

O SELF NA GESTALT-TERAPIA

Guilherme Avelino Marini¹

Simony Lanci Soares²

Orientadora: Profa. Ma. Barbara Cristina Rodrigues Fonseca³

Coorientadora: Profa. Dra. Thais Caroline Attaide Lacerda⁴

Resumo: Tendo em vista que a Gestalt se trata de uma abordagem mais humanista, intimamente ligada a conceitos fenomenológicos e existenciais, nessa abordagem, o Self é entendido como um processo de mapeamento das próprias ações no campo em que o indivíduo se encontra. Este trabalho desenvolve o conceito do Self na Gestalt Terapia, bem como o seu funcionamento, a noção de Self mediante outras abordagens e sua aplicação na Psicologia. Por meio de uma metodologia de natureza bibliográfica exploratória qualitativa em livros e artigos científicos obtidos na plataforma Google Acadêmico e outros, ao final do trabalho é possível compreender o tema com mais clareza.

Palavras-chave: Abordagens terapêuticas Gestalt. Psicologia. Self. Terapia. Contat. Fronteira de contato.

Abstract: Considering that Gestalt is a more humanistic approach, closely connected to phenomenological and existential concepts, in this framework, the Self is understood as a process of mapping one's actions in the field where the individual is situated. This study delves into the concept of Self in Gestalt Therapy, its functioning, differentiation from other approaches, and its application in Psychology. Through a qualitative exploratory bibliographic methodology using books and scientific articles obtained from Google Scholar and other platforms, this work ultimately enhances the understanding of the subject.

Keywords: Therapeutic Approaches. Gestalt. Psychology. Self. Therapy. Contact. Contact Boundary.

¹ Discente da Faculdade Católica Paulista (UCA) do curso de Bacharelado em Psicologia. E-mail: contatoguilhermeavelino@gmail.com

² Discente da Faculdade Católica Paulista (UCA) do curso de Bacharelado em Psicologia. E-mail: symegg@hotmail.com

³ Docente da Faculdade Católica Paulista (UCA). Mestre do curso de Graduação em Psicologia da UCA -Marília-SP. E-mail: barbara.fonseca@uca.edu.br

⁴ Docente da Faculdade Católica Paulista (UCA). Doutora do curso de Graduação em Psicologia da UCA -Marília-SP. E-mail: thais.lacerda@uca.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O grau de diferenciação do “Eu” na cultura sofre transformações em decorrência de processos históricos. Até o século XVII o Ocidente via o mundo como uma realidade permanente na qual cada ciclo de vida era determinado de acordo com o local em que cada pessoa estava localizada. Na maioria das civilizações, havia pouca necessidade de os indivíduos procurarem definir as suas próprias vidas, pois tinham pouco incentivo para aspirações próprias para o futuro. A história começou a apresentar mudanças a partir do século XVIII, com o surgimento de uma visão individualista da existência humana, que influenciaria as origens de importantes teorias psicológicas. (NELSON, 2003).

O Essencialismo é uma abordagem filosófica que sustenta a existência de características ou propriedades inerentes e imutáveis que definem a natureza de algo, neste contexto, a ideia do Eu surge como o cerne do Essencialismo em busca de uma substância duradoura, como o ego, o espírito ou a alma. Na Psicologia, o Ego vem da tradição filosófica que começa com Descartes, vai até Kant e termina com Piaget, portanto é a consciência de si mesmo como ego, ou seja, uma entidade de liberdade e autonomia nas relações com os outros. Uma visão racionalista da alma, que enfatiza a perspectiva individual, porque descreve algo que está acontecendo dentro do sujeito (MACEDO, 2012).

O Self é um construto relativamente recente, porém, a produção de conhecimento sobre Filosofia, História e as concepções filosóficas sobre o Homem, surgidas ao longo do tempo, influencia as concepções a respeito desse conceito. Os filósofos consideravam os seres completos e imperfeitos, vejamos. Para Chandler (2000) o Homem como resultado do sistema da existência de Schlesinger; o “eu” transcendente e imutável de Platão; um ser que sofre dualismo entre corpo e mente para Descartes é um ser com categorias universais em sua mente, como exigia Kant.

Algumas mudanças na concepção do Self nos últimos dois séculos, foram destacadas por Gergen (1991). O autor expõe que no século XIX o Self era romantizado pois era atribuído a cada indivíduo traços de personalidade, criatividade, emoções e moralidade. Já no século XX o Self passou por uma visão mais modernista em que era valorizada a capacidade de raciocínio para

resolver problemas, desenvolver conceitos e opiniões. Ao final do século XX, esses conceitos ruíram face às inovações das tecnologias midiáticas, disponíveis para a imergir os indivíduos no mundo social. À medida que a sociedade aderiu a esse ritmo acelerado de mudanças, surgiu a ideia de que os humanos deveriam perceber-se como iguais, de acordo com a "mesmidade" de John Locke (CASAS, 2005).

Ainda de acordo com Gergen (1991), essas transformações contribuíram para a erosão do Self identificável, característico da Pós-Modernidade. O autor explica que no processo de globalização e na rápida transferência de informações sem fronteiras físicas, são constantemente criados novos significados do que cada indivíduo deve enfrentar, dificultando a construção da autoimagem, da identidade e a determinação da cultura e do estilo de vida de cada pessoa.

