



Autoconhecimento sob a perspectiva da Gestalt-Terapia

Josias Ricardo Hack¹

Resumo: O ensaio investiga nuances da abordagem gestáltica sobre a integralidade da pessoa no aqui e agora, instância na qual tomam forma diferentes figura/fundo. O intuito é provocar o leitor a refletir sobre o autoconhecimento em uma perspectiva ancorada na Gestalt-Terapia. Na primeira seção, apresento algumas conexões introdutórias que sinalizam os caminhos que percorri para chegar ao presente texto. Na segunda seção, destaco alguns aspectos teóricos da prática psicoterapêutica pensada por Fritz Perls e colaboradores, bem como enuncio a possibilidade de interlocução entre a abordagem gestáltica e o olhar integral para a pessoa em seu meio. Na terceira seção, explico a contribuição da Gestalt-Terapia ao autoconhecimento e consequente integração equilibrada do organismo (corpo/psique) ao meio. Por fim, na última seção, exponho algumas conexões que visam demonstrar outros *insights* advindos de minha caminhada como psicoterapeuta e investigador da psique, bem como do uso que tenho feito das compreensões sobre a ampliação da consciência no acompanhamento clínico e na intersecção entre as partes e o todo no processo de autoconhecimento.

Palavras-Chave: Autoconhecimento; Gestalt-Terapia; Figura/fundo; Aqui e agora; Integralidade do organismo.

¹ Doutor em Comunicação Social (UMESP, 2004), com pós-doutorado sênior em Psicologia (CPUP – Portugal, 2017), em Arts and Humanities (NTU – Inglaterra, 2012) e Comunicação e Arte (DeCA – Portugal, 2011). Psicoterapeuta com formação profissional especializada em Gestalt-Terapia, Hipnoterapia e Psicanálise. Professor associado e pesquisador do Departamento de Artes da Universidade Federal de Santa Catarina. Membro colaborador do CPUP – Centro de Psicologia da Universidade do Porto. Membro da Associação Hypnos/GPHM – Grupo Português de Hipnose e Motivação. Membro da ABG – Associação Brasileira de Gestalt-terapia e Abordagem Gestáltica. Linhas de investigação e áreas de interesse: abordagem gestáltica; psique e arte; processos hipnóticos; neurocognição; psicanálise; comunicação corporal; cognição, motivação e emoção; audiovisual; diálogo, afetividade e aprendizagem; literacia digital; cultura e significação. professor.hack@hotmail.com.

Self-knowledge through the perspective of Gestalt therapy

Abstract: This essay investigates nuances of the gestalt view of a person's integrality in the here-and-now, an instance in which a person takes on different figure-backgrounds. The article aim is to provoke the reader to reflect on self-knowledge using a perspective anchored in Gestalt-Therapy. In the first section, I present a few introductory connections to indicate the paths I took to write this text. In the second section, I highlight a few theoretical aspects of the psychotherapeutic practice thought out by Fritz Perls and collaborators; as well as the possibility of a dialogue between the gestalt approach and the holistic look at a person in their environment. In the third section I explain the contribution of Gestalt therapy to self-knowledge and the resulting balanced integration of the organism (body/psyche) into its environment. And finally, in the last section, a few more connections are shown in order to demonstrate insights which have arisen from my journey as a psychotherapist and researcher of the Psyche; as well as the use I have made of my understanding about the expansion of consciousness, in the process of self-knowing, through clinical practises and through awareness of the intersection between parts and their whole.

Keywords: Self-knowledge; Gestalt therapy; Figure-background; Here-and-now; Wholeness of the organism.

Introdução

Quem sou eu? Como posso me conhecer melhor?

As perguntas acima e o desafio de Sócrates, “conhece-te a ti mesmo”, foram nortes na escrita do presente ensaio. Mas, antes de mergulhar nessas premissas, vou contextualizar melhor a ideia original.

Tudo começou por meu interesse no campo Psi, pois há alguns anos eu sou leitor assíduo de autores da área. Carl Rogers foi um dos primeiros companheiros em meus estudos e fiquei muito interessado em sua proposta de terapia centrada na pessoa. Para Rogers (1975), cada um possui dentro de si os recursos para a autocompreensão e, como resultado, poderá remodelar conceitos, atitudes e comportamentos autodirigidos. Inclusive, na compreensão do autor, a pessoa precisa apenas de um clima de atitudes psicológicas facilitadoras para mobilizar tais recursos.

Passados alguns anos, a obra *O ser quântico* de Danah Zohar me apresentou uma corrente psicoterapêutica que ainda era desconhecida para mim. Para Zohar (1990), a Gestalt¹-Terapia de Fritz Perls é a prática terapêutica na qual os diálogos com os diferentes aspectos de nosso ser aparecem com maior clareza. Assim, com o intuito de conhecer minhas

¹ Algumas possíveis aproximações de tradução da palavra alemã *Gestalt* seriam: dar forma, configuração, estrutura, processo, todo organizado e significativo.

polaridades e me tornar um psicoterapeuta, em 2013 iniciei uma especialização em Gestalt-Terapia. No entanto, ainda não sabia que essa caminhada desembocaria em meu próprio processo de autoconhecimento e crescimento.

A partir de 2018, após a realização de um pós-doutorado no Centro de Psicologia da Universidade do Porto, acompanhado da releitura de todas as obras de Fritz Perls, bem como de outros autores fundantes da abordagem gestáltica, resolvi estabelecer quatro categorias para pensar uma proposta de autoconhecimento àqueles que querem integrar as partes fragmentadas de sua psique:

- Primeira categoria gestáltica – *figura/fundo*. Pergunta orientadora: que necessidade dominante do organismo da pessoa se sobressai como figura em certa circunstância e a leva a perder a espontaneidade? Hipótese: a apreensão de “errar” faz o intelecto e a intuição da pessoa se dissociarem e, por isso, o discurso aparentemente empoderado sucumbe ao corpo que gostaria de fugir ou lutar contra aquele ambiente.

- Segunda categoria gestáltica – *autorregulação orgânica*. Pergunta orientadora: que regulação orgânica há na relação entre a pessoa e o seu meio? Hipótese: a pessoa não consegue fazer a gestão do *self*² e ter atitudes espontâneas e autênticas, devido às opções que os agentes externos (a família, os amigos, o ambiente de ensino, o ambiente de trabalho, a religião, etc.) a levaram a escolher.

- Terceira categoria gestáltica – *o holismo*. Pergunta orientadora: a pessoa consegue se ver como um ser integral e percebe suas habilidades e interesses holísticos ou se sente fragmentada e representando um papel? Hipótese: a pessoa está tentando regular de forma automática o seu meio e, conseqüentemente, perde a espontaneidade. Inclusive, pode ser que ela decida não realizar determinada ação ao tomar consciência de suas habilidades e interesses integrais.

- Quarta categoria gestáltica – *aqui e agora*. Pergunta orientadora: em que instância espaço-temporal (presente, passado e futuro) a mente da pessoa busca elementos para trazer regulação ao seu organismo? Hipótese: para trazer o organismo da pessoa para o aqui e agora é preciso romper com as fantasias mentais e buscar uma ampliação da consciência³ do

² A definição de *self* para a Gestalt-Terapia é a seguinte: “Chamamos *self* ao sistema complexo de contatos necessários ao ajustamento no campo imbricado. O *self* pode ser considerado como estando 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. O contato é o tato tocando alguma coisa. 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” (PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN, 1997, p.179).

