

Ribeiro, J. P. (1994). Gestalt-Terapia: *O processo grupal: Uma abordagem fenomenológica da teoria do campo e holística* (pp. 13-32). São Paulo: Summus.

## CAPÍTULO I CONCEITOS BÁSICOS DA TEORIA GESTÁLTICA

A Gestalt-terapia passou, através dos anos, por diversas etapas ou reformulações. Como toda teoria nova, também a Gestalt levou alguns anos para se firmar como uma forma de terapia convencional.

Frederic Salomon Perls, seu fundador, era um homem de personalidade complexa, tendo ele próprio se afastado de sua proposta inicial; tal como é apresentado no *Gestalt Therapy*. Homem de teatro, de forte personalidade, vaidoso, Fritz construiu um modelo muito centrado em técnicas que invadiram o mundo, deformando a face primitiva da Gestalt-terapia. Nos últimos anos, porém, diversos autores, alguns dos quais seus contemporâneos e até discípulos, têm tentado devolver à Gestalt seu rumo inicial, sem perder, contudo, a importância do vivido apresentado por Perls.

A teoria da Gestalt tem se enriquecido com conceitos novos, com nova compreensão dos antigos e, sobretudo, com a busca incessante de uma filosofia de base que lhe possa dar sustentação teórica.

Este capítulo visa apresentar uma síntese, um resumo de alguns desses conceitos que entendo fundamentais. Para alguns conceitos mais comuns e tradicionais, é importante consultar livros já publicados no país.

Esses conceitos deverão ser compreendidos à luz de idéias básicas que podem fundamentar qualquer trabalho terapêutico, seja ele individual ou de grupo.

Não existe uma Gestalt que seja mais pura que outra. A Gestalt-terapia, dada a riqueza de suas propostas, oferece muitas possibilidades de ser operacionalizada. Existem, no entanto, alguns elementos que a distinguem de qualquer outra forma de terapia e até de movimentos dentro da própria comunidade gestáltica que tentam generalizá-la, ameaçando romper-lhe a identidade.

Yontef afirma que todas as terapias, que se apóiam nos três princípios abaixo, podem chamar-se Gestalt-terapia, independentemente do rótulo, técnicas ou estilo do terapeuta. Nenhuma terapia que viole um desses princípios pode ser chamada de Gestalt-terapia e, provavelmente, a plena e total observância de um deles incluirá os outros dois. Assim: 1. A Gestalt-terapia é fenomenológica. Sua única finalidade é a consciência e sua metodologia é a metodologia da *awareness*. 2. A Gestalt-terapia é baseada completamente no existencialismo dialógico, isto é, no processo Eu-Tu, Contato-Saída. 3. O conceito básico da Gestalt-terapia e sua visão de mundo são baseados no holismo e na Teoria do Campo.<sup>1</sup>

Com relação ao item nº 2, acredito que Gestalt supõe sempre uma postura existencialista, não necessariamente dialógica. Os existencialismos encaram a existência de pontos de vista diferentes. Buber, Sartre, Marcel vêem a existência diferentemente, exceto naquilo que faz a sua essência: o sentimento de respeito e responsabilidade pela própria existência e pela dos outros.

#### 1. A existência precede à essência

A questão da precedência da essência com relação à existência remonta aos tempos aristotélicos e poderá ainda ser discutida *ad infinitum*.

Embora pareça uma questão teórica, tem consequências práticas de grande alcance para a compreensão do papel do homem no mundo.

Esse princípio significa que a "escolha existencial" é fundamental para o ser humano. Significa que nós escolhemos o que aceitamos, pensamos, rejeitamos, sentimos e até como nos comportamos.

"A consciência e a responsabilidade de ou para o campo total, para o *self* bem como para os outros, dão sentido e modelam a vida do indivíduo."<sup>2</sup>

Nossa opção pela afirmação sartriana de que a existência precede a essência obedece à nossa crença de que o homem é um ser de responsabilidade, um ser permanentemente mutante, um ser de relação. Obedece ao postulado da esperança de que é sempre possível e viável ser diferente, ser novo a cada dia.

Esse pressuposto se fundamenta na crença de que *awareness* e responsabilidade andam sempre juntos e que o processo terapêutico é isto: um caminho constante entre a consciência do que se é e a responsabilidade de atualização. Uma luta constante entre o ser e o ter.

Baseado no pressuposto *awareness and responsibility*, cresce a possibilidade de *responseability*. Quanto mais alguém se torna cons-

ciente de quem ele é e do que está fazendo naquele dado momento, maior será a liberdade que poderá experimentar para mudar e mais capaz se tornará de dar respostas adequadas.

O mundo se divide em duas grandes categorias: aqueles que vivem para ser e aqueles que vivem para ter. Essa diferença faz o sentido da vida.

#### 2. O fenômeno é primeiro, é o óbvio

Lidamos sempre com a realidade como chega até nós. Nós a vemos, a introyetámos, somos tocados por ela. Nem sempre, contudo, a realidade que eu processo é a realidade tal qual está fora de mim. De certo modo, existe em mim um programa — a minha história — que processa tudo a partir do meu mundo de referência interna. Assim, pode acontecer que o que vejo e sinto, ao receber o selo da minha história, sofra um viés. Surge, assim, toda uma possibilidade de interpretações a partir do meu referencial.

Trabalhar fenomenologicamente é tentar ficar com a realidade como é em si, é trabalhar a partir dela. É ver o fenômeno como a realidade primeira e a partir dele e só dele caminhar para a compreensão do que significa ir além do fenômeno.