Oliva et al (2009) explicam que, de uma perspectiva evolutiva, a interação humana cria as conexões neurais das quais a mente emergirá. Desta forma, o processo de autoconstrução seguirá o caminho evolutivo dos ancestrais, mas dependerá do contexto histórico e social em que se dá.

O presente estudo relaciona de maneira explicativa o conceito de Self para a Gestalt Terapia, tendo em vista suas bases teóricas e práticas. Busca entender o Self não como entidade e sim como o contato, analisando a maneira em que o contato dos indivíduos com o meio influencia na criação do ser e no entendimento geral das situações. Para a Gestalt Terapia, o contato não é apenas uma questão de interação física com o meio, mas também envolve a percepção, a consciência e a ação do indivíduo. Ele é considerado um processo complexo e dinâmico que influencia diretamente a saúde emocional e psicológica das pessoas. O ciclo de contato é uma ferramenta para compreender como as pessoas percebem, experimentam e agem no mundo, ajudando-as a identificar as interrupções no processo e a desenvolver novas maneiras de se relacionar com o ambiente (Cataldo, 2013). Explora ainda como o processo de percepção de si e da própria realidade são encarados dentro da Gestalt Terapia. Dessa forma, o trabalho busca responder a seguinte questão: Como o Self é visto, desenvolvido e abordado na Gestalt Terapia?

A Gestalt Terapia é uma abordagem eficaz e amplamente utilizada no campo da Psicologia. Criada por Fritz Perls na década de 1950, baseia-se nos princípios da Gestalt, uma teoria psicológica que enfatiza a importância da percepção e da totalidade na compreensão da experiência humana. Dessa forma, a função dessa terapia é construir ou resgatar a relação dialógica do ser, partindo do ponto de vista que cada indivíduo é impactado e responde à totalidade de outro. A relação dialógica é a base da Gestalt Terapia, ela é estabelecida entre o terapeuta e o cliente e é caracterizada por uma comunicação aberta e respeitosa, em que ambos os lados se sentem livres para expressar seus pensamentos e sentimentos (VOGUEL, 2003). Nessa relação, o terapeuta e o cliente co-criam o processo terapêutico, ou seja, o terapeuta não impõe uma solução ou uma visão de mundo ao cliente, mas sim, ajuda-o a encontrar seu próprio caminho para o autoconhecimento e o crescimento pessoal. Os experimentos são estratégias utilizadas na Gestalt Terapia para ajudar o cliente a compreender seus padrões de comportamento e encontrar novas formas de agir. A Gestalt enfatiza o aspecto experiencial do cliente, estabelecendo a relação dialógica como eixo central em que a experiência se dá na relação de contato entre o eu-tu (FREITAS, 2016).

O Self é visto na Gestalt Terapia como o próprio ato, se diferenciando de outras abordagens. O Self não é uma entidade ou personalidade, mas um processo de contato no qual as pessoas criam e são criadas a partir das situações em que se encontram. Trata-se de um termo utilizado para se referir à totalidade da pessoa quando em interação com o meio. Alguns psicólogos e autores como Cataldo (2013), se referem ao Self como um sistema complexo de contatos necessários ao ajustamento ao campo, ou seja, um processo permanente em que o homem se ajusta ao seu campo interior e exterior. Para Kurt Lewin, segundo Dusi (2006), o conceito de "campo" refere-se ao espaço psicológico que influencia o comportamento de um indivíduo. Ele propôs que o comportamento humano é resultado da interação entre diferentes forças presentes nesse campo. Essas forças podem ser de natureza interna (como motivações, crenças, emoções) e externa (como influências sociais, culturais e ambientais). O Self é o processo necessário para que o indivíduo se encontre e dê sentido às coisas que vivencia, uma vez que este, sem ajustamento ao

meio, se encontra perdido, frustrado e sente dificuldade em atribuir sentido às coisas.

O estudo ganha relevância pois permite ao leitor o entendimento do Self do ponto de vista teórico e prático do “eu” dentro da terapia gestáltica. Esta pesquisa objetivou conceituar e diferenciar o conceito de Self entre algumas das diferentes abordagens terapêuticas e a aplicação prática deste conceito na Gestalt Terapia, permitindo ao leitor entender seu funcionamento bem como seu surgimento e desenvolvimento. Apresenta também o ponto de vista de diferentes autores e psicólogos que contribuem de maneira didática para a montagem deste estudo, sendo possível relacionar de maneira concreta o Self à Gestalt Terapia, apresentando justificativas plausíveis que corroboram para o intuito deste trabalho.

Para o desenvolvimento deste projeto foi feito um estudo bibliográfico, de natureza descritiva, com abordagem exploratória e qualitativa, em livros e artigos científicos em plataformas confiáveis como Google acadêmico e SciELO. Os materiais foram selecionados a partir das palavras-chave: Gestalt Terapia; Self e Abordagens terapêuticas. Para auxiliar na construção teórica da abordagem gestáltica foram utilizados os estudos terapêuticos de Yontef, Jacob e Friedman (1994). Para realizar a conceituação de Self nos baseamos em Rogers (1961/1995), Perls, Hefferline e Goodman (1997). A relação entre o Self e a Gestalt Terapia foi estabelecida neste estudo a partir dos estudos de Cataldo (2013) e Frazão (1995, 2013, 2015).

