

ARTIGO

Gestalt-terapia e corpo: uma revisão literária

Gestalt therapy and body: a literature review

Marcela Lombello Contrera da Silva
Silvia Oliveira de Alencar

RESUMO

Esta monografia apresenta um breve estudo sobre a Gestalt-terapia e o corpo. Serão abordados três escopos principais: as definições acerca do conceito de corpo; bem como o quanto esse fenômeno corpo influencia no processo de saúde-doença sendo que dentro deste eixo estuda-se ainda os sintomas fazendo face ao conceito de ajustamentos criativos, tema de suma importância nessa abordagem; cita-se ainda, pontualmente técnicas de trabalho com o corpo como forma de facilitar o processo de *awareness*. Assim fez-se uma revisão de literatura, buscando em livros, artigos, sites o máximo de informação possível a respeito do delimitado tema. Esta revisão é de importância ímpar tanto teórica quanto tecnicamente, uma vez que se têm poucos escritos acerca do tema corpo e certo alarme quanto à utilização das técnicas. Dentre as mais diversas definições de corpo maior ênfase foi dada à extraordinária capacidade do mesmo de se auto-regular, buscar a melhor forma de estar-no-mundo a cada momento. Descreve-se também uma nova configuração do termo sintoma, este agora é visto como algo „bom“, posto que agora é visualizado como ajustamento criativo, mesmo que disfuncional, nisso incide uma grande sabedoria. Assim o corpo é condição única e indispensável para a existência do ser e está intrinsecamente participando do equilíbrio da homeostase desse mesmo ser. Outro ponto importante é no que tange às técnicas corporais, os experimentos em Gestalt-terapia; não se busca em momento algum criticar o porquê da não utilização das técnicas, mas sim indagar a respeito dessa questão, e expor essas técnicas como um meio a se chegar a *awareness*, uma vez que a forma de *awareness* mais total é a corporal. Portanto o trabalho com o corpo em psicoterapia é rico, imenso, único, indispensável.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; Corpo; Saúde-doença; Ajustamento criativo.

ABSTRACT

This monograph presents a brief study of Gestalt therapy and body. This will address three main scopes: the definitions about the concept of body, and how this phenomenon affects the body in the process of health and illness and that in this axis is also studying the symptoms by addressing the concept of creative adjustments, issue of paramount importance of this approach; quotes are still, occasionally technical work with the body as a means of facilitating the process of awareness. So he became a literature review, searching in books, articles, websites as much information as possible regarding the enclosed matter. This review is of utmost importance both theoretically and technically, since they have few writings on the subject and body some alarm about the use of techniques. Among the various definitions of the body more emphasis was given to the same extraordinary ability to self-regulate, to seek the best way of being in the world every moment. It also describes a new configuration of the term symptom, this is now seen as something "good", as it is now viewed as a creative adjustment, even if dysfunctional, it focuses

a great wisdom. Thus the body is unique and indispensable condition for the existence of the being and is intrinsically part in the balance of the homeostasis of the same being. Another important point is in regard to the physical techniques, experiments in Gestalt therapy, do not search at any time does not criticize why the use of techniques, but wonder about this issue, and expose these techniques as a means to reach awareness, since the form of more awareness is the total body. So working with the body in psychotherapy is rich, huge, unique, indispensable.

Keywords: Gestalt tearapia; Body; Health and illness; Creative adjustment.

INTRODUÇÃO

Por que escrever sobre Gestalt-terapia e corpo? Penso que essa dúvida possui dois vértices: um é o porquê de Gestalt-terapia e o outro o porquê de corpo.

Vou iniciar pela Gestalt-terapia pois, hoje esta teoria e técnica de atuação psicológica, se tornou para mim uma filosofia de vida. Minha visão de homem e de mundo atualmente esta toda baseada nos pressupostos das filosofias e teorias de base que compõem a Gestalt. Percebo esse homem como um ser completo e único, que se apresenta como fenômeno e se torna responsável pela sua existência.

Acredito ainda que trabalhar com o aqui-agora, parte-todo, figura-fundo com a Psicologia da Gestalt, é uma maneira ímpar de fazer com que esse homem se aproprie da sua vida. Creio também que a Gestalt-terapia é uma das teorias que melhor abarca o ser humano como um todo, corpo-alma não separados, mas como conjunto bastante complexo.