Procuramos a fonte do conhecimento pela concentração na experiência imediata, sem pressupostos. Óbvio material *versus* óbvio fenomenológico. Assim, podemos distinguir um óbvio material que é a realidade apenas percebida e um óbvio fenomenológico que é a realidade da qual se tem consciência. Isto significa, em última análise, que a experiência única e imediata do sujeito precede toda tentativa de classificação ou julgamento e que se deve estar diante da realidade *sem a priori*, deixando-se acontecer na coisa, com a coisa e através dela.

Descrever o processo é mais importante que interpretá-lo. A pessoa termina por encontrar seu próprio sentido através de seu processo vivido e escutado anteriormente por ela.

Uma pessoa só poderá ser entendida se for colocada, em termos de uma relação intencional, na sua tríplice dimensão fenomênica: lugar, corpo, tempo. Estes elementos, componentes da totalidade de qualquer ser, têm que ser vividos, de um lado com neutralidade, e de outro com uma profunda abertura de acolhimento, sem o que o encontro verdadeiro não ocorre, porque o fenômeno não surgirá na sua plenitude. O fenômeno implica em totalidade, a qual é uma exigência interna existencial, pois o ser humano lida mal com o inacabado, com o incompleto.

### 3. Unidade psicossociosomática

A relação terapêutica não é apenas verbal, é física, social, mental e espiritual. Envolve outros níveis através dos quais a pessoa interage com um dado ambiente. A relação terapêutica é uma relação de totalidade. Terapeuta e cliente se encontram em um campo de forças, em um campo energético, envolvendo processos visíveis e conscientes, invisíveis e inconscientes. Esse campo tem energias negativas e positivas, que se atraem e se repelem dependendo de como se encontram. Essa noção de campo unificado de forças é importante para se compreenderem certos processos, sobretudo no grupo, os quais, aparentemente, não têm explicações, se nos baseamos exclusivamente nas teorias psicológicas. Nesse campo, estão presentes forças de diversos níveis presentes no ser humano.

Assim como o corpo é o inconsciente visível, também o grupo é o inconsciente coletivo visível, do ponto de vista da linguagem e do corpo. O grupo é um fenômeno complexo que se abre à compreensão do observador cuidadoso e curioso.

Assim como somos uma unidade biopsicossocioespiritual, também as manifestações do grupo devem ser vistas como tal.

Essa visão holística do corpo é do encontro terapêutico nos adverte dos riscos da fragmentação do objeto do nosso conhecimento. Na realidade, tudo é uma coisa só e como tal deve ser considerado. Nós dividimos apenas para poder entender. Esse é também o caminho da lógica linear, cartesiana. O processo terapêutico ou o encontro terapêutico é sensível, sem dividir, a essa quádrupla dimensão do ser humano e a tudo o que com ele se faz figura. É próprio do processo de encontro estreitar os laços dessa quádrupla dimensão, porque entendemos que a doença é exatamente o afrouxamento ou a perda desses laços dinâmicos, a perda dessa unidade significativa e operante pela fragmentação dos níveis que a compõem.

O ser humano é um amante inconsciente de sua totalidade; descobri-la e experimentá-la é descobrir que viver é apenas descobrir o sentido da vida. Isto é saúde.

### 4. Totalidade (*Wholeness*)

A palavra Gestalt sugere uma idéia de totalidade, de partes que se unem em um todo convergente e significativo. Do ponto de vista terapêutico, sua filosofia é que a pessoa deve ser vista na sua totalidade e que o processo terapêutico começa por essa visão de integridade, de estar todo no processo. Do ponto de vista da relação, ela supõe

que ambos se encontrem em um campo único e unificado de forças, donde a noção de totalidade ocupa um lugar central na teoria da Gestalt-terapia.

Tal postura envolve uma visão do outro do ponto de vista intrapsíquico, na qual que diz respeito à pessoa como singular, do ponto de vista interpsíquico, como ser de relação e transpsíquico, abrangendo a idéia de ser no mundo, sempre em contato com a realidade como um todo: biológica, psíquica, social e espiritual.

Essa proposta ou sistema se aplica tanto à terapia individual quanto à de grupo.

Visamos, portanto, a integração dessas diversas facetas numa pessoa única. Aceitar e celebrar essa totalidade multidimensional é uma possível finalidade da terapia, embasada na própria necessidade de completude de todo ser humano.

Isto não é imposto, baseia-se na crença de que o ser humano gostaria de experienciar essa totalidade, essa riqueza individual e essa integração da diversidade.

A abordagem gestáltica é essencialmente realística e integrativa, enquanto considera o lado escuro e regressivo do ser humano, bem como seu natural impulso para a saúde, felicidade e auto-atualização. Além disso, não nega as raízes irracionais da raiva, da inveja, do medo, seja em nível individual seja grupal.

A abordagem gestáltica é baseada na absoluta e inseparável unidade da experiência corporal, envolvendo linguagem, pensamento, comportamento. A análise terapêutica é necessariamente um caminhar consciente nessas fronteiras e entre essas fronteiras.

Nosso corpo é um imenso campo em um campo maior ainda. Entre esses campos não existe uma luta destrutiva, mas uma luta pela harmonia, pela equilíbrio, embora, muitas vezes, as aparências pareçam indicar o contrário. Daí a necessidade de saber ler as aparências, porque é a ambigüidade do processo que nos coloca na pista da verdade.

A Gestalt deseja que a pessoa se torne ela mesma o quanto possível, pois gostamos e procuramos profundamente a sensação de completeza, de plenitude, de unicidade.

ACEITANDO e experienciando essa unidade maior, alma, corpo e mente, podemos tornar-nos responsáveis e ativos pelo nosso próprio processo de cura, onde o amor e a compaixão desempenham uma função permanente de integração.

Enfim, *Wholeness* e *Holism* significam que as pessoas são muito mais que a simples soma de suas partes. Em cada um de nós existe um movimento para a completeza, para a totalidade. Cada indivíduo é um movimento nessa direção, em busca permanente do seu finalizar, que nunca chega, que nunca termina, por causa de nossa tendência para o infinito.