³ Gosto da definição dada por António Damásio à consciência ampliada: “O alicerce indispensável da consciência é a consciência central, mas sua glória é a consciência ampliada. Quando pensamos na grandiosidade da consciência, o que temos em mente é a consciência ampliada. Quando cometemos o deslize de dizer que a consciência é uma qualidade distintivamente humana, estamos pensando na consciência ampliada em seus níveis

conflito de polaridades que a impede de lidar espontaneamente com as demandas que se originam em seu meio ambiente.

As quatro categorias acima visam auxiliar as pessoas no processo de integração entre organismo e meio, na busca de ressignificar as *personas*⁴ que se constituíram em sua psique durante sua vida. Então, o presente ensaio pretende ser um espaço de reflexão sobre o autoconhecimento que temos das relações entre o que fazemos e pensamos, como por exemplo, quando fixamos a atenção ou tentamos exercer nossa vontade sobre algo e, conseqüentemente, certos signos corporais ficam explícitos. Perls (2012, p.26) cita um exemplo: “(...) o homem que está profundamente concentrado para entender o que o outro está dizendo deve estar provavelmente sentado, inclinado para a frente em sua cadeira; todo seu ser parece estar dirigido e orientado para aquilo que o interessa”. Enfim, quero propor ao leitor o olhar aos processos psicológico/biológicos (holísticos) de seu organismo ao se adaptar a um determinado ambiente/contexto e constituir sua personalidade. Para Perls, Hefferline e Goodman (1997), a cisão entre existência biológica e social tem levado a conflitos e “buracos” – que é a principal característica da personalidade incompleta.

Nas seções que virão, destacam-se alguns aspectos teóricos da prática psicoterapêutica pensada por Fritz Perls e colaboradores, buscando entender a contribuição da Gestalt-Terapia ao campo do autoconhecimento. Ainda, na última seção, expõe-se algumas reflexões sobre minha caminhada como psicoterapeuta e investigador dos fenômenos Psi.

Gestalt-terapia e autoconhecimento

Mesmo que o mundo ofereça amplas oportunidades de crescimento, as pessoas têm vagueado sem saber o que querem ou como alcançá-lo. Para Fritz Perls (2012), o ser humano vive num estado de baixo grau de vitalidade e, como consequência, pouco sabe da verdadeira

mais elevados, não na consciência central, e por isso nossa arrogância é perdoável: a consciência ampliada é de fato uma função prodigiosa e, em seu ápice, ela é exclusivamente humana”. (DAMÁSIO, 2015, p.161)

⁴ A palavra *persona*, em latim, nomeava a máscara que os atores utilizavam na representação de um personagem em peça teatral. A palavra *personalidade* se origina de *persona*. Definir o significado de *personalidade* é complexo, pois dependerá da corrente teórica à qual você se filia. Para a Gestalt-Terapia, *personalidade* é: “o sistema de atitudes adotadas nas relações interpessoais; é a admissão do que somos, que serve de fundamento pelo qual poderíamos explicar nosso comportamento, se nos pedissem uma explicação. Quando o comportamento interpessoal é neurótico, a personalidade consiste em alguns conceitos errôneos a respeito de nós próprios, introjetos, ideias de ego, máscaras etc. Mas, quando a terapia é concluída (e o mesmo vale para qualquer método terapêutico), a Personalidade é uma espécie de estrutura de atitudes, por nós compreendidas, que pode ser empregadas em todo tipo de comportamento interpessoal” (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997, p. 187-188).

vida criativa, pois sua vida tornou-se a repetição de automatizações ansiosas. O autor afirma que as pessoas não abordam a vida com excitação e interesse, bem como perderam a espontaneidade e a capacidade de sentir e se expressar de forma direta e criativa. Assim, elas se afogam em um mar de pensamentos e palavras produzidos por suas personas e, tais circunstâncias, as impedem de agir de forma criativa. Aqui, entra em cena o autoconhecimento como compreensão do que ocorre na fronteira de contato entre o organismo e o meio ao nos darmos conta de quais são os pensamentos, ações, comportamentos e emoções que experimentamos ao nos encontrarmos nessa instância limítrofe.

A Gestalt-Terapia apresenta o “contato” ou “fuga” como os opostos dialéticos que permitem a pessoa interagir com o ambiente ou com o meio. Perls (2012) destaca que a energia positiva ou negativa (contato/fuga) originada por um excitação no campo organismo/meio se comporta de forma semelhante às forças de atração e repulsão do magnetismo. Ao se perguntar que força energiza nossas ações, Perls (2012, p.37) responde que parece ser a emoção e diz: “as emoções são a própria linguagem do organismo; modificam a excitação básica de acordo com a situação que é encontrada”. Em síntese transpositiva ao contexto do autoconhecimento, a pessoa precisa entender que sua excitação é transformada em emoções específicas e, na sequência, as emoções são transformadas em ações sensoriais e motoras. Por isso, as emoções mobilizam os meios e as formas corporais que propiciam a satisfação da necessidade ou preferência daquele contexto figura/fundo, mesmo que seja uma fantasia mental. Segundo Perls (2012), a natureza humana ou de qualquer outro animal é a integralidade ou o holismo, por isso tais palavras são primordiais na abordagem gestáltica. A escolha existencial eficiente só pode ocorrer na integração entre espontaneidade (Id/pulsão) e propósito (Personalidade/regras), pois ambas compõem o ser humano.

A técnica de concentração, utilizada na Gestalt-Terapia, fornece um instrumento que permite a dedicação a cada sintoma para que o paciente aprenda sobre si próprio e seu ajustamento neurótico ou psicótico⁵. Assim, a pessoa aprende o que está vivenciando e como

⁵ Particularmente, mas também acompanhado de outros autores como Muller-Granzotto e Muller-Granzotto (2012), eu prefiro dar o nome de "ajustamento neurótico" ou "ajustamento psicótico" àquilo que costumemente chamamos de "neurose" ou "psicose". Afinal, não é a pessoa em si que é "neurótica" ou "psicótica", mas o ajustamento àquela circunstância é que foi neurótico ou psicótico. Ainda é importante destacar que a gênese do ajustamento neurótico ou psicótico está no passado, ou seja, em algum momento da formação da pessoa no qual o ajustamento foi "automatizado" pelo corpo e passou a ser entendido como a melhor forma possível de equalização de dada situação.

vivencia, bem como aprende sobre a inter-relação entre seus sentimentos e comportamentos (PERLS, 2012). Pensando a técnica da concentração de forma transpositiva ao contexto do autoconhecimento, pode-se imaginá-la como uma estratégia para levar a pessoa a olhar para si e conscientizar-se integralmente sobre o que está impedindo seu corpo de fluir na mesma direção do discurso que pretende trazer à tona⁶. Se a pessoa se der conta de suas auto-interrupções em sua relação com o meio e souber que é isto o que está fazendo, conseqüentemente, perceberá o que a está interrompendo. É claro que a reflexão da pessoa, originária da aplicação da técnica de concentração, poderá levá-la à decisão de abandonar a ideia de agir espontaneamente e repetir um ajustamento neurótico ou psicótico.