A GT na década de 50 teve suas bases firmadas numa forma de terapia que buscava trazer o corpo ao *setting* para tornar o trabalho mais significativo e o cliente pudesse, assim como propunha Perls, perder suas razões e entrar em contato com seus sentidos. Por diversos motivos, este tão belo trabalho foi deixado de lado pelos terapeutas.

Sendo assim durante esses anos de vida acadêmica aflorou-me grande necessidade e curiosidade de estudar mais sobre o corpo – esse extraordinário conjunto que funciona sem que dispenseemos a devida atenção a ele. Penso que o corpo é condição *sine qua non* da existência do ser humano, é nele que está “encarnada” a vida e experiências humanas. Quanto a isso Rodrigues (2000, p. 48) afirma que “somos um registro vivo de nossa própria vida”.

Ao procurar literatura sobre esse tema, encontrei certa dificuldade haja vista que este ainda é um tema muito pouco explorado pela Psicologia, referente a isso Alvim (2007) relata que o corpo tem sofrido limitações pela educação e por vezes os estudos psicológicos, nessa área tem pouca credibilidade e não chegam às cadeiras acadêmicas. Assim também acontece com a Gestalt-terapia, a respeito disso Ribeiro¹ coloca o corpo como ainda se constituindo de um grande mistério e enigma e por isso, muitas vezes passa despercebido.

Sendo assim creio que esse trabalho se faz necessário, ao passo que virá contribuir na literatura sendo uma fonte a mais de referências para futuras pesquisas.

Tecnicamente este trabalho se torna interessante, pois ao elencar técnicas de trabalhos e/ou experimentos corporais pretendo contribuir com a diminuição da

¹ Informação fornecida por Jorge Ponciano Ribeiro, no XXII Encontro da Abordagens Terapêuticas Humanistas e Fenomenológicas, Marília-SP, de 20 a 21 de agosto de 2010. Palestra: Holismo, Ecologia e Espiritualidade

ansiedade, da qual eu também comungo, no que diz respeito à utilização dos experimentos gestálticos corporais. Partindo do pressuposto que, no *setting*, o cliente precisa experimentar para alargar suas fronteiras os experimentos são de suma importância, assim os psicólogos precisam trabalhar com essa forma de o homem estar-no-mundo, com isso auxiliará também o cliente a ampliar sua percepção corporal e compreender a importância de integrar o corpo em todas as suas atividades. Ao passo que, conforme Rodrigues (2000) trabalhar psicoterapeuticamente com o corpo sempre manifestará uma emoção.

Enfim penso que fazer essa interlocução entre Gestalt-terapia e corpo é importante nesse momento de construção profissional. Este trabalho tem importância, inclusive social, a partir do momento que trabalhar com o corpo, auxiliar na percepção desse corpo e ter o devido cuidado com ele pode até promover saúde, haja vista que muitas doenças atualmente têm fundos emocionais, psicológicos.

Tendo delimitado o tema sobre o qual queria estudar, escolhi por tomar como forma metodológica a revisão literária. Esta forma de estudo me fez passear pelos diversos livros, artigos, sites de Psicologia e Gestalt-terapia; possibilitou-me que fosse escavando, descobrindo a beleza e riqueza de significados que o corpo possui. Bem como me maravilhou com as variadas formas de se entrar em contato com o corpo e trabalhar com ele.

Assim neste trabalho, após a apresentação dos objetivos e metodologia; encontraremos no Capítulo 4 uma releitura de parte da teoria da GT, para num próximo tópico entendermos o significado de corpo – passando dos dicionários para a filosofia até chegar a definições de autores gestálticos -. Feito isso, ainda no Capítulo 5 é realizada uma interlocução entre o tema corpo e o processo de saúde-doença, é apresentada uma nova visão dos sintomas como sendo ajustamentos criativos funcionais e/ou disfuncionais. Em seguida, de forma bastante sintetizada são listadas técnicas que possibilitam usufruir do fenômeno corpo em terapia.

