no caso da Gestalt-terapia é a situação experimental fornecida pela situação terapêutica. Esta é concebida como um contexto experimental, desde que o significado da palavra experimento, derivada de *experiri*, é "tentar" [...]. De modo mais específico, é experimental no sentido de que, a cada momento, a direção sugerida é *tente e veja o que acontece.* Daí se definir que o papel do terapeuta é como o de um *catalisador* dos processos em curso. [É] [...] no exercício da *awareness*, que o caráter experiencial e experimental da Gestalt-terapia se atualiza. (1994, p. 131)

Yontef (1998, p. 234) enfatiza que a *awareness* é um dos princípios que definem a Gestalt-terapia: "A Gestalt-terapia é fenomenológica; seu objetivo é apenas *awareness* e sua metodologia é a metodologia da *awareness*".