## 5. Tendência à Auto-Regulação (Self-Regulation)

Nós temos uma tendência natural para a auto-regulação. A neurose é uma interrupção ou uma distorção neste saudável processo.

Para Perls o *self* é visto como uma função de contactar o presente atual (*here-and-now*), e ele vê o id, o ego e a personalidade como estruturas parciais e separadas das aparências do *self*. O *self* é definido como um sistema de *awareness* na fronteira entre aquilo que é o *self* e aquilo que não é. O *self* existe e se revela onde há uma mudança nas fronteiras do contato. Onde quer que existam fronteiras é o contato ocorra, aí está presente o *self*-criativo.<sup>3</sup>

A auto-regulação é um processo que ocorre na relação *self*-eu-mundo. Quando estes três sistemas estão em sintonia, a auto-regulação se encontra em homeostase. A resistência neurótica é um desequilíbrio nas fronteiras desses três sistemas eu-mundo-*self*.

O *self* é um sistema ligado ao sentir, ao experienciar, tem um apelo intrínseco para se autodefinir permanentemente. O eu, ao contrário, é um sistema operador, produtor. Age, produz ações adequadas e/ou inadequadas. Está a serviço do *self*. O mundo é um sistema externo e se autoconvida permanentemente a entrar em contato com o *self* e com o eu.

O *self*, visto como um macrossistema, tem a função de auto-regulação e auto-atualização. A auto-regulação é um processo ligado à experiência e sensações imediatas. A auto-atualização é um processo através do qual o *self* se inclina a se programar, *ad infinitum*, para buscar sempre a homeostase.

Para crescerem e se desenvolverem, as pessoas lutam por manter um equilíbrio entre a necessidade de gratificação e a eliminação da tensão.

É nesse contexto que a resistência adquire corpo, como algo que se coloca entre o desejo e sua repressão, como algo que tem a finalidade primeira de regulação do organismo, enquanto inibidora da ansiedade consciente. A resistência surge, pois, como algo que se destina a provocar uma auto-regulação. Atrás de toda resistência existem uma tensão e uma necessidade camufladas. Toda resistência é um desequilíbrio em equilíbrio precária.

Todas as vezes que existe um desequilíbrio, este será experienteado como uma figura dominante em um fundo de experiências pessoais. A pessoa saudável responde a isso de uma maneira apropriada: restaurando o equilíbrio, liberando energias novas e permitindo o emergir de uma próxima e importante necessidade.

A efetiva auto-regulação dependerá de uma discriminação da consciência sensorial que permita à pessoa usar o que é nutriente para ela e evitar o que não é.

No comportamento não saudável, a pessoa se nutre de alimentos não adequados, falsos. Não existe uma mastigação que depura o bom do ruim, mas um engolir doloroso de alimento que será metabolizado, a grande custo para a pessoa. Talvez, naquele momento, por falta de um suporte interno, de uma consciência maior, de uma vontade efetiva, isso seja a única coisa que a pessoa possa fazer e isso se chama Resistência, palavra sagrada, pois ela é a força dos que não têm força, é a coragem dos que se sentem pequenos e fracos.

Nós entendemos que as pessoas sabem o que é bom para elas.

Quando um organismo está regulado em harmonia com sua própria natureza, ele se comporta espontânea e naturalmente. Não existe um esforço em planejar ou em fazer. Quando estamos no ponto de equilíbrio, temos energia para ir em qualquer direção sem investir em alternativas ou em tentativas de manter o ponto morto (móvel).

Perls chama esse estado de *creative pre-commitment* (pré-confiança criativa). A pré-confiança criativa é um estado, não é um ponto morto, estático. É um ponto-de-espera cuidadoso, um ponto-de-indiferença em um contínuo equilibrado entre ser e não ser, estar e não estar, fazer ou não fazer. Supõe uma postura consciente (*awareness*) e um movimento de interesse e engajamento em estender esse estado a outras direções e possibilidades. É um algo dinâmico, de observação atenta à própria possibilidade de criar que surge a cada instante. É uma sensação como: se acontecer, estou ou estarei lá, inteiro.<sup>4</sup>

A Gestalt-terapia afirma que, quando as pessoas procuram terapia, têm energia e recursos necessários para auto-regulação e que os processos e modelos auto-reguladores saudáveis lhes estão sempre disponíveis.

O neurótico é alguém que tem dificuldade de se manter nesse ponto-de-sabedoria, que é o estado de pré-confiança criativa. Ele ou se lança à realidade sem prestar atenção a ela, ou permite que ela o invada, como se fizesse parte dele. Talvez o que o processo terapêutico faça é tornar a pessoa consciente de poder viver ou conviver com esse estado de pré-confiança criativa, um estado dinâmico de espera, estabelecendo limites claros entre ela e a realidade que a cerca.

Lembremo-nos de que existe uma estreita semelhança entre o modo como alguém se comporta consigo e o modo como se comporta com o mundo.

## 6. Clareza da Gestalt

Uma clara percepção do presente imediato conduz a uma boa Gestalt, a uma bem-formada e representada relação. Quanto mais al-

gém é livre de experiências inacabadas que interferem na percepção clara do presente, tanto mais ocorrerá um processo de formação de boas Gestalts. A pessoa deverá ser capaz de ver claramente a necessária relação entre as diversas partes de uma experiência atual sem importar conceitos do passado ou a respeito do futuro.

Esse processo conduz necessariamente à experiência interior do *insight* e, quando isso ocorre, a experiência é tão clara e acabada que erradica qualquer outra possível Gestalt. A mais urgente necessidade determina a mais clara figura.

A percepção da dinâmica entre as partes, figura-fundo, conduz a uma consciência de totalidade que, quando acompanhada de afetos e emoção, produz o comportamento adequado.