Por fim chega-se ao Capítulo 6 que traz as considerações finais de que em nenhum momento deve-se negar o corpo, uma vez que é exatamente ele quem se nos apresenta em terapia. Assim transformá-lo num campo de atuação pode propiciar resultados altamente consideráveis e mais fortemente enraizados, no próprio corpo.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Investigar como a Gestalt-terapia, compreende teórica e tecnicamente a noção do fenômeno corpo por meio de revisão literária.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender a noção de corpo na Gestalt-terapia;
- Relacionar corpo ao processo de saúde-doença;
- Estudar se o conceito de sintoma faz interlocução ao conceito de ajustamentos criativos;
- Elencar técnicas e experimentos que trabalhem com o corpo.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 REVISÃO LITERÁRIA

Segundo o Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa entende-se por método o procedimento, a técnica ou o meio de fazer alguma coisa, plano; processo organizado, lógico e sistemático de pesquisa, instrução, investigação, apresentação, etc.

O método escolhido para o desenvolvimento deste trabalho foi o de revisão literária que de acordo com Marques *et al* (2006) é aquela cujos dados secundários são obtidos mediante consulta feita nos livros, revistas, jornais, enciclopédias, etc. Para consecução dessa tarefa pode-se utilizar a técnica de fazer apontamentos, por meio de fichas de citações, resumo ou esboço, sumário e de comentário e análise. Também são usadas as resenhas, resenhas e sínteses diversas.

Também foi feita uma pesquisa bibliográfica que tem por finalidade conhecer as diferentes formas de contribuição científica que se realizaram sobre determinado assunto ou fenômeno. Normalmente o levantamento bibliográfico é realizado em bibliotecas públicas, universidades, e especialmente em acervos virtuais – internet (JUNG, 2003).

Segundo Martins Junior (2008, p. 68), a diferença entre a revisão de literatura de um projeto de TCC e a revisão de literatura de um trabalho já elaborado é o direcionamento da pesquisa e o volume de informações que é colocado em um e em outro trabalho. Enquanto num projeto a revisão tem a função de reunir dados para melhor “problematizar” o tema escolhido, o trabalho final ela serve para pesquisar, com mais profundidade e rigor, o que já foi escrito sobre as variáveis estudadas.

3.2 PERÍODO PESQUISADO

Artigos, livros e coleta de informações verbais. Abrangeu um período extenso desde 1979 até o presente ano de 2010.

3.3 PALAVRAS-CHAVE

Revista IGT na Rede, v. 8, nº 15, 2011, p. 335-368 DOI **10.5281/zenodo.15042579**

Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807-2526

Gestalt-Terapia; Corpo; Revisão Literária; Saúde-Doença; Sintoma; Ajustamento criativo.

3.4 BANCO DE DADOS

Trata-se de uma revisão literária, na qual foi realizada busca de artigos científicos através das bases BVS-PSI – Biblioteca Virtual em Saúde ([HTTP://www.bvs-psi.org.br/](http://www.bvs-psi.org.br/)). Foram selecionados também trabalhos a partir de levantamento realizado no banco de dado de periódicos eletrônicos SCIELO, *Scientific Eletronic Library on line*.

Dentre os artigos provenientes de busca incluíram artigos de revisão, estudos observacionais e ensaios clínicos. Percebida a relevância, também buscou diretamente referenciais indicados, e coleta de dados em *workshop*, congresso, palestras.

Também foi buscado em IGT na rede.Revista IGT na Rede; Dicionários da Língua Portuguesa, Psicologia e Gestalt-Terapia; Livros de Literatura Básica na área da Psicologia e Gestalt-Terapia.

3.5 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO DE ARTIGOS

A busca foi feita através das palavras chaves ou seus sinônimos encontrados nos resumos dos artigos e títulos dos livros

Todas as buscas (IGT na Rede/Literatura/BVS-PSI/Scielo) foram realizadas no período de fevereiro de 2010 a outubro de 2010.

A seleção de artigos foi feita de acordo com a temática proposta e excluídos os que não apresentavam veracidades nas informações (referências).

4 GESTALT-TERAPIA

4.1 O QUE É GESTALT

O termo gestalt vem do alemão e não possui tradução para o português, “*Gestalten* significa „dar forma, dar uma estrutura significativa” (GINGER, 1995, p. 13). Este termo foi usado por Wertheimer, Köhler e Koffka para designar a terceira força da Psicologia, a chamada Psicologia da Gestalt, que emergia em contraponto à algumas idéias psicanalíticas e ao behaviorismo radical. Num segundo momento

Revista IGT na Rede, v. 8, nº 15, 2011, p. 335-368 DOI **10.5281/zenodo.15042579**

Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807-2526

Fritz Perls utilizou esse termo alemão para nomear sua teoria de personalidade e técnica de psicoterapia – a Gestalt-terapia (GT).