Outra técnica utilizada pela abordagem gestáltica, na qual o terapeuta atua como se fosse um espelho da pessoa que o procura, também poderia ser transposta ao objetivo de autoconhecimento. O gestalt-terapeuta não faz as descobertas em nome do consultante, mas, através de perguntas, estimula a pessoa a ver de forma mais ampla o seu comportamento e o que ele representa naquele contexto (PERLS, 2012). Nesse sentido, algum amigo próximo pode servir de espelho à pessoa em busca de autoconhecimento. Assim, o amigo auxiliará a pessoa a entender a circunstância que se forma em sua fantasia mental, fazendo-a coincidir com a Gestalt possível no mundo externo. Com isso, evita-se que o planejamento (ensaio mental) exageradamente fantasioso se transforme em um impeditivo de sua espontaneidade (HACK, 2020). Em minha experiência com atendimento terapêutico, costumeiramente encontro pessoas que interrompem sua espontaneidade com base em medos como: não ser aceito pelo outro (pais, companheiros, amigos, professores, líderes espirituais, etc.) ou não cumprir a expectativa do “outro social” (família, escola, ambiente laboral, instituição religiosa, agremiação, etc.).

Para Perls (1977), a pessoa que pretende superar ajustamentos neuróticos e psicóticos para voltar ao crescimento precisa se conscientizar dos papéis sociais que aprendeu. Afinal, a ansiedade é a excitação que se estagnou porque a pessoa ficou incerta quanto ao papel que deveria desempenhar em determinada situação: “se não sabemos se vamos receber aplausos ou vaias, nós hesitamos; então o coração começa a disparar, e toda a excitação não consegue fluir para a atividade, e temos ‘medo de palco’” (PERLS, 1977, p.15-16). Isso significa que, ao invés de estar no aqui e agora, as pessoas se transportam mentalmente a um espaço fantasioso que produz a ansiedade disfuncional. Uma sugestão de técnica para lidar com a situação de forma a potencializar o autoconhecimento seria: se posicionar no aqui e agora

⁶ Minha compreensão é que o discurso faz audível e o gesto faz visível uma mensagem.

para que a excitação flua rumo à resolução da Gestalt que emergiu do fundo e se tornou figura. A premissa seria: se a pessoa estiver no aqui e agora, encontrará criatividade, inventividade e, como resultado, achará a solução – mesmo que a solução seja simplesmente esperar a circunstância fluir.

Para a Gestalt-Terapia (PERLS, 1975b), as pessoas diminuíram a possibilidade de satisfação em suas vidas ao negligenciarem certos processos orgânicos. Como consequência, a autorregulação do organismo passou a sofrer intensamente com a interferência do controle externo, mesmo aquele controle externo que já se encontra internalizado e que, muitas vezes, é caracterizado por frases que iniciam por “você deve”. Perls destaca: “quanto menos confiança tivermos em nós mesmos, quanto menos contato tivermos com nós mesmos e com o mundo, maior será nosso desejo de controle” (PERLS, 1977, p.38). Assim, o ciclo vicioso está criado: a sociedade que preconiza a realização das atividades instantaneamente não dá aos seus cidadãos o tempo necessário à finalização ou fechamento das situações e, conseqüentemente, vivemos vidas ansiosas. Além disso, as pessoas passaram a ser guiadas pelo “dever” ou necessidade de “ganhar a vida”, ao invés de pautarem suas escolhas pelo que lhes interessa. Na compreensão de Perls, se a pessoa compreender a situação em que se encontra e deixar a relação organismo/meio se regular, por conseguinte aprenderá a lidar com a vida. Afinal, “a intuição é a inteligência do organismo” (PERLS, 1977, p.42). O autor clarifica sua ideia exemplificando com o ato de dirigir um carro, pois as pessoas não guiam de acordo com uma programação estática do tipo: “vou dirigir apenas a sessenta km por hora”. As pessoas pilotam um veículo de acordo com as circunstâncias que se apresentam, inclusive reduzindo a velocidade se começar a chover ou quando escurecer ou quando o trânsito se intensificar ou quando se está cansado, etc.

Para Perls (1977), o resultado do boicote da regulação harmoniosa entre o organismo e o meio é chamado de impasse e ocorre enquanto não se forma o apoio autêntico que substituirá o apoio ambiental e interno que estão obsoletos. O autor clarifica sua definição pela exemplificação do que ocorre com o bebê ao nascer. Como a criança ainda não consegue respirar sozinha e, ao mesmo tempo, não recebe mais oxigênio da placenta, ela está diante de um impasse: ou morre ou aprende a respirar. Para o autor, o “bebê azul” – que está “azul” por ainda não conseguir respirar – é o protótipo do impasse encontrado no ajustamento neurótico. Perls diz que as pessoas não estão muito interessadas em resolver seus impasses para voltar ao crescimento. Elas preferem “antes manter o *status quo* de um casamento medíocre, de uma mentalidade medíocre, de uma vida medíocre, do que resolver o impasse” (PERLS, 1977, p.

63). Em outras palavras, preferimos manipular as pessoas para obtermos apoio em vez de encontrarmos sustentação. Por isso, a pessoa tem que descobrir que pode realizar seu potencial ao transformar a energia manipuladora e usá-la em um contato espontâneo com o meio ao invés de se pautar por fantasias, preconceitos e apreensões mentais. Em suma transpositiva, a pessoa em busca de autoconhecimento precisa se aproximar de seus sentidos ao invés de falsear, ou seja, simplesmente exercitar *ser/estar* no aqui e agora.

A abordagem gestáltica assinala que os impasses e conflitos são uma busca do organismo por identificação ou alienação. Isso quer dizer que algumas coisas que ocorrem ao nosso redor e internamente serão aceitas (identificação) e outras não serão aceitas (alienação). Inclusive, para Perls (1975b), a natureza nos forneceu uma sensação de “bom” e “ruim” como se fosse uma bússola emocional que aponta a direção. Em linhas gerais, ao nos sentirmos bem, nossa bússola emocional apontará para a identificação (aproximação), enquanto ao nos sentirmos mal, nossa bússola emocional apontará para a alienação (afastamento). Na abordagem gestáltica, a função discriminatória do organismo, entre sentir-se bem ou mal, recebe o nome de fronteira do Ego (PERLS, 1977). Segundo Perls (1975a), quanto mais o caráter de uma pessoa repousa sobre conceitos prontos ou formas fixas de comportamento, menos ela será capaz de usar sua intuição para lidar com a identificação ou alienação. Devido a isso, ela se afastará de suas necessidades naturais e tentará viver conforme suas concepções de como deveria ser o mundo. Como consequência, temos o bloqueio do potencial da pessoa, bem como uma distorção de perspectiva. Para o autor, a pessoa precisa ter a capacidade de renunciar respostas obsoletas e tarefas que estejam além do seu potencial, como um exercício essencial à sabedoria de viver.

