

Gestalt-terapia

CONCEITOS FUNDAMENTAIS

LILIAN MEYER FRAZÃO
KARINA OKAJIMA FUKUMITSU
[ORGANIZADORAS]



GESTALT-TERAPIA
Conceitos fundamentais
Copyright © 2014 by autores
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Editora assistente: **Saete Del Guerra**
Capa: **Buono Disegno**
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

Summus Editorial
Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3873-7085
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

Apresentação	7
<i>Lilian Meyer Frazão e Karina Okajima Fukumitsu</i>	
1 Awareness: experiência e saber da experiência	13
<i>Mônica Botelho Alvim</i>	
2 Contato: funções, fases e ciclo de contato	31
<i>Gladys Costa de Moraes Rêgo Macedo D’Acri (Gladys D’Acri)</i>	
3 Fronteiras de contato	47
<i>Sandra Salomão, Lilian Meyer Frazão e Karina Okajima Fukumitsu</i>	
4 Self e suas funções.	63
<i>Claudia Baptista Távora</i>	
5 Autorregulação orgânica e homeostase	88
<i>Patricia Valle de Albuquerque Lima (Ticha)</i>	
6 Ajustamento criativo e hierarquia de valores ou necessidades	104
<i>Beatriz Helena Paranhos Cardella</i>	

7	Temporalidade: aqui e agora	131
	<i>Virginia Elizabeth Suassuna Martins Costa</i>	
8	Autossuporte e heterossuporte	147
	<i>Celana Cardoso Andrade</i>	
9	Indiferença criativa: uma possibilidade pragmática do método fenomenológico	163
	<i>Alexandra Cleopatre Tsallis</i>	
10	Teoria paradoxal da mudança	180
	<i>Marcelo Pinheiro</i>	
11	Concepção de neurose em Gestalt-terapia	193
	<i>Angela Schillings</i>	

Apresentação

LILIAN MEYER FRAZÃO

KARINA OKAJIMA FUKUMITSU

Nosso objetivo ao organizar a **Coleção Gestalt-terapia: fundamentos e práticas** é oferecer à comunidade gestáltica (estudantes de psicologia, especializando, profissionais de Gestalt) informações claras e organizadas para o aprofundamento e a ampliação do saber gestáltico.

No volume 1, foram apresentados os fundamentos epistemológicos e as influências filosóficas da abordagem.

O volume 2 se propõe a apresentar a conceituação teórica da Gestalt-terapia, tarefa um tanto complexa, pois os conceitos são inter-relacionados e, eventualmente, até se sobrepõem. No entanto, por questões didáticas e tendo em vista os objetivos desta coleção, cada capítulo apresentará um conceito.

Em nosso entendimento, conceitos não são estruturas fixas, mas um mapeamento da maneira como podem oferecer embasamento teórico e prático àquele que adota a Gestalt-terapia como possibilidade de orientação e compreensão existencial.

Nesta coleção, optamos por grafar a palavra “Gestalt” com G maiúsculo, como é feito em alemão, língua da qual a palavra se origina. Fazemos o mesmo com seu plural – *Gestalten* –, tomando por base a maneira como Nilton Campos, Annita Cabral e Antonio Gomes Penna, os primeiros estudiosos da psicologia da Gestalt no Brasil, o faziam, segundo informação pessoal do professor doutor Arno Engelmann (USP).

Sendo a Gestalt-terapia uma abordagem fenomenológica que, como vimos no volume 1 da coleção, propõe voltar “às coisas mesmas” – referindo-se nesse caso à experiência da pessoa tal como por ela vivida –, o eixo central da abordagem está naquilo que Perls, Hefferline e Goodman, seus criadores, denominaram de *awareness*.

A palavra “*awareness*” poderia ser traduzida por “estar consciente de”, “ter consciência de” ou ainda “ter presente”. No entanto, quando essa abordagem terapêutica surgiu no Brasil, preferiu-se manter a palavra em inglês a fim de evitar que fosse confundida com o conceito de consciência da psicanálise (ou seja, não se trata de consciência como instância psíquica e sim como verbo: “ter consciência de”).

Por essa razão, mantivemos o termo em inglês, sendo o conceito apresentado por Mônica Botelho Alvim no Capítulo 1: “*Awareness*: experiência e saber da experiência”, subtítulo este que já deixa entrever a maneira como e para que o conceito é utilizado na nossa abordagem.

Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 75) descrevem *awareness* como “[...] o sentir espontâneo do que quer que surja em você – do que você está fazendo, sentindo, planejando”. Para que haja um sentir espontâneo, antes de mais nada é necessário haver contato, o qual, segundo Perls, Hefferline e

Goodman (1997, p. 41), “[...] é a realidade primeira, a mais simples”. Contato e *awareness* são dois conceitos interligados e talvez indissociáveis. É por meio do contato que uma figura pode emergir do fundo, e o contato sintetiza a necessidade de união e separação. Para que haja mudanças – tanto da pessoa quanto de suas experiências de mundo – é necessário haver contato, tema discutido no Capítulo 2 por Gladys D’Acri: “Contato, funções, fases e ciclo de contato”.

É por meio do contato que ocorrem as trocas entre indivíduo e ambiente, promovendo os processos de crescimento e desenvolvimento humanos – concebidos em Gestalt-terapia como processos contínuos ao longo da vida. Essas trocas ocorrem naquilo que Perls, Hefferline e Goodman denominaram fronteira de contato – onde “eu” e “não eu” se encontram, englobando o “não eu” todo tipo de experiência (seja ela com pessoas, coisas etc.). Esse tema é abordado por Sandra Salomão, Lilian Meyer Frazão e Karina Okajima Fukumitsu no Capítulo 3.

O contato ocorre por um sistema complexo ao qual, em Gestalt-terapia, denominamos *self*. Diferentemente da maior parte das teorias psicológicas em que o *self* é concebido como uma estrutura relativamente estável ao longo do tempo, a Gestalt o vê como sistema, conforme mostra Claudia Baptista Távora no Capítulo 4.

Aplicando a teoria holística de Jan Smuts (veja o volume 1 desta coleção) ao campo da neuropsiquiatria, Kurt Goldstein examinou a natureza holística do funcionamento humano, observando um processo complexo de obtenção, perda, ganho e manutenção do equilíbrio da pessoa como totalidade. Perls, que trabalhou com Kurt Goldstein quando se formou em Me-

dicina, assim como sua esposa, Laura, foi influenciado por essa visão e a adotou na Gestalt-terapia com os conceitos de autorregulação organísmica e homeostase, tema esse discutido no Capítulo 5 por Patricia Valle de Albuquerque Lima (Ticha).

Para autorregular-se organismicamente a pessoa precisa suprir adequadamente suas necessidades. Para tanto, deve ter *awareness* delas, estando em contato simultaneamente com elas e com as possibilidades de satisfazê-las no meio. Necessidades diferentes podem ocorrer ao mesmo tempo, e quando isso acontece torna-se necessário que a pessoa perceba a necessidade dominante, estabelecendo aquilo que Perls denominou de hierarquia de necessidades. Uma vez que essa hierarquia esteja clara, é possível fazer os ajustes necessários entre suas necessidades e as possibilidades do ambiente, processo esse que denominamos ajustamento criativo – assunto que Beatriz Helena Paranhos Cardella aborda no Capítulo 6: “Ajustamento criativo e hierarquia de valores ou necessidades”.

Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 44-5) dizem:

[...] o contato não pode aceitar a novidade de forma passiva ou meramente se ajustar a ela, porque a novidade tem de ser assimilada. Todo contato é ajustamento criativo do organismo e ambiente. Resposta consciente (*aware*) no campo. É o agente de crescimento no campo.

No volume 1 desta coleção tratamos das fontes de influência da Gestalt-terapia, entre as quais citamos Kurt Lewin e sua teoria de campo, na qual formulou o princípio da contemporaneidade: “Qualquer comportamento ou qualquer outra mudança no campo psicológico depende somente do campo psicológico naquele momento” (1965, p. 52) e “o passado

psicológico e o futuro psicológico são partes simultâneas do campo psicológico existente naquele momento” (*ibidem*, p. 61). Assim, a temporalidade em Gestalt-terapia é concebida sempre como aqui e agora, o que não significa que sejam desconsiderados tanto o passado quanto o futuro, pois passado e futuro existem no presente, seja na forma de lembranças, seja na forma de projetos e expectativas. A temporalidade e a compreensão do aqui e agora em Gestalt-terapia são abordadas no Capítulo 7 por Virginia Elizabeth Suassuna Martins Costa.

O conjunto de recursos e experiências que cada pessoa possui constitui seu autossuporte. Embora necessitemos também de heterossuporte, ao longo dos processos de desenvolvimento tendemos cada vez mais a precisar menos de heterossuporte e ampliar cada vez mais o autossuporte, assunto discutido por Celana Cardoso Andrade no Capítulo 8. O autossuporte não deve ser encarado como autossuficiência, uma vez que em Gestalt-terapia pensamos o homem existindo em constante interação com seu meio e, portanto, em interdependência.