Conforme Cardella (2002) a GT foi constituída a partir de uma série de influências teóricas e filosóficas, que se constituem num todo coerente e ainda em transformação. Quanto a essas influências Ribeiro (2007) relata que a GT está baseada no Humanismo, no Existencialismo e na Fenomenologia como filosofias de base e na Psicologia da Gestalt, na Teoria do Campo e no Holismo-Organismico como teorias de base. Existe ainda uma grande influência do pensamento oriental, quanto a ele, Cardella (2002) diz que Perls enfatiza a influência do pensamento oriental em sua obra, na busca de ampliação da consciência, na valorização dos potenciais humanos, no desenvolvimento da sabedoria e na atitude não-moral.

Hoje em dia, GT diz respeito a uma teoria de personalidade que compreende o homem como um todo inacabado resultado de todas as suas experiências vívidas.

Quanto à concepção de ser humano na GT, Aguiar (2005, p.43) diz que:

Essa unidade indivisível que é o homem gestaltico constitui-se e constrói-se a cada momento a partir de relações que estabelece no mundo e, por isso, podemos afirmar que o ser humano visto pela GT é essencialmente relacional. O ser humano cresce e desenvolve-se ao longo *na e a partir da* relação.

É também uma técnica de psicoterapia que trabalha com o homem no sentido de estar com ele na construção de *awareness* – tornando-o consciente do que estão fazendo e como estão fazendo. Em GT não nos preocupamos com o “porque” e sim com o “para que” das coisas. Juliano (1999, p.25) sintetiza a visão ampla da GT quando diz que:

Gestalt é principalmente uma postura diante da vida, que implica um contato vivo com o mundo, com a pessoa do outro, na sua singularidade, sem *pré-concepção de qualquer ordem*. Esse contato apóia-se sobre vivência, na experiência de primeira mão, no aqui e agora, o que estimula uma presença constante e atenta, com ênfase na percepção sensorial; focaliza o fluxo e a direção da energia corporal.

Encerro com Zinker (2007) muito feliz quando resume bem a GT sendo esta, na realidade, uma permissão para ser criativo, na vida, na prática clínica, no encontro.

4.2 VIDA E OBRA DE PERLS

Revista IGT na Rede, v. 8, nº 15, 2011, p. 335-368 DOI **10.5281/zenodo.15042579**

Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807-2526

Friedrich Salomon Perls, mais comumente chamado de Fritz Perls, nasceu em 8 de julho de 1893 num bairro judeu de Berlim. Sua família era bastante engajada à cultura, assim desde criança ia muito a teatros, e sua maior diversão era a biblioteca. Na adolescência foi tido como rebelde e instável, expulso de muitas escolas; contudo foi nessa fase que ele deu maior atenção ao seu dom teatral, chegando a ser figurante – e esse dom ele levou mais tarde para a sua nova forma de terapia (TELLEGEN, 1984).

Participou como voluntário da Cruz Vermelha na Primeira Guerra Mundial. Essa experiência mudou completamente a vida do jovem Fritz, tornando-o desiludido com a humanidade. Após voltar da guerra concluiu, em 1920, a graduação de medicina e tão logo iniciou seus trabalhos com neuropsiquiatria. Nessa época também, a grande influência que a arte manifestara em sua infância veio à tona, e Fritz se agrupa ao “Bauhaus” – composto de artistas e profissionais liberais dissidentes da ordem estabelecida –, ai também conheceu Friedländer, que o influenciou profundamente deste captou o conceito de indiferença criativa e aprendeu a trabalhar com as polaridades (TELLEGEN, 1984).

Em 1926, em Frankfurt, começa a trabalhar como assistente de Kurt Goldstein; este por sua vez vem sendo influenciado por uma nova forma de pensamento chamada de Psicologia da Gestalt iniciada por Wertheimer, Koffka e Köhler. A essas alturas já havia começado sua primeira análise com Karen Horney, e foi esta que em 1928 o encaminhou para análise com Wilhelm Reich que teve papel ímpar em sua vida profissional. Foi em Frankfurt que conheceu sua futura esposa e companheira de caminhada rumo à GT, Laura Posner com quem teve dois filhos (TELLEGEN, 1984). Anos mais tarde mudou-se para Johannesburgo, na África do Sul, ali teve uma vida estável, com a ajuda de Ernest Jones, biógrafo de Freud. E em 1936 teve uma de suas grandes decepções com a comunidade psicanalítica, quando em um encontro o receberam muito friamente e não aceitaram seu trabalho. Posterior a isso e já influenciado pela teoria organísmica de Kurt Goldstein, resolveu examinar minuciosamente as obras de Freud e fazer determinadas pontuações sobre onde haviam “falhas” – associacionismo, predominância do passado. Assim publica *Ego, Hunger and Agression* seu primeiro livro.