2. O SELF NAS DIFERENTES ABORDAGENS PSICOLÓGICAS

Várias abordagens teóricas tentaram definir ou delinear um espaço para o Self. De acordo com Bamberg e Zielke (2007) as abordagens teóricas do Self podem ser divididas em quatro partes: (1) Universalidade, continuidade e direção do desenvolvimento do eu, do indivíduo para o mundo. (2) Universalidade, continuidade e direcionalidade do desenvolvimento do eu, do mundo para o indivíduo. (3) Singularidade, continuidade e bidirecionalidade do autodesenvolvimento, das pessoas para o mundo e do mundo para as pessoas. (4) Universalidade, continuidade e direção do desenvolvimento do eu em relação ao mundo.

No que se trata da primeira, esta é a noção de Self que implica a existência de disposições internas e mentais, como descrito na Psicanálise. O termo Self pode significar "ego" como uma estrutura mental, ou pode referir-se a este como a própria experiência subjetiva pessoal de alguém. Essas auto descrições são inerentemente dualistas em termos da constituição da subjetividade e da psique humana, pois pressupõem uma oposição entre os mundos interno e externo. (GUANES; JAPUR, 2003).

Martão (2008) descreve o Self para Psicanálise como instância psíquica fundamental que contém os elementos que compõem a personalidade, mas não contém o núcleo da existência genuína do indivíduo. Assim, o protagonista da existência é o "ser interior", e o self atua como coadjuvante principal na formação da personalidade. Ainda conforme Martão (2008), figurativamente, o "ser interior" pode ser concebido como um "DNA psíquico", uma força flexível que guia o indivíduo ao longo de sua existência, manifestando-se como uma energia vital capaz de influenciar o self. Esse "ser interior" busca promover mudanças e adaptações benéficas à vida, mantendo a autenticidade do ser genuíno dentro de cada pessoa. A interação entre o "ser interior" e o self é mediada pelo grau de contato entre eles, influenciado pela estruturação do self, que, por sua vez, é moldada por diversos fatores, como o ambiente, as relações interpessoais, a intolerância, à frustração e a supressão de emoções. Para a Psicanálise, a ideia de "um sistema global unificado", centrado no "ser interior" e descrevendo sua interação com os outros componentes da personalidade total, segue um trajeto que reflete a saúde, a liberdade e a autenticidade do ser, além do comprometimento psíquico. Ainda numa perspectiva psicanalítica, Winnicott concebe o Self como um potencial herdado cuja emergência requer experiência vivida em relação aos outros (GALVÁN; AMIRALIAN, 2009; WINNICOTT, 1983) a partir disso, entendemos que o Self para a Psicanálise leva em consideração o passado para a construção do indivíduo no futuro.

No que diz respeito à universalidade, continuidade e orientação do desenvolvimento do eu do mundo para a pessoa, esta perspectiva rejeita o estudo dos processos internos da mente ou do eu, entendendo que o acesso aos dados da objetividade mental é metodologicamente inviável (HERMAN, 2007). Foi proposta uma visão computacional do cérebro que procura regras de

processamento específicas ou modelos universais que sejam estáveis ao longo do tempo. Contudo nenhuma informação é dada a respeito do interior da “caixa preta”, o que sugere a singularidade da mente, a existência do eu e a subjetividade da experiência humana. (CORREIA, 2003).

Para Terapia Cognitiva-Comportamental o termo "self" é frequentemente referido como "auto". Neste sentido, o conceito de self na TCC está relacionado à forma como uma pessoa percebe a si mesma, aos outros e ao mundo, bem como às crenças e interpretações que ela tem sobre essas experiências, sendo influenciado por pensamentos automáticos, crenças centrais e esquemas cognitivos. Ainda na perspectiva da TCC, Albert Ellis, desenvolvedor da Terapia Racional-Emotiva Comportamental (TREC), declara que o self é impactado por interpretações irracionais e distorcidas das experiências, no qual trabalha para reestruturar essas crenças com o objetivo de promover uma visão mais realista de si. Ellis (apud RANGE, 2008) afirma que a perturbação psicológica depende da tendência dos seres humanos de fazerem avaliações absolutistas dos acontecimentos em suas vidas. Essas avaliações, que têm a forma de “tenho quês”, de “deverias”, de “devos” e “tenho-a-obrigação-de” dogmáticos (RANGE, 2008). Ou seja, ao promover uma visão mais realista de si, a TCC reafirma a continuidade e direcionalidade do desenvolvimento do eu, do mundo para o indivíduo, integrando o Self à própria vivência, reforçando a modificação de comportamentos futuros.

