

GLADYS D'ACRI
PATRÍCIA LIMA (TICHA)
SHEILA ORGLER

Organizadoras

DICIONÁRIO DE GESTALT-TERAPIA

“GESTALTÊS”



DICIONÁRIO DE GESTALT-TERAPIA

“Gestaltês”

Copyright © 2007, 2012 by autores

Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Editora assistente: **Salete Del Guerra**

Capa: **Daniel Rampazzo / Casa de Ideias**

Projeto gráfico: **Daniel Rampazzo / Casa de Ideias**

Diagramação: **Casa de Ideias**

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,	13
Apresentação da Gestalt-terapia,	15
Introdução à obra,	17

Verbetes

Agressão,	19
Ajustamento criativo,	20
Ansiedade,	22
Aqui e agora,	24
Assimilação,	26
Atualização,	27
Autoapoio, apoio ambiental e maturação,	28
Autorregulação organísmica,	31
<i>Awareness</i> ,	32
Cadeira quente (ver <i>Hot seat</i>),	35
Cadeira vazia,	35
Camadas da neurose,	38
Campo (ver Teoria de campo),	39
Caráter,	39
Ciclo do contato,	42
Comportamento deliberado e espontâneo,	45
Compulsão à repetição,	47
Como (ver Semântica, porquê e como),	48
Concentração (ver Teoria e técnica de concentração),	48
Configuração,	48
Conflito,	50
Confluência ,	52
Consciência,	54
Conscientização, dar-se conta, tomada de consciência,	57
Contato,	59
Corpo, corporeidade,	60
Crescimento,	64
Criatividade,	65

Cura (ver Doença, saúde e cura), 68
Dar-se conta (ver Conscientização, dar-se conta, tomada de consciência), 69
Deflexão (ver Mecanismos neuróticos), 69
Dessensibilização (ver Mecanismos neuróticos), 69
Diagnóstico, 69
Dialética, 71
Dialógico, 74
Doença, saúde e cura, 76
Dominator (*underdog*) versus dominado (*topdog*), 79
Dominâncias (espontânea, não espontânea e neurótica), 80
Ego, 85
Ego, função (ver Função id, função ego, função personalidade), 86
Egotismo, 86
Emergência de necessidades (ver Necessidades, hierarquia de necessidades e emergência de necessidades), 87
Emoções, 87
Energia, 89
Escotoma (ver Ponto cego/escotoma), 91
Espontaneidade, 91
Essência, 93
Estética, 95
Eu-Tu e Eu-Issó, 97
Excitação/excitamento, 100
Existência, 102
Existencialismo, 104
Experiência, 107
Experimento, 109
Fantasia, 115
Fenomenologia, 116
Figura e fundo, 118
Fixação (ver Mecanismos neuróticos), 121
Fluidez, 121
Fronteira de contato, 122
Frustração, 123
Função e disfunção de contato, 125
Função id, função ego, função personalidade, 126
Funcionamento saudável e funcionamento não saudável, 128
Gestalt, Gestalt aberta, Gestalt fechada, Gestalt inacabada, 131
Gestaltismo, 133
Gestalt-pedagogia, 135
Gestalt-terapia, 137
Hábito, 141

Hierarquia de necessidades (ver Necessidades, hierarquia de necessidades e emergência de necessidades), 142

Holismo, 142

Homeostase, 144

Hot seat, 146

Id, função (ver Função id, função ego, função personalidade), 149

Indiferença criativa, pensamento diferencial, ponto zero, 149

Instinto de fome, 150

Intercorporeidade, 153

Introjeção, 157

Luto, 159

Maturação (ver Autoapoio, apoio ambiental e maturação), 161

Mecanismos neuróticos, 161

Método fenomenológico, 164

Mudança (ver Teoria paradoxal da mudança/mudança), 168

Necessidades, hierarquia de necessidades, emergência de necessidades, 169

Neurose, 172

Neutralidade, 174

Óbvio, 179

Organismo (ver Teoria organísmica, organismo, campo organismo/ambiente), 181

Parte e todo, 183

Pensamento diferencial (ver Indiferença criativa, pensamento diferencial, ponto zero), 185

Personalidade, função (ver Função id, função ego, função personalidade), 185

Polaridades, opostos, forças opostas, 185

Ponto cego/escotoma, 187

Porquê (ver Semântica, porquê e como), 188

Presente, 188

Prioridade (ver Necessidades, hierarquia de necessidades, emergência de necessidades), 190