Barry Stevens foi uma gestalt-terapeuta que conviveu e trabalhou com Perls durante parte de sua vida. Na compreensão de B. Stevens (1975), as pessoas andam pelas ruas com a cabeça cheia de fantasias e falas, mas ao mesmo tempo, não têm consciência dessa conversa mental, assim como não se dão conta do asfalto sob seus pés, dos prédios ao seu redor e das pessoas que cruzam seu caminho. Para a autora, viver a vida dessa forma é o mesmo que viver uma vida nada presente, tornando-se o oposto de viver no aqui e agora. A vida no presente, implicaria a pessoa a, por exemplo, andar pela rua com uma consciência ampliada de tudo o que é percebido: o movimento do corpo, as pessoas ao seu redor e tudo o que lhes compõe, o sol ou a chuva, dentre tantas outras coisas. Contudo, a autora alerta que não podemos estar no aqui e agora como resultado de um objetivo programado ou pelo estabelecimento de obrigações, como se fosse um “peso nas costas”. Na proposta da Gestalt-Terapia, o estar no

presente nos livros dos pesos e, assim, nos permite chegar a algo diferente, mas sem o estabelecimento de regras, pois as regras tornar-se-iam armadilhas que nos levariam novamente à fantasia. Ao destacar que a abordagem gestáltica não pode estar baseada em regras, B. Stevens a compara com o Tao e o Zen⁷. Para a autora, mover-se sem regras não é tão difícil, desde que a pessoa simplesmente permita que as coisas aconteçam espontaneamente e dentro das circunstâncias de cada contexto. Mas, seria imprescindível a quebra das convenções que obrigam as pessoas a agirem conforme o protocolo de cada ambiente. Barry Stevens alerta que qualquer regra, mesmo que bem-intencionada, causará complicações em algum momento, pois todas as coisas são mutáveis e não podemos prever o futuro pela programação de uma regra. Aqui, temos um aspecto que me chama a atenção e, de certa forma, encontra eco em minha compreensão pessoal. Contudo, sei que nossa sociedade é repleta de regras, em constante transformação. Então, como equacionar esse aspecto? Eis uma boa pergunta retórica.

Stella Resnick (1975), que também faz parte das primeiras gerações de gestalt-terapeutas, destaca que gosta de pensar na Gestalt-Terapia como um conjunto de técnicas de viver no presente. A autora explica que o intuito da prática psicoterapêutica é encorajar as pessoas a encontrarem os sentimentos acumulados ou que não foram expressos, ou seja, que as pessoas aprendam “como” expressar seus sentimentos. E, na abordagem gestáltica, o “como” é tão ou mais importante do que o “porque”. Ou seja, *a forma como* o organismo transmite uma informação durante o processo é tão ou mais importante do que o conteúdo linguístico do discurso (PERLS, 2012; YONTEF, 1998). Enfim, o objetivo do terapeuta é possibilitar um espaço no qual a pessoa possa olhar para seu corpo (como/forma) e mente (porque/discurso), em busca da integralidade das situações. Em uma transposição da técnica da presentificação ao contexto do autoconhecimento, entendo que as pessoas fantasiam tanto em cada momento vivido que acabam perdendo a clareza do presente. Dessa forma, elas não conseguem agir espontaneamente, pois vivem a fantasia projetada por sua mente ao invés de viver o aqui e agora.

Josylin (1975) é outra gestalt-terapeuta das primeiras gerações e aponta que o desenvolvimento natural do processo figura/fundo é impedido pela rigidez conceitual da pessoa. Nesse sentido, a desobstrução do impedimento poderia ocorrer potencialmente pela aplicação de técnicas da abordagem gestáltica. O intuito seria propiciar a ampliação da

⁷ Outros autores, inclusive Fritz Perls (1977), fazem a correlação entre certos preceitos da Gestalt-Terapia e pensamentos do Tao e do Zen Budismo.

consciência da relação organismo/meio, em substituição ao contato com as noções equivocadas e fantasiosas de como a pessoa deveria ser ou agir. Novamente, encontro um ancoradouro à hipótese de que a pessoa possui um conhecimento fantasioso sobre o que precisa cumprir em determinado meio, pois concebeu como figura algo inatingível e que não permite a conclusão natural da Gestalt e, em decorrência, sua ação é caracterizada pela contradição entre o discurso linguístico e os signos corporais. Para John Stevens (1975), que também fez parte das primeiras gerações de gestalt-terapeutas e era filho de Barry Stevens, existem duas maneiras de a pessoa encontrar apoio à sua existência, quais sejam: 1) centrar-se no aqui e agora de sua existência física – sensações corporais, sentimentos, etc.; 2) apoiar-se na fantasia que sua mente criou a partir das memórias, personas, projetos, ideais, etc. Em outras palavras, na primeira alternativa, a pessoa apoiaria sua existência em uma presentificação constante, enquanto que, na segunda alternativa, a existência da pessoa se pautaria por um pensar sobre o viver. Ou seja, são apoios diferentes que proporcionam experiências e resultados diferentes.

Na próxima seção, eu proponho ampliarmos as reflexões a partir da definição de um ponto de equilíbrio para a observação, e quiçá equalização, das polarizações em nossa psique.

O ponto de equilíbrio

Como visto na seção anterior, a Gestalt-terapia propõe lidar com uma situação paradoxal muito importante, no que tange àquilo que ocorre em nosso organismo (corpo/psique): o que é a consciência aqui e agora e com o que ela se relaciona. Segundo Perls (1975c), esse é um preceito que corresponde à conservação da matéria/energia na teoria da relatividade de Einstein: quando não vivemos uma situação no aqui e agora, conseqüentemente ela será vivida em outra instância corporal, como por exemplo, em uma tensão muscular ou uma emoção que nos surpreende devido à intensidade desproporcional à circunstância. Nas palavras de Perls (1975c, p.101-102), “nada desaparece, mas é deslocado e desarranjado. O tédio, por exemplo, que é um estado miserável, também contém um impulso para fazer algo. O homem morto de sede tem água em qualquer parte do corpo, menos na língua”. Isso quer dizer que a figura esboça o fundo, bem como o fundo traceja a figura e, aquilo que não consegue emergir como Gestalt, no aqui e agora, aparecerá em outro campo.

Reflexões assim, começaram a motivar-me ao pensamento de que, quem sabe, a figura da falta de integração entre o organismo de uma pessoa e seu meio precisaria ser vista a partir

do fundo que ancora a representação daquela situação específica. Nesse quesito, o que me atraiu à abordagem gestáltica foi a importância dada à perspectiva que propõe uma concepção de consciência holística, na qual o corpo, a psique e o mundo externo formam uma integralidade. Perls, Hefferline e Goodman (1997), denominam tal integralidade como sistema *self* e consideram o Id, o Ego e a Personalidade como funções⁸ do *self* nas etapas do ajustamento criativo e, em um ato espontâneo, eles representam o próprio processo de figura/fundo:

1. O Id é o fundo representado pelas excitações orgânicas e as circunstâncias do passado que não tiveram fechamento e que se tornaram inconscientes, assim como a percepção vaga do ambiente e os sentimentos iniciais que possibilitam a conexão entre organismo e ambiente;
2. O Ego é a identificação ou alienação progressiva com as possibilidades e se caracteriza como o ato de limitação ou intensificação do contato com o meio, seja um comportamento motor, uma agressão, uma orientação ou uma manipulação;
3. A Personalidade é a transformação do *self* pela assimilação, ao organismo, da nova figura que emerge e se liga aos resultados de um crescimento precedente.