A clareza da Gestalt está muito ligada ao processo do aqui e agora. Quanto mais o aqui e agora é contaminado pelas forças do passado ou do futuro menos energia trabalha no campo comportamental do aqui e agora. O aqui e agora é povoado de luz, de vida e de caminhos; o passado é povoado, no mínimo, de lembranças que não servem mais, porque nada retorna e o futuro é contaminado de fantasias que podem nunca se realizar.

Luz plena é sempre função do aqui e agora.

## 7. Formação e fechamento (acabamento) da Gestalt

A experiência pessoal ocorre em termos da relação figura e fundo.

A situação imediata em que a pessoa se encontra contém elementos formados pela *awareness* do indivíduo; pelo ambiente e pela consciência da relação entre os dois.

Quando uma vivência é resolvida plenamente, passa a ser fundo na experiência da pessoa e permite que outra experiência se transforme em figura. Quando isso ocorre normalmente, a vida fica leve e o indivíduo vive e funciona totalmente no presente.

Para que a formação e fechamento das Gestalts ocorram, a pessoa deve poder funcionar no *here-and-now*. As experiências relativas ao passado e ao futuro diminuem o montante de energia que a pessoa pode gastar *here-and-now*, e, quando o indivíduo insiste em investir nelas uma energia, bloqueia o processo de contato direto com a realidade imediata.

Quanto mais alguém gasta energia nas antecipações ou para manter as memórias, menos viverá a energia própria do presente, e, portanto, menos *awareness* haverá na solução do aqui e agora, e ainda existe um alto risco de uma compreensão errônea do que está, de fato, ocorrendo.

Estamos a todo instante formando novas Gestalts, porque, sendo seres em permanente mudança, estamos também criando e descobrindo necessidades. Tal fato em si poderia se transformar num caos, se não fosse uma também natural necessidade do ser humano de fechar, de completar coisas. Lidamos muito mal com o incompleto, com o inacabado, porque provoca em nós a sensação do não-eu, de uma identidade buscada e nunca encontrada.

Conhecer nossas novas necessidades e satisfazê-las é o processo terapêutico a que a Gestalt se propõe.

## 8. Figura e fundo

As pessoas vêm o ambiente como uma unidade total de significações, respondendo à totalidade percebida. Esta totalidade se compõe de elementos percebidos imediatamente e outros só mediamente.

É o mundo interior das pessoas e sua percepção espacial que determinará o que será figura e o que será fundo nesse fenômeno que se apresenta à nossa observação.

A atenção focalizada organiza as partes em relação a um todo visual e uma Gestalt surge como uma figura dominando um campo de impressão.

O processo da diferenciação figura-fundo retrata também o processo pelo qual entramos em contato com nossas necessidades. Ele sinaliza para nós o que é emergente, o que é preferencial. Devemos lembrar que não se trata, apenas, de uma percepção têmporo-espacial, mas de algo existencial, onde a própria natureza do desejo está em causa.

A Gestalt-terapia é um modo de agir, de conceber a realidade a partir das necessidades do indivíduo. Estamos ligados ao discurso do cliente: o que ele fala e o que ele quer. Sabemos que a necessidade organiza o campo, porque é ela que provoca e mantém o processo dinâmico do suceder-se da figura e fundo.

Existem aqueles para quem satisfazer as necessidades é sempre uma figura e aqueles para quem é um fundo. Em algum lugar, esses dois movimentos se encontram, numa convergência que cria a estabilidade do comportamento e permite sua identificação ao longo do tempo.

A morte é a perda da diferenciação dinâmica entre figura e fundo e a vida é seu suceder-se na eterna busca de realizar as necessidades que emergem.

Ser e ter, figura e fundo são também modos preferenciais, existenciais que se estruturam ao longo da vida das pessoas como respostas às suas necessidades individuais ou grupais.

## 9. Aqui e agora

A Gestalt-terapia é uma abordagem fenomenológica.

A experiência imediata, a vivência imediata representam o momento de entrada na realidade, contêm a chave do passado e do futuro e respondem às questões mais sutis de como o tempo se concretiza e o espaço se temporaliza. Isso é o fenômeno.

“Aqui e agora” não é apenas um conceito temporo-espacial, ele é também um conceito filosófico, enquanto assinala um modo de conceber a realidade e de lidar com ela. É um conceito holístico, envolve totalidade, enquanto é uma Gestalt cheia, plena. Gestalticamente a realidade é aqui e agora. Para que um ato se plenifique, ele tem de ser possível aqui e agora. Se só o aqui ou só o agora for factível, a realidade estará necessariamente incompleta. É a junção dos dois que cria a possibilidade da plenitude, do encontro total.

Não é uma noção fácil, o que leva Yontef a fazer uma interessante distinção na questão tempo/espaco, que é útil numa visão tanto de um processo curto quanto longo, seja em terapia; seja no quotidiano.

*THE NOW:* a zona tempo/espaco, agora, se refere ao campo ambiental total da pessoa, em um dado momento e inclui fantasias e planos sobre o futuro, bem como memórias e experiências acerca do passado, vivido na frescura do agora.

*THERE-and-NOW:* o espaço vital da pessoa que constitui a zona “lá e agora”; inclui a existência atual da pessoa, sua vida real, na relação terapêutica e fora dela.

*HERE-and-THEN:* a zona “aqui e então” é o contexto terapêutico, que se refere particularmente à centralidade da relação terapêutica, à sua continuidade, à sua história, bem como a outros contextos que influenciam esta relação como agências de referências.