Proflexão (ver Mecanismos neuróticos), 190

Projeção, 190

Psicose, 191

Psicoterapia de grupo e *workshop*, 194

Resistência e evitação, 199

Responsabilidade, 200

Retroflexão, 203

Satori, 205

Saúde (ver Doença, saúde e cura), 207

Self, 207

Semântica, porquê e como, 209

Ser-no-mundo, 212

Sintoma, 213
Sistema, 215
Sistema sensoriomotor, 217
Situação inacabada, 218
Sonhos, 220
Suporte, 222
Teoria de campo, 225
Teoria organísmica, organismo, campo organismo/ambiente, 227
Teoria paradoxal da mudança/mudança, 230
Teoria e técnica de concentração, 232
Tomada de consciência (ver Conscientização, dar-se conta, tomada de consciência), 234
Totalidade, 234
Vazio fértil, 237
Vergonha, 239
Viagem de fantasia, 240
Vivência (ver Método fenomenológico), 241
Workshop (ver Psicoterapia de grupo e *workshop*), 241
Zen-budismo, zen, 243

APRESENTAÇÃO

Com imensa satisfação vemos concretizada a criação, em todos os significados da palavra (obra, criatividade, invento, instituição de algo novo), do *Dicionário de Gestalt-terapia – “Gestaltês”*.

Trata-se de um livro que contribui para o uso adequado dos termos técnicos e científicos da abordagem gestáltica. A forma clara com que esses termos estão definidos organiza os conceitos de maneira singular. Baseado nas informações dos criadores da abordagem, a leitura de cada verbete concorre para deixar claros o âmbito e os limites do campo conceitual da Gestalt-terapia tal é a sustentação com que se fazem presentes. Não bastasse a novidade da obra, pois desconhecemos qualquer trabalho em Gestalt nos moldes aqui apresentados, apreciamos também a maneira de desenvolvê-la.

Entretecida por diversas mãos dos mais habilidosos tecelões da psicoterapia, esta elaboração, absolutamente original, vem preencher uma lacuna antiga, alimentar nossa sede de saber e contribuir de forma decisiva para o escopo teórico-prático desta vertente psicológica e psicoterapêutica.

Não temos dúvida, portanto, da relevância deste trabalho. Ele se mostra importante para os Gestalt-terapeutas em geral, sendo mais que um instrumento para profissionais e estudantes, um refúgio para o desconhecimento, para as dúvidas e as questões polêmicas. Acreditamos que ele alcançará tão grande êxito que atravessará as fronteiras do Brasil e conquistará o mundo. Não poderíamos esperar nada diferente de uma ideia que tivesse partido das organizadoras.

Sobre Gladys D’Acri, idealizadora deste dicionário, os que a conhecem sabem que, além de psicóloga clínica, destaca-se por sua força empreendedora, vontade e capacidade de levar adiante qualquer projeto. Com este dicionário, um sonho seu antigo se realiza.

Patrícia Albuquerque Lima (Ticha) é capaz de articular saber, fazer e interagir de maneira firme e delicada, enriquecendo a todos com sua capacidade de comunicação. Seu jeito de ser está impresso nos contatos, nos verbetes que escreveu e no empenho para que este sonho se realizasse.

Sheila Orgler, além da vasta experiência e da seriedade com que conduz seu trabalho em diferentes setores, alia requinte intelectual à paixão pelas artes, mais especialmente pela música, fato que torna seu fazer profissional diferenciado.

Cada qual, com perfil próprio, mergulhou na organização deste livro oferecendo aos leitores o que há de mais importante para um sistema psicológico – a clareza dos conceitos.

Parablenzo as organizadoras, minhas particulares e diletas amigas, e agradeço a honra de ter sido escolhida para apresentar uma criação de tão grande alcance.

Teresinha Mello da Silveira

APRESENTAÇÃO DA GESTALT-TERAPIA

Origens da Gestalt-terapia*

Ao perguntar a qualquer Gestalt-terapeuta a respeito da origem de sua abordagem, podemos obter duas respostas bastante divergentes e polêmicas: para alguns, o fundador é Fritz Perls; para outros, não se pode falar de *um* fundador, mas de um *grupo* de fundadores – o “Grupo dos Sete”, que compreendia um médico, um educador, dois psicanalistas, um filósofo, um escritor e um especialista em estudos orientais. Não se trata, no caso, de uma divergência puramente histórica, mas de duas maneiras diferentes de pensar e praticar a Gestalt-terapia.

Além dessa divergência quanto à origem, temos também a questão de qual livro mais bem representa a abordagem. O livro da discórdia, o mais discutido e certamente o que expressa as várias contraposições, permanece sendo *Gestalt therapy: excitement and growth in the human personality* (1951), de Perls, Hefferline e Goodman. Estamos falando mais precisamente da segunda parte desse livro, escrito por Paul Goodman com base em apontamentos de Fritz Perls, na época com 58 anos.