Após a Segunda grande guerra, Fritz e Laura Perls emigram para o Estados Unidos. Ai encontraram solo fértil para produzir. Assim junto com Paul Goodman e Ralph Hefferline, os Perls em 1951 publicaram *Gestalt Therapy*. E em 1952 abriram o Instituto de Gestalt de Nova York. A partir daí a nova teoria começava a caminhar. Nesse período Perls mantinha-se um tanto quanto instável. Seu papel era viajar por outros terrenos explicitando sua teoria, buscando adeptos. Cabia a sua esposa o lado intelectual e calmo da tarefa. Mesmo nessas viagens, ele apreendia muito de teorias que trabalhavam com o corpo, como o psicodrama.

A partir de 1962 os questionamentos não o deixam em paz. Resolve fazer uma volta ao mundo. Passou dois meses num mosteiro no Japão, aumentando seu interesse pela forma como os orientais levam a vida, e um mês em Israel. Em 1964 instalou-se em Esalen (Califórnia) ai ficou por cinco anos; onde ensinou GT e escreveu dois livros, um sendo sua auto-biografia, parece que ai encontrou respostas para suas

perguntas. Em 1969, mudou-se para o Canadá e fundou mais um instituto de Gestalt, conseguindo passar seus últimos anos de vida em paz, sabendo que tinha feito sua parte para melhorar àquela mesma humanidade que o deixou descreditado na guerra (TELLEGEN, 1984).

Faleceu em 14 de março de 1970, em Chicago, antes de publicar o livro que estava produzindo, sendo que este foi publicado em 1973 sob o título de *The Gestalt Approach to Therapy*.

Em suma, em sua auto-biografia, Perls (1979), se descreve como:

[...]um obscuro menino judeu de classe média, passando por um psicanalista medíocre até chegar ao possível criador de um „novo“ método de tratamento e expoente de uma filosofia viável que poderia fazer algo pela humanidade.

4.3 GESTALT-TERAPIA E FILOSOFIAS

4.3.1 GESTALT-TERAPIA E HUMANISMO

As filosofias e teorias de base humanística estão preocupadas com o ser homem – o ser humano. “Humanismo é, portanto, a matéria-prima da ética e da cidadania, *conditio sine qua non* para uma autêntica experiência do humano” Ribeiro (2006, p. 24). Em GT visualizamos essa influência do humanismo quando num *setting* o que realmente interessa é o homem que se apresenta. Conforme Ribeiro (1985) a GT se coloca ao lado das psicoterapias humanísticas, o que significa que contem e promove a idéia de homem como centro e capaz de se auto-gerir e regular-se. Segundo Sartre (1970) falamos de Humanismo, porque recordamos ao homem que não existe outro legislador a não ser ele próprio, e porque temos o homem como a escolha a ser feita.

Assim o humanismo é a busca do homem por compreender-se, uma psicoterapia de base humanística é o homem criando a si mesmo, existindo, tomando posse de si e do mundo e não uma mera aplicação de uma teoria no homem, sendo esse o único meio pelo qual o homem pode ser entendido como centro (RIBEIRO, 1985). Trabalhar humanisticamente atende ao pressuposto da autonomia. Nele o ser humano não é visto como simples resultado de múltiplas influências, mas como o iniciador de coisas novas. Isso quer dizer que, conforme Amatuzzi (2009), se supõe o ser humano como alguém que tem algum poder sobre as determinações que o afetam, sendo assim, aposta-se na autonomia crescente da pessoa e na fecundidade de uma relação humana honesta para promover essa autonomia.

Adotar uma postura humanista nos obriga a deixar de lado a dicotomia mente-corpo e aceitar o ser humano como um todo que existe e está nesse universo, para ser

compreendido sempre a partir de si mesmo, pois é ele quem sabe o que é melhor ou pior para si (RIBEIRO, 1985).