*THERE-and-THEN:* a quarta zona “lá e então” é a história da vida do paciente, sem a qual não existe uma avaliação de como a pessoa evoluiu através do tempo. É um *background* histórico que permite ao significado emergir.<sup>5</sup>

O “aqui e agora” é a totalidade da experiência do indivíduo e, poderíamos dizer, da experiência humana. Inclui tudo, mas o mais importante é que ele registra, no frescor do momento, as emoções e a solução do seu quotidiano. Na vida como na sessão de terapia, aqui e agora é um momento privilegiado. Nada tem a ver com um imediatismo irresponsável, e sim com uma responsabilidade engajada na totalidade do presente. É um processo totalizador que colhe no imediato todas as possibilidades do agir humano.

## 10. Polaridade e identificação

Polaridade é um dos conceitos mais dinâmicos em Gestalt-terapia. Também aqui, mais que algo didático, estamos diante de um processo existencial, ante escolhas que temos de fazer.

Esse conceito está intimamente ligado àquele da resistência, enquanto a polarização encerra o segredo de uma escolha, de um caminho talvez mais doloroso, talvez também mais fácil. Não é difícil entender que a escolha da dor pode, às vezes, levar a uma profunda liberdade interior.

A polarização é uma construção nossa, e conhecer-lhe o processo é um caminho seguro para conhecer como alguém se organiza no mundo, como alguém tenta se equilibrar em um mundo ameaçador.

“Polarização é o processo através do qual o indivíduo organiza e simboliza crenças a respeito de si e do mundo. Isto pode ajudar ou ocultar o processo de auto-regulação.”<sup>6</sup>

Na prática, é o processo pelo qual alguém categoriza eventos e percepções, usando critérios avaliativos (bom-mau), emoções (amor-ódio), atributos a respeito do *self* (eu/não-eu, criança má-boa), qualidades percebidas de outros (amigo-inimigo).

Essas distinções se transformam em construtos que se tornam rígidos, descompromissados e imutáveis.

A polarização ocorre quando alguém se identifica fortemente com o extremo de uma cadeia de características opostas. Isso pode levar a uma atitude de descrédito do eu e das posições dos outros, à tendência a investir, cada vez mais, energia no pôlo com o qual a pessoa se identifica particularmente, e finalmente à negação de experiências e características que não se conformam com os construtos atuais da pessoa.

A polarização de sentimentos, atitudes ou valores incapacita o indivíduo a estabelecer bases definitivas de como se relacionar com o mundo e simplifica experiências complexas reduzindo-as a discretos e predizíveis elementos. Nessas circunstâncias, o indivíduo acha fácil interpretar os acontecimentos e descobrir respostas para eles. Isso pode dar uma sensação de segurança.

A polarização leva, necessariamente, a construtos dicotômicos, o que conduz a uma postura de que todas as atitudes se tornem predizíveis e, quanto mais isso ocorre, tanto mais a pessoa perde a sensação de estar viva.

Na verdade, a pessoa vive um permanente impasse, sem o suporte interno que não lhe basta mais e sem o externo ao qual ela não tem acesso. Uma sensação de divisão interna, de viver uma dupla realidade, pela incapacidade momentânea de escolher um dos lados ou

de vir para o centro onde os pólos se encontram e que eu chamo de Ponto de Convergência Energética. Isso significa introduzir na parte aceita elementos da parte negada e na parte negada elementos da parte aceita.

Por isso, algumas pessoas se sentem meio mortas, vivas pela metade, e experienciam essa incapacidade como sendo um "aceitável ajustamento com o mundo". Na verdade, é o medo que faz com que tendam a estabelecer um rígido controle sobre o ambiente e sobre si próprias. Passam a criar dois sistemas de respostas, de referência, e tendem a responder mais àquele a que mais se adaptam, esquecendo-se de que ambos foram criados por elas próprias.

O poder que emana dessas experiências dá uma falsa experiência, uma falsa perspectiva da dimensão dessa experiência. "O processo de identificação é um processo de negação; a pessoa nega um dos lados da polaridade, para poder se identificar com o outro<sup>7</sup>". Por vezes, a pessoa está procurando restaurar um equilíbrio e é comum sentir isso como um impasse, um bloqueio de energia e atenção que impedem a solução dos problemas que ocorrem. O impasse precisa ser explorado de tal modo que ele revele os conflitos escondidos na pessoa, para facilitar a solução.

"Aceitar partes negadas é um processo difícil, porque o movimento para negar, o qual conduzia à rejeição original, pode permanecer. É ameaçador aceitar características que desafiam crenças antigas a respeito de nós mesmos. O processo terapêutico, que conduz ao conhecimento da verdade, restaura o processo de auto-regulação, onde uma emergência saudável de necessidades e consciência surge espontaneamente. O indivíduo tem que se identificar com as partes negadas de si mesmo. Elas não podem ser afirmadas ou integradas até que tenham sido admitidas<sup>8</sup>". Como um organismo autoregulador e auto-organizador, a pessoa encontra um equilíbrio ao restaurar as partes que haviam sido negadas durante tanto tempo.

A polarização é fruto de uma opção inconsciente diante de um perigo existencial. Tecnicamente, trabalhar a polaridade significa "levar" a pessoa a optar por um dos lados. Ambos levam ao mesmo lugar. O processo de reencontro com a parte negada ou mais negada — porque, de fato, existe uma negação também na parte escolhida — leva a uma consciência maior das possibilidades existenciais da pessoa. Ver-se na totalidade, reconhecer seu pôlo positivo e negativo, possibilita o amor de uma parte pela outra e a recriação de um verdadeiro processo que leva a pessoa ao seu mais profundo e verdadeiro *self*.

## 11. Necessidades emergentes

A Gestalt-terapia vê a pessoa como um organismo com processos fisiológicos, psicológicos, sociológicos, espirituais e afirma que estes processos ocorrem num contexto de um campo total. Estes processos não ocorrem isoladamente. As pessoas dependem de uma interação organismo-ambiente para se nutrirem.