O chamado Grupo dos Sete, que era constituído por Fritz Perls, sua esposa, Laura, Paul Goodman, Isadore From, Paul Weisz, Elliot Shapiro e Sylvester Eastman, muito experimentou e aprofundou essa parte do livro, sempre o considerando como a bíblia da Gestalt.

O *Gestalt therapy* foi publicado há 56 anos. É razoável considerar esse evento como o nascimento da Gestalt. Foi então que se usou o termo pela primeira vez, apesar das discussões entre o grupo. Para Laura, devia chamar-se “Psicanálise existencial”. Esse nome foi recusado por questões mercadológicas (na época, o existencialismo de Sartre era considerado demasiado niilista nos Estados Unidos). Hefferline queria que o livro se chamasse “Terapia integrativa”; o Grupo dos Sete como um todo queria chamá-lo “Terapia experiencial”; Perls queria chamá-lo “terapia de concentração”, para se opor à associação livre da psicanálise.

O nome “Gestalt-terapia” provocou acalorados debates, principalmente com Laura, que conhecia muito bem a psicologia da Gestalt e não achava esse nome pertinente. Paul Goodman, por sua vez, como bom anarquista, achou o termo muito “esotérico e estranho”, por isso mesmo o apoiou. Esse texto veio propor uma nova teoria e mudanças em alguns paradigmas teórico-clínicos da psicoterapia da época.

* Este texto, cedido pela autora, é parte do artigo “Gestalt-terapia: revisitando as nossas histórias”. *IGT na Rede – Revista Virtual*, Rio de Janeiro, n. 1, ano 1, 2004. Disponível em: <<http://www.igt.psc.br/artigo>>.

No período de publicação desse livro nasce, em Nova York, o primeiro Instituto de Gestalt. No ano seguinte, é fundado o Instituto de Cleveland, de onde se originaram, entre outros, Erving e Miriam Polster, e Joseph Zinker, que são reconhecidos como a primeira geração de Gestalt-terapeutas.

Principais ideias

Para Perls, a tarefa central da terapia não é fazer os pacientes aceitarem interpretações arcaicas de sua história passada, e sim ajudá-las a se tornar vivas para a experiência imediata no momento presente. É acordar para o imediatismo e a simplicidade do *agora*. O *por quê* da psicanálise dá lugar ao *o quê* e ao *como*. Preocupa-se mais com a estrutura do que com o conteúdo da fala. Esse sistema modifica radicalmente o que o terapeuta e o cliente vão focalizar, tornando possível começar de qualquer ponto, com qualquer material disponível: um sintoma, um sonho, um suspiro, uma expressão facial, um modo de se sentar etc. Em Gestalt-terapia, qualquer elemento desses é o núcleo do trabalho.

Meio e mensagem, forma e conteúdo têm relação quase oposta à da psicanálise tradicional, na qual o relato do paciente e a interpretação do terapeuta são o material básico. A maneira pela qual o paciente se apresenta permanece periférica.

A busca de uma solução terapêutica trabalhável no presente dá à Gestalt-terapia seu ímpeto para improvisar e experimentar, mais que explicar. A vivência, o acontecimento são as melhores explicações.

Ao trocar o local da descoberta do passado para o presente, da lógica das causas para o drama dos efeitos, Perls foi mais além: tornou possível para o paciente em terapia revisar todo seu padrão de existência de acordo com a perspectiva do *agora*. Portanto, a construção que o paciente faz de sua vida se torna uma escolha, não um fato do destino.

O que dá coerência a todos os conceitos alheios que Perls toma emprestados é sua focalização na qualidade de vida do presente. Ele se utiliza de conceitos teóricos como lentes através das quais examina a dificuldade das pessoas em contatar a situação imediata.

A medida de saúde, para Perls, é a habilidade de experimentar o *que é novo, como novo*.

Essas elaborações teóricas integraram diversos modelos de psicoterapia e as principais orientações do horizonte cultural da época – 1951.

Jean Clark Juliano

INTRODUÇÃO À OBRA

Esta segunda edição apresenta novidades: contamos com mais seis verbetes escritos por colegas do Brasil, Argentina e França, além da revisão no texto de alguns verbetes da primeira edição.

Este dicionário tem a intenção de apresentar de maneira clara e precisa os principais conceitos da Gestalt-terapia, propondo-se a ser um veículo de consulta para todos os profissionais e estudantes interessados nessa abordagem. Nesse intuito, os conceitos foram organizados na forma de verbetes.