Outra característica do humanismo filosófico emprestada à GT é a preocupação com a valorização daquilo que o ser humano tem de belo, de bom. Acreditar que se pode exaltar a beleza do homem não significa que a GT não trabalhe com conteúdos ruins, pelo contrário a visão humanista faz com que a mesma tenha todo o cuidado de fortalecer, dar suporte ao homem para que este possa posteriormente entrar em contato com seus conteúdos que o incomodam para daí agir, pensar e expressar-se saudavelmente.

Prestar atenção a essa tríade – agir, pensar e expressar-se -, é o intuito do psicoterapeuta, pois só assim ele cuida do todo humano que se apresenta, auxiliando-o a fluir entre pensamento e ação/expressão consegue-se deixar de lado a dicotomia mente-corpo para trabalhar com o homem por inteiro aqui/tempo- agora/espaco (RIBEIRO, 1985).

4.3.2 GESTALT-TERAPIA E EXISTENCIALISMO

O Existencialismo como corrente filosófica diz respeito ao fato de que toda existência precede à essência. Conforme Sartre (1970) o existencialismo concebe o homem como um ser que existe antes de poder ser definido por qualquer conceito, isso porque de início, o homem não é nada, precisa primeiro encontrar a si mesmo, surgir no mundo e só posteriormente será alguma coisa e será aquilo que ele fizer de si mesmo.

Perceber o existencialismo como uma das bases filosóficas da GT diz respeito à questão de que, segundo Ribeiro (1985) o homem é visto como um ser particular, concreto, com vontade e liberdade pessoais, consciente e responsável. E mais “o homem não é explicado pelas coisas nele ou dele, ele é sua própria explicação” (RIBEIRO, 1985, p. 34).

O termo existencialismo ainda traz, intrinsecamente, outros conceitos que são de suma importância para a GT, tais quais os de responsabilidade, liberdade e projeto. Assim, segundo Sartre (1970) o primeiro passo do existencialismo é o de por todo homem na posse do que ele é de submete-lo à responsabilidade total de sua existência. A esse conceito Ribeiro (1985) relata que não é possível atribuir as escolhas do homem somente ao inconsciente, ele todo é responsável por seus atos e escolhas.

Ainda citando Sartre (1970), se a existência precede à essência, nada poderá jamais ser explicado por referencia a uma natureza humana dada e definitiva; ou seja, não existe determinismo, o homem é livre, o homem é liberdade. Visualizamos essa liberdade quando Ribeiro (1985) apresenta o homem como ser de relação e opção, podendo definir o que pretende ser. Ao dizer que o homem é livre, Sartre (1970) afirma que ele está só e isso faz com que o mesmo não tenha desculpas para seus atos, assim ele ressalta que o homem está condenado a ser livre.

O existencialismo aceita o termo condição humana, mas como algo que esta em plena construção, não há nenhuma essência da natureza humana a ser descoberta de maneira „definitiva”. Sempre existem novos horizontes, novos problemas e novas oportunidades (YONTEF, 1998). Tudo está num projeto, em que o termo projeto é usado justamente porque o ser humano é o único que existindo cria sua essência, e esta se baseia num estar-no-mundo como um eterno vir-a-ser. Quanto a isso Ribeiro (1985, p. 37) narra que:

Existência, etimologicamente, vem de *ex-sistere*: começar a ser, vir de alguma coisa e, neste sentido, o homem é o único Ser que pode sair de si para se projetar a si mesmo, pode fazer um projeto de si próprio, ele próprio é um projeto, realizando- se.

Para sintetizar cito Cardella (2002, p.36) “o homem é um ser em projeto, fazendo-se em processo, capaz de fazer opções e escolher o que deseja ou pretende ser. É livre para realizar escolhas e, portanto, responsável por suas ações”. Menciono também Ribeiro (2006, p. 41) “rosto visível pelo qual a essência se revela, a existência é o ser aqui e agora, acontecendo, em seu continuo processo de mudança, à busca de um rosto definitivo”.

Outro conceito do existencialismo passado à GT é o de subjetividade, e este não induz ao individualismo e sim ao fato de que através da singularidade do outro, da subjetividade de cada um é que o homem se descobre existindo. Kierkegaard apud Ribeiro (1985, p.32) diz que “a subjetividade é a verdade, a subjetividade é a realidade”. Ribeiro (1985) diz ainda que na razão que o homem se desvela, se descobre é que ele pode descobrir e compreender o outro.