A Gestalt-terapia deve ser concebida como uma abordagem relacionada com a necessidade do organismo em se satisfazer, bem como com sua necessidade de se completar totalmente.

Uma necessidade surge e desaparece na razão em que recebe atenção e é satisfeita. Esse processo perceptual contínuo é visto pelos psicólogos fenomenológicos como um modelo de funcionamento geral humano. Em termos perceptuais, a pessoa se centrará a todo instante em volta de uma imagem clara e seu comportamento se orientará no sentido de satisfazer a necessidade dominante.

A formação saudável da Gestalt é um contínuo processo de figuras que emergem e retornam e de campos que se reestruturam a cada instante.

A mais alta prioridade emergirá de um complexo de necessidades. A satisfação das necessidades exige o uso da agressividade, de uma força de vida ou energia para encontrar o que é nutritivo e satisfatório no ambiente. A parte nutritória do ambiente é assimilada para conseguir satisfação.

O significado emerge da relação entre figura e fundo em uma percepção única do indivíduo. Essa percepção é transformadora na razão em que é uma percepção emocionada e não simplesmente um constatar que a realidade pode ter múltiplas faces.

O ser humano cresce através de um duplo processo: o da privação e o da alimentação.

Às vezes, privar-se é a melhor forma de alimentação; outras vezes, alimentar-se é a pior forma de privação.

O equilíbrio nasce da relação harmoniosa entre o eu e o ambiente. Somente numa relação íntima entre esses elementos ocorre o crescimento verdadeiro.

Contato é isto: eu e você, você e eu, você e o ambiente, eu e o ambiente, nós dois e o ambiente, o ambiente e nós dois. Num casamento misterioso entre figura e fundo é possível que as verdadeiras necessidades ocorram e que a verdadeira vida aconteça. Isto é Gestalt.

## 12. Conscientização e atenção

A compreensão da *awareness* se tornou um princípio fundamental no processo de formação de uma Gestalt completa, a qual, por sua vez, passa necessariamente pela compreensão da relação dinâmica e harmoniosa entre figura e fundo.

*Awareness* é definida como: "o fluir perceptual de uma figura a outra numá viva progressão, enquanto determinada pelas necessidades. O adequado funcionamento da *awareness* mostra o estado de saúde de um indivíduo. A *awareness* é viva, caracterizada pelo surgir e pelo assinalar não só da formação, mas do acabamento, do finalizar da Gestalt".<sup>9</sup>

Façamos uma distinção entre estar consciente e estar atento.

*Awareness* e *attention* não são sinônimos:

A atenção pode ser espontânea, um reflexo orientado, relativo a uma sensação não habitual que pode ocorrer no ambiente, mas não conduzirá a uma experiência de reconhecer ou intuir a realidade. A atenção é de natureza diversa do estar consciente. A atenção é fundamental para que ocorra o processo de cura. É ela que mantém a pessoa ligada à realidade fora dela e tal fato impede que dados externos a essa realidade penetrem no campo da consciência. O estar atento implica aquela postura de observador consciente, embora o olhar seja, sobretudo, de fora para dentro.

O estar consciente (*to be aware*) é ter consciência da própria atenção, da própria consciência. É um olhar de partes internas entre si. É como se nada mais pudesse perturbar o que está dentro. Trata-se agora de ver este dentro e de se preparar para que ocorra o *insight* quando ocorrer.

A língua inglesa distingue entre: *to be conscious* e *to be aware*. Estar consciente de alguma coisa é diferente de estar consciente de que se está consciente a respeito de algo.

A diferença maior, entretanto, está no fato de que, existencialmente, eu posso me livrar do meu estar atento (*conscious*), não me responsabilizando por ele, porque é um movimento praticamente da mente, que "vê", mas pode não registrar; por isso, Perls dizia que o neurótico é alguém que tem dificuldades de lidar com o óbvio. De outro lado, não há como se livrar da própria consciência (*awareness*), porque este ato é como uma iluminação e, uma vez iluminado, não há como fugir da própria luz, do próprio olhar, da própria certeza, da própria verdade.

Perls dizia que a *awareness* é, por natureza, curativa, ao passo que a *attention* é mais uma condição de cura.

## 13. O relacionamento terapêutico

Relacionamento terapêutico é um conceito e envolve, ao mesmo tempo, um processo extremamente delicado. É um conceito como se fosse uma palavra só. Terapia é uma relação à dois. Carece de adjetivos, é um substantivo concreto. Existe, se vê, se toca, se sente. Se isso não existe, não é terapia.

Isto posto, como todo substantivo, também a terapia tem seus adjetivos.

O valor primordial desse vivo encontro existencial é que duas pessoas estão se arriscando em um diálogo, em um processo de cura. Sua finalidade é um cheio, completo e autêntico momento entre duas pessoas. O desenvolvimento da capacidade para formas genuínas de relacionamento é o coração do processo de cura e é o que nós chamamos de relação dialógica.

Essa relação passa por dois parâmetros, que Buber chama de Relação Eu-Tu e Eu-Isso.

Buber descreve a Relação Eu-Tu como "um encontro genuíno entre dois seres únicos no qual ambos abertamente respeitam a humanidade essencial do outro, aquilo que faz com que alguém seja único, irrepetível".<sup>10</sup>

Nesse relacionamento, ambos estão engajados na própria mutuidade; onde um é afetado pelo outro, dando lugar a mudanças. Somente em um contexto de legítimo e autêntico relacionamento, a uniqueness do indivíduo pode ser verdadeiramente reconhecida e aceita e se transformar num fermento que leveda.