A obra reúne a maioria dos termos relacionados à Gestalt-terapia, preocupando-se com a contextualização (quando foi introduzido na Gestalt-terapia), conceituação (segundo Perls ou quem o introduziu) e evolução do termo na contemporaneidade (contribuição dos principais autores contemporâneos para o termo e/ou do autor do verbete). Apresenta, ainda, referências bibliográficas de cada verbete, facilitando a procura e o aprofundamento do termo na literatura.

Como na organização dos verbetes o livro *Gestalt-terapia* é constantemente citado, adotamos a sigla *PHG* para nos referirmos ao livro e aos autores Perls, Hefferline e Goodman.

Por uma questão de coerência com a própria Gestalt-terapia, um constante construir, esta não é uma obra acabada. Nem tem a pretensão de ser completa, mas de ir-se completando, quem sabe, com futuras edições.

Gladys D'Acri, Patrícia Lima (Ticha) e Sheila Orgler (sempre presente)

Rio de Janeiro, agosto de 2012

a

AGRESSÃO

Em 1936, Perls participou do Congresso Internacional de Psicanálise na Tchecoslováquia, levando uma contribuição à teoria psicanalítica intitulada "Resistências orais". Na ocasião, sua contribuição foi muito mal recebida por Freud e outros colegas. Desde então, Perls passou a criticar a teoria de Freud e a propor uma nova compreensão e atuação do trabalho psicanalítico.

Já em contato com Friedländer, atraído pelo pensamento existencial de Martin Bubber e tendo trabalhado com Goldstein, publica seu primeiro livro, em 1942, intitulado *EFA*, que levava como subtítulo Uma revisão da teoria de Freud. O cerne dessa obra refere-se às "Resistências orais", de onde surgem importantes conceitos, entre eles o da "agressão".

Partindo de uma visão holística, na qual o organismo é visto como um todo indivisível, Perls faz um paralelo entre o processo biológico da fome e da alimentação e os processos mentais, o que denomina "metabolismo mental" (Parte II). Inicia analisando o alimentar-se ao longo do desenvolvimento humano, partindo da alimentação do embrião até a mastigação completa. Descreve então os diferentes

estágios do desenvolvimento do instinto de fome e seus aspectos psicológicos, classificando-os como: pré-natal (antes do nascimento), pré-dental (amamentação), incisivo (morder) e molar (morder e mastigar). Com base nesses estágios, descreve as resistências orais que vão fundamentar a compreensão de processos mentais não saudáveis, tais como introjeção, narcisismo e retroflexão.

No livro *Isto é Gestalt*, em seu artigo "Moral, fronteira do ego e agressão", Perls (1977, p. 57) coloca:

Para viver, um organismo precisa crescer física e mentalmente. Para crescer, precisamos incorporar substâncias de fora e, para torná-las assimiláveis, necessitamos desestruturá-las. Consideremos a ferramenta elementar da desestruturação agressiva, os dentes. Para formar as proteínas altamente diferenciadas da carne humana, temos de desestruturar as moléculas do nosso alimento. Isto ocorre em três estágios: mordendo, mastigando e digerindo. Para morder, temos os incisivos, os dentes da frente que em nossa cul-

tura foram parcialmente substituídos pela faca. O primeiro passo é cortar pedaços grandes em pedacinhos. Em segundo lugar, moemos os pedacinhos transformando-os em uma massa com a ajuda de nossos molares [...]; finalmente há a desestruturação química no estômago, pelos ácidos solventes [...]. Não só os dentes, mas também os músculos do queixo, mãos e palavras são instrumentos de agressão. Esta resulta do trabalho orgânico de todas as partes da personalidade.

Perls discute o conceito apontando que, para a sociedade, a agressão tem como seu equivalente emocional o ódio, confundindo a destruição com aniquilamento. Acrescenta:

[...] não podemos destruir uma substância importante para nós, transformando-a em nihil, nada. Destruir significa desestruturar, quebrar em pedaços. [...] A agressão tem um duplo objetivo: 1) desestruturar qualquer inimigo ameaçador, de forma que ele se torne impotente; 2) numa agressão que se expande, desestruturar a substância necessária para o crescimento, torná-la assimilável. (Perls, 1977, p. 56)

A energia agressiva é essencial para os processos de discriminação e diferenciação, que possibilitam ao indivíduo fazer escolhas saudáveis. Digerir experiências vividas, bem como ideias e conceitos morais, permite que o indivíduo identifique o que é seu e o que é do outro, podendo reter o que lhe serve e jogar fora o que lhe é tóxico e faz mal.