Trabalhar gestalticamente com o existencialismo consiste em prestar atenção à intersubjetividade da relação que o terapeuta estabelece com o cliente, a respeito disso Ribeiro (1985) diz que encontro existencial significa um encontro real entre duas pessoas, dentro de uma relação paritária.

4.3.3 GESTALT-TERAPIA E FENOMENOLOGIA

GT é Fenomenologia, sendo assim é uma ciência, um método e uma arte! Fenomenologia enquanto ciência está ligada ao embasamento teórico filosófico que a mesma possui, são vários os filósofos que escrevem sobre ela entre eles estão Husserl, Merleau-Ponty, Sartre, etc. Sendo o principal autor Edmund Husserl – que propõe voltar-se para as coisas mesmas, para a realidade que mostra o fenômeno (RODRIGUES, 2000). Para Merleau-Ponty (1999) fenomenologia é uma filosofia transcendental para qual o mundo já está sempre ali, antes da reflexão, com uma presença inalienável e cujo esforço todo consiste em reencontrar este contato ingênuo com o mundo.

Cada um ao seu modo de ver descreve e trabalha o fenômeno, contudo é uma ciência filosófica de começo de conversa de abrir para o caminho (informação

verbal)². Fenomenologia como método diz respeito à forma de pensar que desafia pressupostos aceitos e fornece uma nova perspectiva de olhar o fenômeno. Agora, enquanto arte que ela abarca todos os seus conceitos e se revela como uma técnica que deixa com que o fenômeno apareça com toda a sua luz e singularidade. Enfim, conforme Heidegger (apud Struchiner, 2007) a análise etimológica da palavra fenomenologia revela o seu sentido mais íntimo: “deixar e fazer ver por si mesmo aquilo que se mostra, tal como se mostra a partir de si mesmo”.

Este fenômeno ao qual a Fenomenologia se refere pode ser qualquer acontecimento, pensamento, pessoa, objeto, sentimento que faça sentido à minha consciência; “podemos definir etimologicamente como aquilo que aparece, como aquilo que é aparente na coisa ou a aparência da coisa” (RIBEIRO, 1985, p. 43). E é esse o principal conceito que a GT herdou da Fenomenologia, o fenômeno, trabalhar com aquilo que se revela fenomenicamente no aqui-agora, sendo que agora já não estamos falando da dimensão de ser coisa, ou um fato e passa a ser um modo de existir, uma maneira de escolher e compreender. É o ser do fenômeno que nos interessa (RIBEIRO, 1985).

Isso faz diferença no processo terapêutico porque permite ao cliente ir se mostrando aos poucos, o terapeuta acompanha esse processo de iluminação desse fenômeno singular; todo o seu saber e pré-julgamentos, coloca em suspenso – *epochê* -. “Para tanto é preciso, como diz Husserl, colocar a realidade entre parênteses, suspendendo todo e qualquer juízo” (RIBEIRO, 1985, p.47), para vivenciar essa experiência de encontro inter/intra-subjetivos.

Não obstante ao fenômeno, existem ainda outros conceitos que são de importância para a Gestalt-terapia e são de base da Fenomenologia, como o retorno às coisas mesmas, a intencionalidade e a redução fenomenológica.

Ter a fenomenologia como método nos remete há uma forma de se chegar a algum lugar – pois método significa o caminho para chegar ao fim -, contudo conforme Struchiner (2007) trata-se, na verdade, de um “retorno”, um caminho de volta, em que o “fim” nada mais é do que o começo: “de volta às coisas mesmas”, para citar a tão famosa expressão husserliana. O retorno às coisas mesmas é buscar o verdadeiro ponto de partida do fenômeno, é passar do *em si da coisa* para a *coisa em si*. É eliminar aos poucos as unidades existenciais e chegar à essência, ao lugar onde não se tem mais saída e a partir daí iniciar a caminhada (informação verbal)³. É a realidade mundana tal qual se apresenta a nós, a coisa percebida em si própria, vista e sentida antes de todo o conhecimento, ou seja, sem contaminação (RIBEIRO, 1985).