A Relação Eu-Isso é mais comprometida com os parâmetros das pessoas em questão. Supõe uma atitude mais terra, mais quotidiana, com *a priori*. Ambas, entretanto, constituem o chão do encontro terapêutico, porque a atitude Eu-Isso é o processo que leva à relação Eu-Tu, que ocorre, apenas, ocasionalmente.

## 14. Contato

Somos necessariamente um ser de relação e tal fato coloca a noção de contato no cerne da própria natureza humana. Seres de relação, nascemos para estar em contato. O contato é o processo que permite a relação acontecer e acontecer em duplo aspecto, aproximando e separando as pessoas umas das outras. Sem este movimento, o encontro desapareceria no caos, perderíamos nossas possibilidades de colocar limites e, consequentemente, perderíamos a nossa própria identidade.

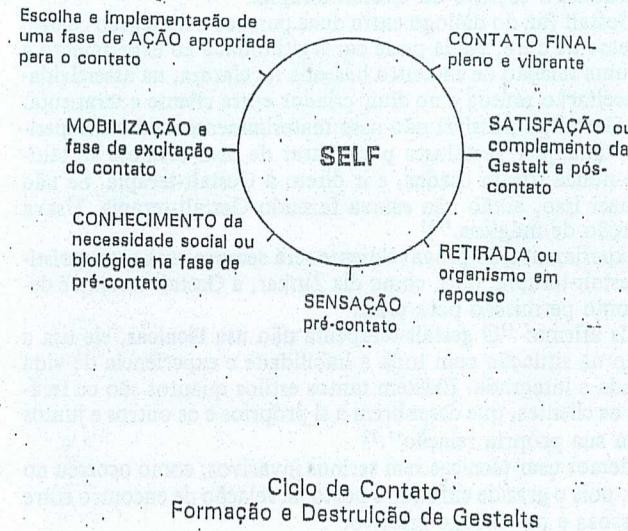


Figura 1: Adaptado de Clarkson, P. (1989) *Gestalt Counseling in Action*.

O contato ocorre numa tríplice direção: comigo, com o outro, com o mundo. Não só apenas eu faço contato, entro em contato, mas toda a natureza entra em contato comigo independentemente de minha permissão. Basta estar vivo para que todo o universo se ofereça para um encontro com esta realidade. O encontro ocorre sempre provocado pelas energias de ambos os lados.

O encontro não ocorre entre idênticos. É a diferença que permite o encontro. É a diferença que permite o reconhecimento da identidade do outro e a minha.

O contato me permite olhar para o outro, percebê-lo diferente de mim, maior ou menor que eu, e me motiva a crescer, a procurar minhas possibilidades sozinho e com o outro.

Todo o meu ser é predisposto para o contato. Todos os meus sentidos são canais de contato entre meu eu e o mundo fora de mim. O contato, entretanto, é basicamente uma função do meu *self*, pois, se perco o contato comigo, não há como entrar em contato com o mundo fora de mim. O meu corpo é o meu campo geográfico. Esse campo se abre às emoções, aos afetos com o outro, apenas e só na razão em que minhas fronteiras forem tocadas pela abertura do outro. Quando dizemos que o contato se dá nas fronteiras do eu-não-eu, queremos dizer que existe um lugar para onde ambas as energias fluem, tornando possível uma troca nutritiva.

Sempre que existe uma invasão de fronteiras, houve toque, não, porém, contato. Todas as vezes que houve contato existiu simultaneamente toque, mas o inverso não é verdadeiro. O contato é transformador, o toque não. Toque é apenas atingir a realidade, contato é ultrapassá-la.

Conhecer o modo como a pessoa faz contato consigo é conhecer o modo como ela se utiliza para contatar o mundo. Nossa maneira de fazer contato, de entrar em relação, é a manifestação inconsciente de nossos medos, de nossa coragem, de nossos programas internos.

O ato terapêutico é, por excelência, um momento de contato. O olhar, o cheirar, o tocar, o ouvir, o saborear estão presentes no ato terapêutico como no quotidiano. Observar como funcionam essas funções é observar como delimitamos o ato criador e espontâneo de viver e estar vivo com outros.

Se pensarmos na curva de contato ou no Ciclo de Experiência e Contato podemos didaticamente conhecer como alguém se impede no fluxo do contato, que, em última análise, é o fluxo da vida.

O contato é a antecâmara da *awareness* e também aqui podemos dizer que a *awareness* contém necessariamente contato, mas contato pode ocorrer sem *awareness*. Tal afirmação vai ser importante quando, mais adiante, afirmarmos também que a resistência é sempre resistência à *awareness* e não ao contato. É a não consciência interna da dimensão do contato que produz a resistência.

Não é sem razão que contato se tornou um dos conceitos chaves da Gestalt-terapia, porque humanismo significa, em última análise, acreditar que só no contato profundo e verdadeiro é possível que o ser humano se reencontre e, nesse reencontro, encontre a alegria de ser pessoa.

#### 15. Matriz

Na visão da Teoria do Campo e Holística, matriz é um conceito unificador de subsistemas. A matriz inclui tudo. É um universo que

armazena informações, faz combinações e potencialmente possui e explica o que ocorre no grupo. É uma realidade dinâmica, que regista a história do grupo e que se modifica, a cada instante, sempre que incorpora um elemento novo. Uma vez formada a matriz consciente ou inconscientemente, todos os elementos do grupo vão buscar ali explicações para o que ocorre no grupo.

A matriz grupal é uma produção do grupo, sendo qualitativamente diferente da soma quantitativa das matrizes internas de cada um de seus membros. A matriz é complexa, flexível, receptora e inteligente. É um centro condensado e condensador de relações, onde contatos se processam, onde a dinâmica da mutabilidade da relação figura-fundo se torna viável pelo grau de permanência sistêmica que possui e de onde a *awareness* procede, enquanto efeito da relação de totalidade que a matriz possui, através da inteligibilidade que empresta às partes que contém.