Em minha interpretação, a busca de integralidade e autorregulação entre as funções do *self* seria uma superação do dualismo dicotomizado (anjo ou demônio; certo ou errado; positivo ou negativo; etc.) tão comum em nossa sociedade. Em outras palavras, seria o encontro harmonioso e autêntico, no ponto de equilíbrio, entre os polos opostos – para além das crenças e dogmas. No livro *Gestalt-Terapia*, os conceitos de “crescimento”, “criatividade” e “novidade” são apresentados como os resultados saudáveis do *self* quando a pessoa passa a rever os seus conceitos de “autopreservação”, “ajustamento” e “rotina”. Assim, permitindo-se transitar entre as polaridades, a pessoa pode encontrar novamente a oportunidade de crescer, seja por assimilação ou por rejeição daquilo que se lhe apresenta no aqui e agora. Com isso, recupera-se a espontaneidade da autorregulação orgânica. Segundo a enunciação da abordagem gestáltica é preciso aprender a encarar as polaridades de forma integral ou holística⁹.

⁸ Em sua obra de 1942, *Ego, fome e agressão*, Perls explica o motivo de chamar o Ego de *função* orgânica. Por ser elucidativa, transcrevo a citação na sequência: “A função dos pulmões é principalmente a troca de gases e vapor entre o organismo e o meio ambiente. Pulmões, gases e vapor são concretos, mas a função é abstrata — embora real. O ego, portanto, é igualmente uma função do organismo. Não é uma parte concreta dele, mas uma função que cessa, por exemplo, durante o sono e o coma, e para o qual nenhum equivalente físico pode ser encontrado, tanto no cérebro como em qualquer outra parte do organismo” (PERLS, 2002, p.205).

⁹ Para Yontef, a autorregulação orgânica “leva à integração das partes umas com as outras, numa totalidade que contém as partes. O campo é frequentemente diferenciado em polaridades: partes que são opostas, que se complementam ou explicam. Os polos positivo e negativo de um campo elétrico são o modo típico desta

Nesse contexto, Perls, Hefferline e Goodman (1997) apontam como essencial a *awareness*¹⁰. Os autores utilizam o artista como exemplificação dessa conscientização. Para eles, o artista está inteiramente consciente do que faz e, ao final da execução de sua obra, ele pode indicar o percurso utilizado para alcançar o seu objetivo. Ou seja, a consciência gestáltica do artista aceita as condições, se dedica à atividade e, conseqüentemente, promove o crescimento integral do organismo em seu meio. Perls, Hefferline e Goodman (1997) também fazem uma analogia com as crianças para explicitar o que é *awareness*, pois elas experienciam as brincadeiras irrestritamente ao ponto de permitirem que a energia flua espontaneamente e integralmente. Para os autores, tanto artistas quanto crianças utilizam a integração sensório-motora, a aceitação do impulso e o contato com o ambiente para a produção de uma obra de valor. Enquanto isso, a maioria das pessoas tem dificuldade de se entregar, pois estão demasiadamente preocupadas em serem responsáveis por si mesmas.

Perls (2002) acreditava que os hábitos criados pelas pessoas aliviam as tarefas da função Ego, já que somente é possível a concentração efetiva em um item por vez¹¹. Assim, em um organismo saudável, os hábitos cooperam com o holismo. Entretanto, também há certa inadequação dos hábitos devido a algumas circunstâncias, como por exemplo, o avanço da idade, a mudança de cidade ou país, etc. Nessas circunstâncias, os hábitos levam à desarmonia e ao conflito ao invés de comporem a integralidade. Por isso, em alguns casos, a desautomatização é exigida, bem como o treino de novas atitudes via aplicação de determinadas técnicas. A aquisição de uma nova atitude ou habilidade é um exercício e, como o exercício muscular, precisa ser praticado com diligência para alcançar seus objetivos. Basta nos lembrarmos quanto tempo levamos para aprender a escrever, dirigir um carro ou guiar uma bicicleta. Quantos comandos pareciam que nunca seriam automatizados e, no entanto,

diferenciação, à maneira da teoria de campo. O conceito de polaridades considera os opostos como parte de um todo, como yin e yang”. (YONTEF, 1998, p.34-35)

¹⁰ A palavra inglesa *awareness* pode ser traduzida por *consciência* e significa estar atento e perceptivo sobre um acontecimento ou fato. Em substituição à palavra inglesa *awareness* gosto de usar as palavras consciência gestáltica. Para mim, ter *awareness* ou consciência gestáltica é dar-se conta, de forma holística, da figura que emerge no aqui e agora, ou seja, corpo/psique integrados em uma relação organismo/meio consciente, que busque a autorregulação, rumo ao fechamento de uma Gestalt.

¹¹ A concentração à qual Perls se refere é aquela em que o objeto ocupa o primeiro plano sem esforço ou imposição e não engendra nenhum conflito interno ou desacordo com a concentração. Para exemplificar como nos concentramos efetivamente em apenas uma coisa por vez, imagine uma pessoa executando uma peça musical ao piano. Enquanto sua concentração à peça é total, tudo flui espontaneamente. Contudo, basta que o pensamento se foque por um instante na preocupação com a avaliação que o outro faz de seu desempenho para que a concentração seja interrompida. Nas palavras de Perls: “o elemento essencial em todo progresso, em todo sucesso, é a concentração. Você pode ter todos os talentos, todas as facilidades no mundo, mas sem concentração estes são inúteis. (...) a concentração tem algo a ver com interesse e atenção, sendo as três concepções muitas vezes usadas como sinônimos. (...) Interesse significa estar numa situação; concentração significa penetrar exatamente no centro (núcleo, essência) de uma situação; e atenção significa que uma tensão é dirigida a um objeto. Não há raízes mágicas nestas expressões. São descrições simples de um estado, uma ação e uma direção. Comum a todos os três termos é o fato de serem diferentes expressões do fenômeno figura-fundo” (PERLS, 2002, p.263).

hoje são realizados com fluência. Para Perls (2002), a concentração é uma excelente estratégia para se desenvolver uma nova habilidade e destaca que concentração é o oposto da evitação¹². Ainda é importante frisar que ele falava da concentração no objeto que exige se tornar figura a partir da necessidade orgânica dominante no contexto do aqui e agora.

Com base nas proposições teóricas e técnicas enunciadas por Perls, o objetivo é que a pessoa se posicione conscientemente no ponto-zero¹³ de atuação, ou seja, no espaço-tempo que lhe permite agir com espontaneidade e propósito, por estar em autorregulação orgânica. As figuras que apresento, na sequência, ilustram esse objetivo a partir das funções do sistema *self*. A função de ato ou função Ego representa o marcador da sintonia, como no *dial* de um rádio, entre a função Id e a função Personalidade. Tal marcador pode se posicionar mais à esquerda ou mais à direita, mas a sintonia ideal para a observação equilibrada de uma circunstância é o ponto-zero.

No posicionamento mais à esquerda, forma-se o ajustamento psicótico devido ao conflito na relação entre a função Ego e o mundo externo, representado pelos constructos históricos da função Personalidade.

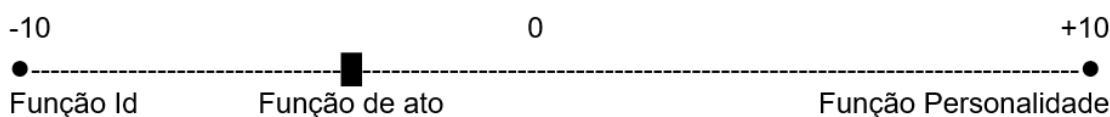


Figura 1: O marcador da sintonia entre as funções do sistema *self* está mais à esquerda e tende a ajustamentos psicóticos.