Portanto, para Perls, a agressão é uma função importante para o crescimento emocional saudável. Na medida em que podemos identificar e fazer uso da “agressividade construtiva”, passamos a aprimorar nosso senso crítico e a desenvolver maior proatividade diante da vida. Vamo-nos construindo com base no autorrespeito e na coerência interna, o que possibilita o estabelecimento de diálogos e relações mais genuínas.

Acredito que a agressão descrita por Perls se faça presente na atitude do terapeuta, permeando a relação terapeuta–cliente. Podemos assim, junto com nosso cliente, mastigar e digerir suas vivências, buscando soluções criativas – e não temerosas – diante de suas escolhas e da verdadeira expressão do Ser.

Claudia Ranaldi

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- PERLS, F. S. (1942). *Ego, hunger and aggression*. Nova York: Random House, 1947.
- PERLS, F. S. In: STEVENS, J. O. (org.). *Isto é Gestalt*. São Paulo: Summus, 1977.

VERBETES RELACIONADOS

Instinto de fome, Introjeção, Organismo, Retroflexão

AJUSTAMENTO CRIATIVO

O conceito de “ajustamento criativo” foi usado por Frederick Perls para descrever a natureza do contato que o indivíduo mantém na fronteira do campo organismo/ambiente, visando à sua autorregulação sob condições diversas. O qualificativo de “criativo” refere-se ao ajustamento resultante do sistema de contatos intencionais que o indivíduo mantém com seu ambiente, diferenciando-o do sistema de ajustamentos conservativos desenvol-

vidos dentro do organismo, o qual constitui a maioria das funções reguladoras da homeostase fisiológica (PHG, 1997).

No ajustamento saudável, a criatividade pode ser entendida como a posse pelo indivíduo da aptidão de se orientar pelas novas exigências das circunstâncias, possibilitando inclusive uma ação transformadora. PHG (1997, p. 45) afirmam que “todo contato é ajustamento criativo do organismo e ambiente. Resposta consciente no campo. É o instrumento de crescimento no campo”. Estando o campo (tanto o organismo como o meio) em contínuo processo de transformação, sob pressões e condições de vida constantemente mutáveis (Perls, 1988), o contato é sempre novidade, e o processo autorregulador necessita de *awareness* da situação e descoberta de estratégias adaptativas.

O papel ativo do indivíduo se torna fundamental e urgente, já que, ante a enorme variedade do ambiente e as próprias mudanças a que ele mesmo está sujeito, nenhum ajustamento seria possível somente por meio da autorregulação herdada e conservativa. As funções conservativas dispensam o contato consciente com o entorno, processando-se de forma involuntária e irrefletida, como: a síntese de hormônios, as funções secretoras das células endoteliais, a circulação, a termorregulação, a periodicidade circadiana do homem, entre outras.

A quase totalidade das necessidades humanas, porém, implica, para sua satisfação, contato *aware*, ou seja, consciente da situação. Isso se reflete na percepção do campo (que inclui a própria pessoa) discriminando tanto as próprias necessidades quanto os recursos disponíveis, ou a serem modificados e assimilados, daqueles elementos do campo que devem ser rejeitados

como inúteis ou nocivos para a manutenção e o crescimento do indivíduo.

O contato *aware* na fronteira entre o organismo e o ambiente é condição prévia constituinte do processo de ajustamento criativo:

Quando estes processos (as necessidades organizmicas) requerem recursos do meio para sua realização, estas figuras despontam na consciência mobilizando as funções de contato do organismo, que são o instrumental que o indivíduo dispõe para ir ao encontro, sentir, avaliar e selecionar o que se encontra à sua volta. (Ciornai, 1995)

O ajustamento criativo torna-se fundamental para a autorregulação humana. Os ajustamentos na fronteira podem, contudo, se cristalizar assumindo formas crônicas de reação em determinado âmbito da vivência, ou seja, formas alienadas das condições presentes e atuais. Sendo este o caso, o ciclo de autorregulação está interrompido neste particular, ficando o indivíduo incapaz de satisfazer suas necessidades e em permanente estado de desequilíbrio e tensão, pela inibição temporária ou permanente da capacidade de ajustar-se de forma nova num campo sempre novo.

Em síntese, pode-se descrever o ajustamento criativo como o processo pelo qual a pessoa mantém sua sobrevivência e seu crescimento, operando seu meio sem cessar ativa e responsavelmente, provendo seu próprio desenvolvimento e suas necessidades físicas e psicossociais. Diante de condições alteráveis, o mero ajustamento do organismo ao meio é insuficiente, requerendo respostas criativas, justamente nesse encontro específico e singular no campo, por