No trabalho clínico, observamos como às vezes é difícil para nossos clientes mudar seu ponto de vista ou olhar para algum fato de forma diferente. O filósofo expressionista alemão Salomon Friedlaender propôs o conceito de indiferença criativa para diferenciar fenômenos em polaridades e vê-los de outra perspectiva. Perls considera, desde sua primeira obra – *Ego, fome e agressão* (1942) –, que esse é um conceito central em sua teoria. Esse tema é explorado por Alexandra Cleopatre Tsallis no Capítulo 9: “Indiferença criativa: uma possibilidade pragmática do método fenomenológico”.

Embora em geral as pessoas pensem que mudar significa tornar-se alguma coisa diferente daquilo que se é, Arnold Beisser

constatou um paradoxo na mudança: o de que mudar significa tornar-se aquilo que somos, tema abordado por Marcelo Piniheiro no Capítulo 10: “Teoria paradoxal da mudança”.

Perls, Hefferline e Goodman se referem à saúde como um estado que possibilita “estarmos em casa em qualquer lugar do mundo”, o que implica constantes processos de contato e ajustamento criativo. Quando isso não ocorre, estamos diante de neurose, tema discutido por Angela Schillings no Capítulo 11 – “Concepção de neurose em Gestalt-terapia”. Salientamos que esse assunto não ficou por último por acaso: acreditamos que esse capítulo final sintetiza e relaciona todos os conceitos até então expostos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- LEWIN, K. *Teoria de campo em ciência social*. São Paulo: Pioneira, 1965.
PERLS, F. S.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. *Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 1997.

1

Awareness: experiência e saber da experiência¹

MÔNICA BOTELHO ALVIM

A noção de *awareness* é central no corpo conceitual e no método psicoterápico da Gestalt-terapia. A tradução do termo do inglês para o português remete de imediato à palavra “consciência”, devendo-se notar, entretanto, que *awareness* distingue-se da acepção de consciência como representação, reflexão, conhecimento ou juízo e assume, no vocabulário da Gestalt-terapia, um sentido próprio – que aqui sintetizamos como *saber da experiência*.

Como abordagem da psicologia que se diferencia por conceber o eu (*self*) como contato, movimento criador diante da experiência da novidade do mundo e do outro, a Gestalt-terapia compreende a existência como um fluxo contínuo de transformação e crescimento, dado a partir do contato no campo organismo/ambiente. É com base nessa situação de interação, na qual uma totalidade orgânica compõe com o

1. Trabalho realizado com o apoio da Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do RJ (FAPERJ – auxílio APQ1)

ambiente um campo, que a existência se faz e refaz, num movimento temporal de configuração de formas ou configurações que dão sentido e significado a si e ao mundo.

A noção de *awareness* está situada no campo de uma problemática central da psicologia, aquela da consciência (e inconsciência), cujas diferentes compreensões são reflexos dos fundamentos filosóficos e epistemológicos de cada abordagem. Quando concebe a existência como situação de interação, campo de experiência e presença, a Gestalt-terapia está fundamentada em referenciais fenomenológicos, existenciais e humanistas oriundos de uma rede de influências que inclui a psicologia da Gestalt, a teoria organísmica, a teoria holística e a teoria de campo. Inclui o existencialismo de Martin Buber e outro eixo paradigmático, trazido por influência de Paul Goodman: o pragmatismo de William James. Este propõe uma noção de consciência que tem pontos de contato com a fenomenologia, permitindo um diálogo entre os dois referenciais, o que foi realizado por Aron Gurwitsch, fenomenólogo norte-americano que desenvolve a noção de campo de consciência dialogando com James. Tal vertente também aparece nas discussões contemporâneas de Natalie Depraz. No Brasil, predominam estudos que buscam discutir o corpo teórico da Gestalt-terapia com base nos referenciais fenomenológicos e existenciais.

No livro que apresenta a Gestalt-terapia, os autores afirmam, já no Prefácio, pretender fazer, nessa abordagem, um redirecionamento de foco do inconsciente para os “problemas e a fenomenologia da *awareness*” (Perls, Hefferline e Goodman, 1997, p. 33). Concebendo a *awareness* como um fluxo ou *continuum* dado pela experiência aqui-agora no contato com a novidade do outro (diferente), ela é descrita naquela