A terceira subdivisão é um autoconceito que enfatiza aspectos de singularidade e particularidade e procura padrões estáveis ao longo do tempo. Contudo, Rogers (1961/1995), importante autor na compreensão do conceito de Self, também enfatizou a natureza deste como um produto social que se desenvolve nas relações interpessoais. Portanto, existem dois caminhos possíveis para o autodesenvolvimento: de dentro para fora e de fora para dentro. Rogers é responsável por apresentar a autocompreensão como parte fundamental da experiência do sujeito e aspecto central da personalidade. (GUIMARÃES, 2005). SCAR et al. (2013) afirmam que Carl Rogers et al. (1951/1992), desenvolveu a teoria da personalidade argumentando que cada ser tem um campo de experiência único, um campo fenomenológico que inclui tudo o que o organismo vivencia, seja sentido conscientemente ou não. Em

outras palavras o autor entende o Self como um domínio fenomenológico no qual os indivíduos organizam suas percepções e ideias sobre si mesmos. Como tal, representa o encontro entre as necessidades internas de um organismo e as exigências externas sobre ele, como por exemplo, os valores sociais. Nesse contexto:

Considerando-se que a tendência atualizante [à realização] rege todo o organismo, ela se exprime igualmente no setor da experiência que corresponde à estrutura do 'eu' – estrutura que se desenvolve à medida que o organismo se diferencia. Quando há acordo entre o 'eu' e o 'organismo', isto é, entre a experiência do 'eu' e a experiência do organismo', na sua totalidade, a tendência atualizante [à realização] funciona de maneira relativamente unificada. Ao contrário, se existe conflito entre os dados experienciais relativos ao 'eu' e os relativos ao 'organismo', a tendência à atualização [realização] do organismo pode ser contrária à tendência à atualização do 'eu' (ROGERS, 1951/1992, p.161).

Portanto, essas experiências, se vividas de forma consistente, permitem-nos aceitar essas experiências de diferentes organismos sem sentir medo ou ameaça e pensar de forma realista, permitindo-nos adaptar, amadurecer e nos tornar plenamente funcionais. Do contrário, o indivíduo se sente ameaçado e ansioso se comportando de maneira defensiva com um pensamento limitado e rígido. (SCARTEZINI et al., 2013, p. 2)

Em relação ao último ramo, as teorias humanísticas e os conceitos teóricos que surgiram em resposta ao behaviorismo despertaram um novo interesse no estudo das forças motivacionais internas e dos processos emocionais. Os trabalhos de Gordon Allport (1897 - 1967) influenciou modelos de personalidade frequentemente mencionados na literatura atual, como os Big Five propostos por Hans Eysenck (1916- 1997). Neste contexto, surgiram também pesquisas sobre componentes da autoestima, do autoconceito, da autorreflexão e da manutenção e de uma visão positiva de si mesmo (auto aperfeiçoamento). Buscam-se portanto, traços que sejam universais e estáveis ao longo do tempo, e a centralidade do self é assumida nos modelos de personalidade propostos por Allport e Eysenck, bem como no de humanistas como Rogers.

Nesse contexto, percebe-se, então, que o indivíduo necessita de uma consideração positiva, ou seja, é preciso que sua noção de eu seja confirmada para que este siga o rumo de sua tendência atualizante. Esta avaliação positiva

fora do indivíduo torna-se gradualmente uma avaliação positiva de si mesmo. No entanto, caso isto não ocorra, haverá uma negação desta experiência de si em favor de formas de existência mais aceitas socialmente ou por pessoas criteriosas.

3. O SELF APLICADO NA GESTALT TERAPIA

A Gestalt-Terapia é uma abordagem psicoterapêutica que enxerga o homem como um ser de escolhas. A palavra Gestalt é de origem alemã descrita por Perls (2021) como uma forma de configuração que envolve um modo particular de organização das partes individuais que entram em uma composição. Dessa forma, o autor afirma que a Gestalt é o produto de uma organização, sendo esta o processo que leva a uma Gestalt.

Para que fique claro ao leitor as bases teóricas postuladas em relação ao Self na abordagem Gestalt-Terapia (GT), serão discutidos a seguir o seu surgimento histórico e uma breve apresentação de algumas concepções teóricas.

O surgimento da GT se deu através do psicanalista judeu de origem alemã Fritz Perls. Este, com a ajuda de Laura Perls e Paul Goodman, elaborou uma síntese de várias correntes metodológicas, filosóficas e terapêuticas europeias que os permitiu constituir uma filosofia terapêutica existencial singular para conceber as relação do indivíduo com o mundo, em que “o todo é diferente da soma de suas partes” (GINGER,1995, p.17).

Prestelo (2001) afirma que o início do movimento gestáltico no Brasil se deu em São Paulo, no ano de 1972, através de uma palestra realizada por Therése Tellegen que posteriormente contou com um convite a terapeutas estrangeiros que utilizavam a mesma abordagem para formarem o primeiro grupo de terapeutas gestálticos no país. O autor ainda cita que em 1978 Walter Ribeiro, em conjunto com outros profissionais da área, criou o primeiro grupo de formação de profissionais em Gestalt-terapia, em Brasília. Alguns profissionais deste mesmo grupo tomaram a iniciativa de criar o primeiro curso de “Especialização na Abordagem Gestáltica em Psicoterapia”, incentivando o surgimento de outros centros de estudo e formação em diferentes localidades do país.