A matriz é uma Gestalt que se refaz harmonicamente a cada instante, enquanto expressão de uma auto-regulação indivíduo e grupo. Funciona como uma UPC, como uma Unidade Central de Processamento, não estática, mas dinâmica, capaz de explicar a realidade grupal a partir dos dados que possui.

#### 16. O lugar da técnica em Gestalt-terapia

O terapeuta, querendo ou não, usa técnicas o tempo todo. "Técnicas", no entanto, passou a significar algo mágico, separado do contexto, algo intrusivo na intimidade do outro, algo violento, levando o cliente a lugares que ele não planejou e nem estava preparado para enfrentar ou conhecer.

O terapeuta tem instrumentos gerais e específicos. Estamos falando destes últimos, cujo uso é sempre legítimo, desde que nasçam da espontaneidade do encontro, do emergir do fenômeno, da realidade que demanda uma ação específica, aqui e agora.

A abordagem gestáltica pode usar uma variedade de técnicas, porém específicas e dentro de uma postura holística, que tenta integrar corpo-mente, fantasia e realidade.

As técnicas ou seu uso são sempre um ato de criação e o gestaltista pode dar asas à sua imaginação, convidando o cliente para uma experiência elevada corpo-mente-self, para um autêntico encontro com pessoas significativas, com um relacionamento forte com o ambiente, com uma idéia ou imagem incompreensíveis, com um sonho, etc.

A riqueza das técnicas da Gestalt só é limitada pela imaginação, inteligência e responsabilidade conjuntas do cliente e do terapeu-

ta. É o encontro e sua qualidade que determinarão os limites do ato criador presente no experimento.

Uma técnica jamais é prescritiva, exclusiva e nunca ajuda, quando fora do contexto, divorciada do fluir, momento por momento, entre terapeuta e cliente. O uso mecânico de técnicas é antiético e contra o verdadeiro espírito da Gestalt-terapia.

A Gestalt faz do diálogo entre duas pessoas a dimensão central do processo de cura. Nada pode dar legitimidade ao experimento a não ser uma relação de encontro baseada na clareza, na assertividade, na aceitação mútua e no fluir criador entre cliente e terapeuta.

Na Gestalt, é possível não usar materialmente nenhum experimento. "Qualquer gestaltista pode parar de usar técnicas gestálticas, que nunca foram usadas, e ir direto à Gestalt-terapia. Se não puder fazer isso, então não estava fazendo Gestalt-terapia. Usava uma porção de mágicas."<sup>11</sup>

A experimentação provavelmente será sempre uma característica da Gestalt-terapia, pois, como diz Zinker, a Gestalt-terapia é definida como permissão para criar.

Perls afirma: "O gestalt-terapeuta não usa técnicas, ele usa a si mesmo na situação com toda a habilidade e experiência de vida acumulada e integrada. Existem tantos estilos quantos são os terapeutas e os clientes, que descobrem a si próprios e os outros e juntos inventam sua própria relação".<sup>12</sup>

Podemos usar técnicas sem sermos invasivos, como ocorreu no passado, pois o grande enfoque é posto na relação de encontro entre duas pessoas e no diálogo criativo.

Numa palavra, a abordagem gestáltica enfatiza o maior ângulo de abertura, de flexibilidade e estrutura possíveis, dependendo da necessidade particular de cada momento no processo de cura.

#### Conclusão

Aqui a Gestalt fica inacabada. A Teoria da Gestalt tem muito que caminhar para responder adequadamente a um modelo de terapia.

Falta à Gestalt uma teoria de fundo, integrada, que lhe permita ter uma visão homogênea do mundo.

Ela se vale da Teoria do Campo, da Teoria Holística para formar uma visão do mundo e da Fenomenologia Existencial para ter um "como" observar essa realidade e como agir consequentemente.

É nessa trilogia que reside toda a riqueza da Gestalt-terapia. Longe de ser filha do nada, ela é fruto de uma síntese harmoniosa que também empresta ao agir terapêutico consistência, lógica e, sobre tudo, amor.

Estes conceitos, mais que construtos; são processos através dos quais a realidade acontece, pode ser lida e traduzida.

A conseqüência disso é a impossibilidade de categorizações tão ao sabor daqueles que precisam saber onde se encontram para poder agir, como se fosse possível conter a realidade em conceitos.

Joseph Zinker diz que a Gestalt-terapia é um convite para criar. Fritz Perls intuiu a beleza de poder criar, e este é o seu grande legado.

O fundamental é que o gestaltista seja um profundo conhecedor destas três teorias, para que o seu agir terapêutico, longe de ser um pulo no escuro, seja uma estrada de mão dupla, onde ele e o cliente possam se movimentar com espontaneidade própria de quem optou pela liberdade de criar o próprio caminho, a própria estrada.

Os conceitos não são para amarrar, constituem marcos teóricos onde cada um vai buscar seu próprio ritmo para entrar e sair das coisas com segurança, para poder sentir a música do outro e dançar com ele a beleza e o risco de estar vivo, para poder sinalizar esta caminhada que é o processo terapêutico sem se perder nos meandros do mistério da pessoa humana.

#### Referências Bibliográficas

1. Yontef, in Clarkson, P. 1989, p. 26.
2. Perls, F. 1976, p. 49.
3. Perls, F. 1951/69.
4. Perls, F. 1951.
5. Clarkson, P. 1989, pp. 23-24.
6. Korb, M., et alii, 1989, p. 13.
7. Korb, M., et alii, 1989, p. 15.
8. Korb, M., et alii, 1989, p. 14.
9. Korb, M., et alii, 1989, p. 7.
10. Buber, M., 1985, p. 27.
11. Resnick, R. W., 1984, p. 14.
12. Perls, F., citado por Smith, P., 1977, p. 223.