A variação do marcador da função de ato (Ego) na escala que vai de 0 a -10 representa o grau do ajustamento psicótico, desde esquizofrenia, paranoia, delírios e alucinações, todos condenados, segundo Reich (1979, p.529), pelo reino do *homo normalis*:

Nestas experiências esquizofrênicas, manifesta-se perante os nossos olhos o mundo que é chamado o ALÉM no misticismo vulgar e na verdadeira religião. Tem de se aprender a ler esta linguagem. Aquilo que nunca é admitido pelo *homo normalis*, o

¹² Para Perls (2002), a evitação do contato é a característica principal do ajustamento neurótico.

¹³ Perls (2002) se ancora na teoria do ponto-zero do filósofo Salomon Friedlaender. Na obra intitulada *Creative indifference*, Friedlaender expõe a teoria de que há um ponto-zero em todo evento e tal ponto representa o espaço a partir do qual os opostos são diferenciados, mesmo que em seu contexto específico eles continuem mantendo uma grande afinidade entre si. Para Perls, as pessoas podem desenvolver uma habilidade criativa para observar os dois lados de uma ocorrência e completar uma metade incompleta ao desenvolver a habilidade de manter a atenção no ponto-zero, o centro de uma circunstância. Assim, ao evitar uma perspectiva unilateral, a pessoa compreenderá a estrutura e a função do organismo de forma mais profunda.

que é vivido apenas na clandestinidade ou troçado de maneira parva, são as forças da natureza muito distorcidas; são exatamente as mesmas forças que impregnam os grandes sábios, filósofos, gênios da ciência, na vasta esfera para além das concepções do homo normalis e do seu clamor político quotidiano. Ouso afirmar que, nas nossas instituições mentais, apodrecem muitos artistas, músicos, cientistas e filósofos, potencialmente grandes, porque o homo normalis se recusa a olhar para Além da cortina de ferro que desceu na frente da sua vida real, porque almas, derrotadas e naufragadas como “esquizofrênicas” SABEM e PERCEPCIONAM aquilo que o homo normalis não ousa aflorar. Não nos deixemos distrair pelas distorções deste conhecimento. Escutemos o que tem a dizer estes seres humanos dotados e clarividentes. Podemos aprender muito com eles; podemos aprender a tornar-nos mais modestos, mais sérios, menos afetados e arrogantes, e podemos começar a compreender algumas das queixas que fazemos, de modo vago, nas nossas igrejas e nas nossas instituições acadêmicas superiores.

As pessoas que apresentam ajustamentos psicóticos extremos são enclausuradas em manicômios, fecham-se em suas próprias casas ou são medicadas para poderem se adaptar à sociedade em que vivemos. Concordo com Muller-Granzotto e Muller-Granzotto (2012) que a função do clínico é assegurar o direito de cidadania às pessoas que se ajustam socialmente de forma psicótica, promovendo um deslocamento seguro como forma de fazer valer seu modo de vida e seus ajustamentos.

Agora, vamos ao posicionamento da função de ato mais à direita. Aqui, forma-se o ajustamento neurótico, devido ao conflito entre a função Ego e as pulsões internas, representadas pelos constructos natos e históricos da função Id.

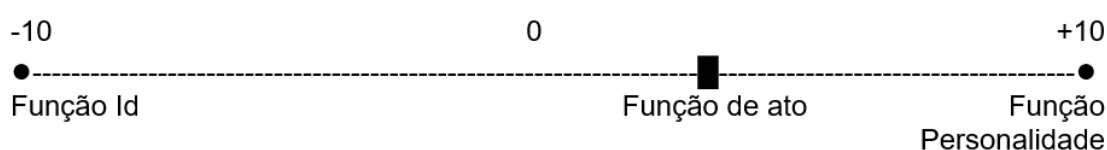


Figura 2: O marcador da sintonia entre as funções do sistema *self* está mais à direita e tende a ajustamentos neuróticos.

A variação do ponteiro marcador na escala que vai de 0 a +10 representa o grau do ajustamento neurótico. Para a sociedade, quanto mais próxima a pessoa estiver do +10, mais coerentemente ela responderá aos mandos e desmandos do outro social¹⁴. Um bom exemplo de ajustamento neurótico é o que eu e você, prezado leitor, fazemos durante o processo de leitura de um texto, como o presente ensaio: tentamos encontrar a “lógica” que possa nos dar

¹⁴ As palavras *outro social*, aqui, fazem referência tanto a uma pessoa, quanto a um sistema de crenças que pode ser encontrado, por exemplo, na família, em uma instituição religiosa, na escola, nos partidos políticos, etc.

o “controle” e nos ajude a “ordenar” a significação da mensagem. Enfim, lógica, controle e ordem são palavras-chave ao mundo do ajustamento neurótico, que visa instituir regras ao convívio com o outro social. Segundo a abordagem gestáltica (MULLER-GRANZOTTO; MULLER-GRANZOTTO, 2012), o grau mais elevado é o ajustamento confluyente, onde a pessoa não distingue mais entre suas disposições pessoais e as regras do meio, expressas no outro social. Nas intermediações temos outros ajustamentos neuróticos:

- Introjeção – a pessoa procura um juiz ou um mestre que apresente o veredito e pronuncie a sentença (culpado ou absolvido; certo ou errado) sobre algo;
- Projeção – a pessoa empenha-se em encontrar um réu que possa ser responsabilizado por sua própria ansiedade;
- Retroflexão – a pessoa busca alguém que seja seu cuidador, já que ela é vítima de certa circunstância. Aqui é importante destacar que a circunstância é causada pelo próprio ajustamento neurótico, pois a pessoa faz uma agressão psicossomática ao seu organismo por não poder agredir o outro social;
- Egotismo – a pessoa carece de admiradores de suas ações para continuar adiando a realização do excitamento ansiogênico.

Aqui é importante destacar que quando ocorre um excesso de demanda, um ajustamento neurótico poderá redundar em uma formação reativa: um aglomerado de ajustamentos que pode tanto atacar ao demandante do ajustamento (por exemplo, o terapeuta), quanto ao próprio consulente. Os diferentes modos de formação reativa são:

- De base confluyente – que em suas múltiplas combinações pode originar catatonia, histeria exagerada, fobias, pseudodepressão e pseudomania;
- De base introjetiva – que em suas múltiplas combinações pode originar sentimento de culpa, moralismo, rebeldia, narcisismo e sacrifício;
- De base projetiva – que em suas múltiplas combinações pode originar timidez, ironia, vergonha e sarcasmo;
- De base retroflexiva – que em suas múltiplas combinações pode originar masoquismo, heroísmo, pena e autopiedade;
- De base egotista – que em suas múltiplas combinações pode originar hipocondria, pseudodelírio de grandeza, pseudodelírio persecutório e pseudodelírio erotomaniaco.

Por último, temos o posicionamento da Função de Ato ou Ego ao centro, ou seja, no posicionamento ideal para observar as polaridades e encontrar a autorregulação orgânica àquela circunstância.

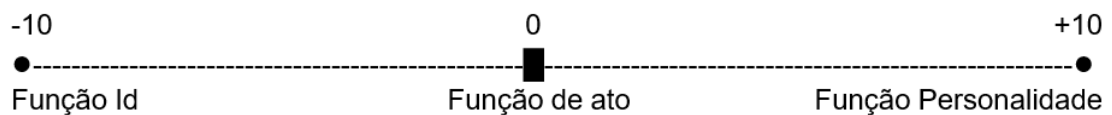


Figura 3: O marcador da sintonia entre as funções do sistema *self* está no ponto-zero, ou seja, ideal para a autorregulação orgâsmica.