Deve-se ressaltar também que a abordagem Gestalt possui um amplo campo de sustentação teórica e que seus colaboradores também são considerados fundadores desta abordagem, o chamado “grupo dos sete”, incluindo Isadore From, Paul Goodman, Paul Weisz, Sylvester Eastman, Eliot Shapiro, Laura Perls e Fritz Perls. Destaca-se, porém, a colaboração da professora e psicoterapeuta Laura Perls que estudou os existencialistas e fenomenólogos, dois dos três pilares centrais da fundamentação filosófica da gestalt. Por certo tempo Laura trabalhou com o neurologista alemão Kurt Goldstein, pai da Teoria Organísmica (FRAZÃO, 2013).

A terapia Gestalt tem como objetivo principal ajudar os indivíduos a se tornarem mais conscientes de si mesmos e de suas emoções, pensamentos e comportamentos. Ela enfatiza a importância de estar presente no momento atual e de assumir responsabilidade por suas ações e escolhas. Uma das importantes contribuições da Gestalt-terapia refere-se à visão holística do homem, o qual é concebido como ser biopsicossocial, sempre em interação com seu meio (PERLS, HEFFERLINE; GOODMAN, 1997, p.10).

É possível afirmar que a GT é um modelo psicoterápico que desenvolve uma perspectiva mais unificadora do ser humano, permitindo uma integração entre as dimensões afetivas, intelectuais, sociais, sensoriais e espirituais do ser, fazendo com que seja possível o indivíduo experimentar uma experiência global em que o corpo fale e a palavra encarne. (GINGER, 1995, p.17)

Ademais, Ribeiro (2006) destaca a GT como uma abordagem que enxerga o homem como um sujeito que não pode ser dividido e pensado de maneira abstrata, mas sim como um todo. Dessa forma, pode-se afirmar que essa abordagem impulsiona uma visão holística do mundo em que o indivíduo deve necessariamente conviver com grandes temas do mundo moderno, como a ecologia humana, a cidadania e a ética.

Para além de uma psicoterapia e diferentemente de outras abordagens, a GT se apresenta também como uma Filosofia Existencial que implica a “arte de viver”, concebendo a singularidade das relações estabelecidas entre o indivíduo e o mundo. De acordo com Yontef (1998), a GT se encontra em uma dimensão dialógica em que o “eu” está receptivo à autoexpressão do tu, permitindo que dessa forma o cliente expresse seu interior ao terapeuta de maneira mais confortável. Ao contrário da psicanálise, que olha para o

passado, a Gestalt enfoca o "aqui e agora". Esse enfoque no presente permite ao paciente tomar consciência de suas experiências e padrões de comportamento atuais.

A GT olha o sujeito como um todo a partir de um contexto específico que não pode ser abstraído, como o ambiente, os valores, os hábitos, os costumes, as crenças e as experiências de vida (FRAZÃO; FUKUMITSU, 2015). O objetivo dos psicoterapeutas que utilizam a abordagem Gestalt é criar condições que promovam o desenvolvimento da perspectiva de um indivíduo. Reconhecendo que existe um eu e um outro (ou mundo), o que Perls (1977, 1988) chama de limites do ego são limitados. Ou seja, é uma fronteira que caracteriza os limites da troca entre o eu e o outro. (ou mundo) e outros. Segundo o autor, existem dois fenômenos nas fronteiras do ego. Um é uma pessoa, objeto ou situação com a qual um indivíduo se identifica e deseja preservar ao longo de seu desenvolvimento, o outro, é a alienação onde essa pessoa, objeto ou situação com a qual o sujeito não se identifica é excluída de sua vida (SANTOS, 2020).

A abordagem GT apresenta-se como “um quadro de processos que visa revelar a personalidade ou o funcionamento íntimo do indivíduo. É também entendida como um processo dentro e dentro do indivíduo que revela as formas únicas e limitadas de funcionamento da personalidade” (RIBEIRO, 2006, p.170). Isto se refere a uma condição que está inteiramente relacionada ao ego ou personalidade de uma pessoa. Nesse sentido, o Self faz parte do relacionamento e não existe fora do relacionamento, mas é um fenômeno que aparece no processo de relacionamento. (TÁVORA, 2014).

Ao contrário da TCC, que se concentra em modificar padrões cognitivos, um exemplo concreto na Gestalt envolve um paciente que, ao se tornar consciente de suas emoções em um diálogo terapêutico, passa a assumir responsabilidade por suas escolhas, reconhecendo a liberdade de agir de maneira mais alinhada com seus valores. O Self na terapia gestáltica é um processo perceptivo, utilizado pelo indivíduo como uma forma de esquematizar as próprias ações dentro do campo em que se encontra. Não é definido como uma representação central do Self ou da personalidade, mas como um sistema complexo que atua como um agente para facilitar o contato. Isso cria adaptações aos estímulos e contribui para a adaptação das pessoas ao seu

ambiente. (RODRIGUES, 2000). Ribeiro (2006) destaca que o Self tem a função de facilitar a cada pessoa a participação de si mesma, a fazendo sentir quem e como ela é, o autor ainda afirma que “é um sistema de contatos mediante os quais a pessoa se vê como sendo ela mesma e que lhe dá identidade”. Ainda nesse contexto, Latner (1973, p. 48) afirma:

A característica fundamental do self é a formação e destruição da gestalt (...) O self é nossa essência; é o processo de avaliar as possibilidades no campo, integrá-las e levá-las à completude em função das necessidades do organismo. O self é o agente em contato com o presente, efetuando o ajustamento criativo, fazendo sentido. O self constitui nossos processos saudáveis, funcionando para a existência e crescimento do organismo.

Dessa forma, a função do trabalho terapêutico é tentar restaurar a relação por meio de uma relação dialógica, de um encontro entre duas pessoas. Aqui uma pessoa pode influenciar e responder à totalidade da outra e os seus interesses são respeitados. (YONTEF, 1993, p.203-4). Segundo Laura Perls (Frazão, 1995, apud FRIEDMAN, 1994, p. 89), a relação dialógica é o eixo central da Gestalt-terapia: a experiência acontece no limite do relacionamento onde você e eu nos encontramos.

A validação é um elemento importante nas relações conversacionais. Porque, de acordo com Friedman (1994, p. 4), a validação mútua é essencial para se tornar ele mesmo. Uma pessoa percebe sua singularidade diretamente através dos relacionamentos com os outros. O seu “eu” é completado através de: "existimos fundamentalmente como seres humanos que devem afirmar nossa singularidade em relação aos outros". A afirmação é uma atitude que afirma a existência dos outros como outros, uma atitude que afirma o desconhecimento dos outros que deve ser enfatizado.

Seguindo esse raciocínio, o ego também deve ser visto como um atributo da personalidade que o estrutura, um sistema de comunicação definido por três estruturas: ID, ego e personalidade, cada uma das quais desempenha uma função. O ID é alguém que tenta responder à questão do que é o self, ligado ao sistema sensório-motor, que representa emoções antigas, primitivas e básicas. O ego busca responder questões sobre as próprias atividades e está ligado à função motora da personalidade, assumindo a responsabilidade pelo

movimento e pela execução de tarefas desenhadas e propostas pelo indivíduo. Por outro lado, a personalidade responde porque o Self existe e faz parte do sistema cognitivo da personalidade, responsável pela pergunta “quem sou eu?” (Cataldo, 2013).

Contudo, a individualidade deve ser distinguida da própria individualidade, que inclui todo o ser humano. No entanto, é necessário distinguir entre a própria personalidade e a própria personalidade que se relaciona com a pessoa como um todo. Essas três funções do id, ego e personalidade sempre trabalham juntas. “O id como gerador de processos, a personalidade como experiência consciente do que é ser humano [...], e o “eu” como aquele que os realiza. “Sempre disponível para” (RIBEIRO, 2006, p. 171).

O Self também se relaciona intimamente com outros conceitos da gestalt-terapia, como por exemplo a Awareness, que diz respeito à consciência de si e a consciência perceptiva, que se caracteriza como consciência global centrada no aqui-agora, influenciando as percepções pessoal, corporal e emocional. Ademais, o self é desenvolvido por intermédio do vínculo que o sujeito estabelece com determinada situação (Cataldo, 2013).

Outros conceitos básicos operam no cenário da GT, como a distinção entre autopercepção e autoimagem proposta por Perls (1977). Para o autor, muitas pessoas passam a vida percebendo cuidadosamente suas noções sobre o que deveriam se tornar, em vez de perceberem a si mesmas; por outras palavras, estas pessoas vivem em grande parte de acordo com a sua imagem e, portanto, de acordo com o que apresentam sobre si mesmas. Perls (1977) afirma: “Onde algumas pessoas têm egos, a maioria tem vazios, porque estão muito ocupadas aparecendo assim ou aquilo” (p. 38), o que está ligado a um dos principais conceitos da GT: ser capaz de dizer , aceitando o que se é e, portanto, podendo perceber o que se é, encontrando formas de ser fiel e verdadeiro consigo mesmo.

Os auto sistemas representam limites de contato em operação e podem, portanto, aparecer em um estado saudável ou disfuncional. Os aspectos disfuncionais referem-se a quebras de contato que podem ocorrer devido a pessoas mal definidas ou à indisponibilidade de obstáculos ou contextos no ambiente. Mesmo quando o contato é perdido, as emoções permanecem

presas. Existem emoções diferentes e cada pessoa é única, o que faz com que os transtornos de contato ocorram de formas diferentes e em cada modo de vida específico (SANTOS FILHO; COSTA, 2016).

Segundo Bamberg e Zielke (2007) somos perfeitamente capazes de diferenciar entre duas perspectivas sobre o que parece ser o mesmo 'objeto' ou 'evento', mas não somos capazes de assumir a perspectiva de ambos os princípios opostos simultaneamente. Em vez disso, somos forçados a escolher entre um aspecto que forma a figura, para que o outro possa se tornar o fundo.

Na Gestalt-terapia o Self pensa, sente e age através de um processo definido como ajustamento criativo. O ajustamento criativo é delineado como um processo fundamentalmente temporal, apresentando uma notável afinidade com a narrativa fenomenológica da experiência temporal (Perls, 1997). O ajustamento criativo envolve a integração ativa e consciente de diferentes aspectos da experiência, incluindo pensamentos, sentimentos, sensações corporais e a interação com o ambiente, é a exploração de novas maneiras de perceber, compreender e agir. Por meio desse processo, o indivíduo realiza a autorregulação que é definida, no contexto da GT, como um processo que, quando se estabelece de maneira harmônica, leva a pessoa a viver a experiência de permanentes mudanças no seu viver a partir da novidade experienciada (Santos 2012, apud, Lima 2013). A partir disso o indivíduo estabelece estratégias para satisfazer suas necessidades, escolhe ou rejeita determinadas possibilidades e atribui significado a determinada situação. A partir daí, o Self pode naturalmente entrar em contato na fronteira de contato organismo-ambiente. Essa fronteira de contato é um conceito dinâmico que se concentra no momento presente e na qualidade da relação entre o indivíduo e seu ambiente. Ela abrange as maneiras como uma pessoa estabelece limites, se conecta com o mundo ao seu redor e lida com as experiências. A qualidade dessa fronteira influencia a capacidade do indivíduo de realizar ajustamentos criativos (Ribeiro, 2019). Em outras palavras, o Self é o próprio ser em experiência, ativo e consciente de si no mundo.