O desafio é voltar a distinguir entre a função Id, mais voltada às pulsões, e a função Personalidade, mais voltada ao cumprimento das regras do outro social, para conseguir dizer “eu sou eu e você é você”¹⁵ e, então, deixar a relação organismo/meio fluir espontaneamente. Assim, cada Gestalt que abrir como figura terá a oportunidade de se fechar. Minha suposição é que a pessoa age sem autenticidade diante de uma situação, pois os estímulos que foram recebidos e levaram à ação inautêntica não se tornaram conscientes. Assim, ao invés de conseguir observar a circunstância sob um prisma de equilíbrio, a pessoa se sintonizou em outro espaço – mais à esquerda ou mais à direita. No entanto, mesmo nesse espaço inautêntico no qual ela se encontra, existe uma mensagem implícita e o papel da pessoa em seu processo de autoconhecimento será responder:

- Que mensagem (discurso) é essa? O que você quer com a mensagem?
- Eu me sinto bem (conforto) ou mal (desconforto)? O que você evita ou espera?
- Como e onde (parte do corpo) esse conforto ou desconforto é sentido?

Em sua obra *O livro vermelho*, Jung conta algumas experiências de autoconhecimento, que ele chama de individuação, e expõe:

A condição terrena (*numen loci*) separa o pensar prévio e o prazer no ser humano, mas não em si. A serpente tem sobre si o peso da terra, mas também seu ser mutável e germinante, do qual tudo provém. Sempre é a serpente que faz com que o ser humano sucumba ora a um ora a outro princípio de tal forma que se torne erro. Não se pode viver só com pensar prévio ou só com o prazer. Tu precisas dos dois. Não podes ficar ao mesmo tempo no pensar prévio e no prazer, mas deves ficar alternadamente no pensar prévio e no prazer, obedecendo às leis respectivas, ou seja, infiel ao outro. Mas as pessoas dão preferência a um ou outro. Uns preferem o pensar e baseiam sobre ele a arte da vida. Exercitam seu pensar e sua cautela, e perdem assim seu prazer. Por isso são velhos e têm um rosto severo. Outros amam o prazer, exercitam seu sentir e vivenciar. Perdem assim o pensar. Por isso são jovens e cegos. Os que pensam baseiam o mundo sobre o pensado, os sensitivos, sobre o sentido. Tu encontras verdade e erro em ambos. (JUNG, 2015, p.162-163).

¹⁵ Fritz Perls (1977, p.17) escreveu a seguinte Oração da Gestalt-Terapia:
 “Eu faço minhas coisas, você faz as suas
 Não estou neste mundo para viver de acordo com suas expectativas
 E você não está neste mundo para viver de acordo com as minhas
 Você é você, e eu sou eu
 E se por acaso nos encontramos, é lindo
 Se não, nada a fazer”.

Perls (2012) também destacava que a escolha existencial eficiente só ocorre quando há integração entre espontaneidade e propósito. Na abordagem gestáltica, a técnica de *Awareness* fornece um instrumento que permite o foco em cada sintoma, para que o paciente aprenda sobre si próprio e seus ajustamentos ao meio. Em suma, a pessoa olha para a sua vivência, como a está experimentando em seu organismo, e aprende sobre a inter-relação entre seus sentimentos e comportamentos (PERLS, 2012). Em transposição ao contexto do autoconhecimento, em sua busca por ampliação da consciência, a pessoa passa a perceber as interrupções em seu organismo e, assim, possibilita que ele flua na mesma direção do discurso que pretende trazer à tona no aqui e agora. Se a pessoa conseguir ampliar a consciência sobre o que ela faz como reflexo automático em seu corpo e ao discurso mental que a acompanha, quiçá, poderá encontrar seu ponto de equilíbrio e, assim, construir uma relação mais integral (corpo/psique) em sua interação com o meio.

Conexões finais entre as partes e o todo

As conexões finais visam esclarecer as características autorias dos pressupostos psicoterapêuticos ao autoconhecimento que originaram o presente ensaio. Tais pressupostos foram elaborados a partir de meus estudos sobre os fenômenos Psi e receberam incrementos nos anos seguintes, a partir da interação com os consultantes que experimentaram a técnica em consultório.

A hipótese primordial de minha abordagem é que a pessoa que procura o atendimento psicoterapêutico ou estratégias de autoconhecimento está com sua vida centrada em um dos polos ilustrados na figura 4. Isso significa que o organismo da pessoa não consegue equalizar no ponto-zero (equilíbrio) para a observação de uma circunstância e, por isso, precisa reconhecer o outro polo como componente da sua psique para, na sequência, possibilitar que seu organismo encontre a fluidez autorregulada que lhe é peculiar.

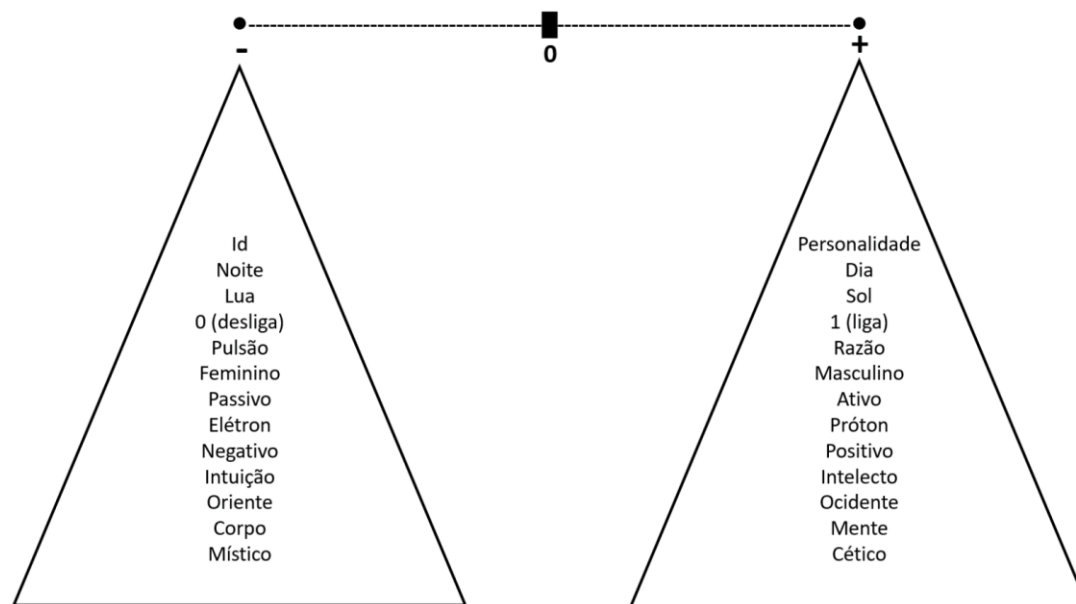


Figura 4: alguns polos de concentração da energia pessoal.