Dessa forma, Polster (2001) afirma que é "no" e "pelo" contato que se dá a experiência, e desse modo a possibilidade do crescimento. O contato permite ao indivíduo distinguir o significado de si mesmo e também o significado daquilo que é diferente dele, isso permite ampliar a capacidade de entrar em

contato consigo mesmo e contribui para a autorregulação da consciência do sujeito, permitindo que esse conhecimento cesse gradativamente rígido ou tendendo a cristalizar em padrões. Felizmente, mesmo pessoas muito inflexíveis podem demonstrar, em certas circunstâncias, disposição para admitir mudanças nos limites do seu contato. Aqueles que promovem as maiores mudanças dentro das suas fronteiras são reconhecidos como os mais desenvolvidos do ponto de vista psicológico e existencial.

Enquanto na psicanálise se explora o inconsciente e na TCC se busca modificar comportamentos, na Gestalt Terapia, um exemplo tangível ocorre quando o terapeuta incentiva o paciente a explorar como suas interações diárias, inclusive com o ambiente físico, moldam a percepção de si mesmo.

4. CONCLUSÃO

As seções anteriores deste trabalho apresentaram o Self dentro da Gestalt terapia. No que se relaciona à Gestalt-terapia, Este estudo buscou examinar os conceitos-chave e princípios norteadores da GT, revelar o seu percurso e refletir sobre as contribuições desta perspectiva para o campo da psicoterapia. A análise de alguns temas essenciais da abordagem Gestalt reinterpreta o que já se sabe, mas dá um novo significado a esta perspectiva, procurando lançar luz sobre a sua proposição única. Este aspecto surge do encontro fecundo entre fontes de inspiração filosófica fundamentalmente diferentes , especialmente humanismo, existencialismo e fenomenologia.

Este texto também fornece exercícios retóricos na construção de categorias discursivas que ajudam a construir diferenças entre abordagens do self, ao mesmo tempo em que considera as implicações do uso de uma epistemologia para compreender o self.

Enfatiza-se a necessidade de focar nos fenômenos, onde as fronteiras entre os mundos interno e externo variam dependendo da perspectiva utilizada, ou nas áreas específicas do campo onde as fronteiras entre os mundos interno e externo diferem. a ênfase na necessidade de focar no debate entre diferentes ontologias permanece. . Foi usado para observá-los.

Este trabalho nos ajudou a compreender que o self na Gestalt-terapia é diferente de outras perspectivas que vêem o termo como uma expressão da própria personalidade, personalidade ou qualidades fundamentais.

O entendimento do "self" na Gestalt Terapia se destaca pela ênfase na experiência presente e totalidade, divergindo de maneira marcante das abordagens psicanalítica e cognitivo-comportamental. Na Gestalt Terapia, o "self" é concebido como parte integrante de uma totalidade que envolve a experiência imediata. A abordagem gestáltica promove a consciência como uma ferramenta essencial para a compreensão do "self". Os pacientes são incentivados a explorar suas emoções, pensamentos e comportamentos no momento presente, tornando-se conscientes de suas necessidades, desejos e resistências. Esse processo de autoconsciência aumenta a responsabilidade pessoal e a capacidade de escolha. A Gestalt Terapia promove a consciência como um farol que guia o entendimento do "self". O "self" gestáltico é intrinsecamente relacionado ao ambiente. As técnicas gestálticas proporcionam experiências vivas. Em contraste com a TCC, que utiliza abordagens mais estruturadas, imagine um paciente na Gestalt Terapia expressando, por meio de dramatizações, diferentes partes de seu "self", revelando assim aspectos inconscientes que podem ser explorados e integrados de maneira holística. A singularidade da abordagem gestáltica do "self" não apenas contrasta com as abordagens psicanalítica e cognitivo-comportamental, mas também oferece uma perspectiva rica e dinâmica. As técnicas e os princípios da Gestalt Terapia, destacam o potencial transformador dessa abordagem, enriquecendo o caminho rumo ao crescimento pessoal e à autenticidade.

Conclui-se que o self é contínuo, agindo sob o ambiente para selecionar ou rejeitar certas possibilidades, e só então faz contato espontâneo na interface organismo-ambiente e desfruta dessa experiência enquanto é assimilado (ou rejeitado) evolução de um indivíduo, de forma contínua. Neste sentido, para a GT, o Self não é uma regularidade de ações, mas um continuum que se modifica a cada instante. Ele a cada momento mobiliza, na forma de excitação, um fundo (meu passado) que responde ao meu investimento em forma de figura, como potencialidade, como um horizonte de futuro (Cataldo, 2013).

REFERÊNCIAS

- BAMBERG, M., & ZIELKE, B. (2007). **From dialogical practices to polyphonic thought? Developmental inquiry and where to look for it.** *International Journal for Dialogical Sciences*, 2(1), 223-242.
- BUBER, M. **Eu e tu.** São Paulo, Cortez & Moraes, 1979.
- BUBER, M **The knowledge of man: a philosophy of the interhuman.** New York, Harper & Row, 1965.
- CATALDO, Ulisses Heckemaier de Paula. **Gestalt-terapia: fenomenologia na prática clínica. Gestalttherapy: phenomenology on the clinical practice.** IGT rede, Rio de Janeiro, v.10, n.18, p.187-222, 2013.
- CASAS, F. (2005). **Desafios atuais da psicologia na intervenção social. Psicologia & Sociedade**, 17(2), 42-49.
- CARDOSO, L. C. **A face existencial da Gestalt-terapia.** In: FRAZÃO, L. M., FUKUMITSU, K. O. (Org.). *Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas.* São Paulo: Summus, 2013.
- CORREIA, M. F. B. (2003). **A constituição social da mente: Redescobrimo Jerome Bruner e construção de significados.** *Estudos de Psicologia (Natal)*, 8(3), 505-513.
- DUSI, M. L. H. M., Neves, M. M. B. J., & Antony, S. (2006). **Abordagem Gestáltica e Psicopedagogia: Um olhar compreensivo para a totalidade criança-escola.** *Paidéia*, 16(34), 149-159. Universidade de Brasília.
- FRAZÃO, L. M., FUKUMITSU, K. O. (2013). **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais.** São Paulo: Summus.
- FREITAS, Julia Rezende Chaves Bittencourt de. **A relação terapeuta-cliente na abordagem gestáltica.** IGT rede, Rio de Janeiro, v. 13, n. 24, p. 85-104, 2016. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000100006&lng=pt&nrm=iso. acessos em 12 nov. 2023.
- GINGER, S. (1995). **Gestalt uma terapia do contato.** São Paulo: Summus Editorial.
- HERMAN, D. (2007). **Storytelling and the sciences of mind: Cognitive narratology, discursive psychology and narratives in face-to-face interaction.** *Narrative*, 15(3), 306-334. doi:10.1353/nar.2007.0023
- HOLANDA, A. (1998b). **Saúde e doença em Gestalt-terapia: Aspectos filosóficos.** *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 15(2), 29-44.

LIMA, P. A. (2009). **Criatividade na Gestalt-terapia**. Estudos e Pesquisas em Psicologia, 9(1), 87-97.

MACEDO, L. S. R. DE .; SILVEIRA, A. DA C. DA .. **Self: um conceito em desenvolvimento**. Paidéia (Ribeirão Preto), v. 22, n. 52, p. 281–290, maio 2012.

MARTÃO, M. I. S.. **O ser interior na psicanálise**. Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental, v. 11, n. 2, p. 336–338, jun. 2008.

RANGE, Bernard. **Homenagem a Albert Ellis**. Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, dez. 2007.

ROGERS, C. (1995). **Tornar-se pessoa** (J. C. Ferreira & A. Lamparelli, Trads.). São Paulo: Martins Fontes. (Original publicado em 1961)

ROBINE, J.-M. (2006). **O self desdobrado: Perspectiva de campo em Gestalt-terapia** (trad. S. Augusto). São Paulo: Summus.

PERLS, F. (1977). **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. Rio de Janeiro: Zahar.

PERLS, F., HEFFERLINE R., GOODMAN, P. (1997). **Gestalt-terapia. tradução Fernando Rosa Ribeiro**. São Paulo: Summus.

POLSTER, E.; POLSTER, M. (2001). **Gestalt-terapia integrada** (trad. S. Augusto). São Paulo: Summus.

PRESTELO, E. (2001). **A história da Gestalt-terapia no Brasil: “peles vermelhas” ou “caras-pálidas”**. In: Vilela, A.M.J., Cerezzo, A., Rodrigues, H.B.C. Clio-Psyché Hoje: fazeres e dizeres. Rio de Janeiro: Relume-Dumará.

RIBEIRO, J.P. (2006). **Vade-mécum de Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus.

RIBEIRO, Jorge. **O Ciclo do Contato: Temas Básicos na Abordagem Gestáltica**. 3ª ed. São Paulo: Summus Editorial, 2019.

RODRIGUES, H. E. (2013). **Relações entre a teoria de campo de Kurt Lewin e a Gestalt terapia**. In: Frazão, L. M.; Fukumitsu, K. O. (org.). Gestalt-terapia: Fundamentos epistemológicos e influências filosóficas, São Paulo: Summus. p. 114-144.

SANTOS, Manoel Antônio dos et al . **Psicoterapia de abordagem gestáltica: um olhar reflexivo para o modelo terapêutico**. Psicol. clin., Rio de Janeiro, v. 32, n. 2, p. 357-386, ago. 2020.

Scartezini, L. G., Rocha, A. C. R., & Pires, V. da S. (2013). **A necessidade de autoestima em Carl Rogers**. Revista FAEF. 16.