A figura acima é apenas uma representação didática das polaridades da psique. Aqui, os elementos que compõe cada triângulo e que polarizam a figura não devem ser interpretados de forma axiológica. Ou seja, o Id/Pulsão/Feminino/Passivo/Elétron/etc. não possuem valor ético, moral ou estético negativo, assim como a Personalidade/Razão/Masculino/Ativo/Próton/etc. não possuem valor ético, moral ou estético positivo. No processo psicoterapêutico, o consulente é estimulado a experimentar suas próprias polaridades e como elas são traduzidas por seu organismo em sentimentos para, então, olhar para si mesmo, de forma afastada, como se fosse o observador da projeção de sua vida em uma tela, com as cores, matizes, estruturas, etc. das figuras que emergem no aqui e agora. Assim, a pessoa pode perceber o arquétipo¹⁶ ativado naquele momento e a oscilação que ocorre entre os arquétipos. Trata-se de uma oportunidade para conhecer seu anjo e seu demônio para, então, fazer experimentações que possibilitem que a Personalidade e o Id, que

¹⁶ Arquétipo é entendido, aqui, como a representação de determinados padrões de comportamento de uma pessoa (máscara) ou papel social. Por exemplo, cada signo do zodíaco representa um arquétipo e seus padrões de comportamento, assim como existem tantos outros papéis arquetípicos como: grande mãe, guerreiro, cuidadora, sábio, etc.

a pulsão e a razão, que o feminino e o masculino, que o ativo e o passivo, que o Doctor Jekyll e o Mister Hyde¹⁷, enfim se encontrem no ponto de equilíbrio.

O primeiro desafio é encontrar aquilo que faz a pessoa sentir medo, culpa ou raiva. Quando o consulente traz à tona a figura de alguma outra pessoa ou mesmo projeta no terapeuta certa característica (carrasco, salvador, réu, juiz, etc.), é importante identificar se essa projeção representa algo que a pessoa não possui e quer preencher com o outro. Nesse momento, sugere-se que a pessoa seja estimulada a tomar consciência de que ela mesma, autorregulada, consegue preencher essa característica dentro de seus próprios limites ou, então, pode decidir abrir mão de desenvolver tal habilidade. Inclusive, a identificação de que não possuímos determinadas aptidões e, por isso, as buscamos nos outros, é muito importante para se autoconhecer.

Em suas reflexões pessoais, Jung destacou que as pessoas empurram a culpa para os outros e acabam por não identificar que a cisão se encontra dentro delas mesmas: “Se uma metade da humanidade está sem razão, então cada pessoa está pela metade sem razão. Mas não vê a divisão em sua alma, que é a fonte da desgraça externa. Se estás irritado contra teu irmão, pensa que estás irritado contra o irmão dentro de ti, isto é, contra aquilo em ti que é semelhante a teu irmão”. (JUNG, 2015, p.179).

Ao final do processo terapêutico, após conhecer seus extremos polarizados, a pessoa decidirá em que ponto entre as funções Id e Personalidade quer viver e se responsabilizará por sua decisão. Assim, o processo de autoconhecimento visa ajudar a pessoa a identificar que, muitas vezes, ela faz a delegação de poder de decisão ao outro e isso a faz aceitar a sentença vinda de fora, criando crenças que fortalecem tal compreensão. Gradativamente, o consulente distinguirá que o caminho para voltar a crescer passa por retomar o poder sobre si mesmo e dizer: “eu me experimento assim, no aqui e agora, e me responsabilizo por minhas ações”. Nesse contexto, é essencial que ele se permita enfrentar, sem medo, culpa ou raiva, a demanda que o levou à terapia e à busca de autoconhecimento. Parece-me que agindo dessa forma, a pessoa se posicionará em seu próprio ponto de equilíbrio e a paz em sua psique será um excelente árbitro para perceber se chegou à harmonia naquela circunstância.

Para Perls (2002), a autorregulação orgânica é um processo que deveria ocorrer naturalmente na relação do organismo com o meio, mas as estruturas sociais de convívio, levam à desregulação de tal relação. Assim, o desafio é voltar a distinguir as figuras que

¹⁷ *The strange case of Dr Jekyll and Mr Hyde*, traduzido no Brasil como *O médico e o monstro*, é uma obra ficcional escrita pelo escocês Robert Louis Stevenson e publicada em 1886. O drama trata das múltiplas personas (máscaras) – boas e más – que existem em uma mesma pessoa.

emergem do fundo para possibilitar que a relação organismo/meio flua espontaneamente. Entendo que, dessa forma, a Gestalt que virar figura terá a oportunidade de fechamento. Por exemplo, se surgir a Gestalt do medo de algo, livremente e de forma fluida a pessoa buscará o enfrentamento gradativo (com respeito aos seus limites) e, com essa ação, possibilitará o fechamento da Gestalt.

Por fim, encerro meu texto esperando que minhas reflexões encontrem eco em alguns leitores e, quiçá, possam estimular experimentações criativas do processo de observação das polaridades a partir do ponto de equilíbrio.

Referências

DAMÁSIO, A. **O mistério da consciência**. 2. ed. São Paulo, Companhia das Letras, 2015.

HACK, J. R. **Gestalt-terapia e produção de audiovisuais**. Revista IGT na Rede. Rio de Janeiro. v. 17, n. 33, 2020. p.226–245.

JUNG, C. G. **O livro vermelho**. Rio de Janeiro: Vozes, 2015.

MULLER-GRANZOTTO, M.; MULLER GRANZOTTO, R. **Clínicas gestálticas: sentido ético, político e antropológico da teoria do self**. São Paulo: Summus, 2012.

PERLS, F. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. 2. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2012.

PERLS, F. **Ego, fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud**. São Paulo: Summus, 2002.

PERLS, F. Gestalt-Terapia e potencialidades humanas. In: STEVENS, John O. (org.). **Isto é Gestalt**. 7. ed. São Paulo: Summus, 1975a. p.19-28.

PERLS, F. **Gestalt-Terapia explicada**. 10. ed. São Paulo: Summus, 1977.

PERLS, F. Moral, fronteira do ego e agressão. In: STEVENS, John O. (org.). **Isto é Gestalt**. 7. ed. São Paulo: Summus, 1975b. p.49-62.

PERLS, F. Resolução. In: STEVENS, John O. (org.). **Isto é Gestalt**. 7. ed. São Paulo: Summus, 1975c. p.99-106.

PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. **Gestalt-Terapia**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1997.

REICH, W. **Análise do caráter**. 21. ed. Lisboa: Dom Quixote, 1979.

RESNICK, S. Gestalt-terapia como prática meditativa. In: STEVENS, J. O. (org.). **Isto é Gestalt**. 7. ed. São Paulo: Summus, 1975. p.295-302.

ROGERS, C. R. **Liberdade para aprender**. 3. ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1975.

STEVENS, B. Trabalho corporal. In: STEVENS, J. O. (org.). **Isto é Gestalt**. 7. ed. São Paulo: Summus, 1975. p.211-248.

STEVENS, J. O. Apoio e equilíbrio. In: STEVENS, J. O. (org.). **Isto é Gestalt**. 7. ed. São Paulo: Summus, 1975. p.355-359.

YONTEF, G. M. **Processo, diálogo e awareness: ensaios em Gestalt-Terapia**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1998.

ZOHAR, D. **O ser quântico**. São Paulo: Best Seller, 1990.

Como citar este artigo (Formato ABNT):

HACK, Josias Ricardo. Autoconhecimento sob a perspectiva da Gestalt-Terapia. **Id on Line Rev. Psic.**, Fevereiro/2022, vol.16, n.59, p. 213-233, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 09/02/2022;

Aceito 18/02/2022;

Publicado em: 28/02/2022.