A intencionalidade diz respeito aos conceitos holísticos de que tudo muda, tudo afeta tudo e tudo é um todo, sendo assim nada é isento de significado e nem de sentido. Fenomenologicamente na clínica esse conceito está ligado ao fato de que nada se encontra no vácuo, qualquer percepção que o terapeuta perceber deve ser guardada

² Informação fornecida por Jorge Ponciano Ribeiro, no workshop Fenomenologia e prática clínica, em maio de 2010, Campo Grande-MS

³ Id, 2010.

porque num próximo momento ela deve aparecer, pois segundo este conceito nada está no vazio.

Para que possamos chegar às coisas mesmas alçamos mão da redução fenomenológica, esta por sua vez é o recurso da fenomenologia para chegar ao fenômeno como tal, ou à essência; é a busca do significado que é a chegada da totalidade à consciência (informação verbal)⁴. “Reduzir, *aqui*, significa encontrar-se com o cliente nele, com ele, através dele” (RIBEIRO, 1985, p. 44). Ao reduzir fenomenologicamente o terapeuta busca chegar ao irrefletido, chegar à plenitude daquilo que caracteriza cada pessoa como ser no mundo, características que o individualizam e formalizam (RIBEIRO, 1985). Enfim, também citando Ribeiro (1985) reduzir fenomenologicamente está ligado ao não afirmar, nem negar, mas antes abandonar-se à compreensão é o modo de atingir a realidade, assim como ela é.

Trabalhar com fenomenologia na prática clínica consiste em ver, observar, descrever e sintetizar o fenômeno que se lhe apresenta no *setting*. O terapeuta segue esse processo interpretando *a posteriori* e ao sintetizar o percebido com o cliente ele confirma sua percepção a oferecendo para apreciação e deleite do mesmo.

4.3.4 GESTALT-TERAPIA E DIALÓGICA

Conforme Cardella (2002) as idéias de Buber (1974) e sua filosofia dialógica fundamentam os trabalhos de gestalt-terapeutas no que diz respeito ao encontro que se dá na relação terapêutica. Para Yontef (1998) esta relação é o aspecto mais importante da psicoterapia, sendo este caminho de crescimento, estes terapeutas acreditam que é nessa troca que ele acontece. Quanto a isso Ribeiro (2006) diz que “neste sentido prático a GT pode ser definida com uma terapia dialógica, isto é, uma terapia que faz diálogo do seu principal instrumento de encontro consigo, com o outro e com o mundo”.

Para esta filosofia diálogo não se refere unicamente ao discurso e sim a uma via de mão-dupla que favorece a troca, a relação; Ribeiro (2006) traz isso bem definido quando diz que: “Diálogo, encontro humano por intermédio da palavra. Palavra, instrumento que transporta o ser de uma pessoa para outra, permitindo que o encontro aconteça”.

A atitude dialógica é importante porque agir dessa maneira é que favorece o *entre*, aqui entendido como o lugar onde existem as possibilidades de troca e *awareness*. Para a GT a qualidade desse *entre*, do encontro é que trará qualidade ao processo psicoterápico. Para que isso ocorra de fato, conforme Yontef (1998, p.18) estão definidas quatro atitudes:

⁴ Ibid, 2010.

1. Inclusão – é posicionar-se, tanto quanto possível, na experiência do outro, sem julgar, analisar ou interpretar, e simultaneamente resguardar o sentido de sua própria presença distinta [...].
2. Presença – o gestalt-terapeuta se expressa para o paciente. Em geral, criteriosamente e com discriminação, ele expressa observações, preferências, sentimentos, experiência pessoal e pensamentos [...].
3. Compromisso com o diálogo – contato é mais do que aquilo que duas pessoas fazem uma à outra. Contato é algo que acontece entre as pessoas, e nasce da interação entre elas. Esta descrição é de *permissão* para o contato ocorrer [...].
4. O diálogo é vivido – o diálogo é algo feito, em vez de algo falado a respeito. “Vivido” enfatiza o entusiasmo e a iminência do fazer. Eu diminui ponho [...]

Em suma o encontro dialógico acontece quando o terapeuta participa do encontro com todo o seu ser e conteúdos, assim passa-se da relação EU-ISSO para a relação EU-TU afim de compreender o outro ser que a ele se apresenta. Ou seja, o encontro tem que ser recíproco e verdadeiro, não estar com o outro só para „usá-lo” relação EU-ISSO, quanto a relação EU-TU, Hycner (1995, p. 24 apud Cardella, 2002, p. 37) diz:

[...] o reconhecimento da singularidade e a nítida separação do outro em relação a nós, sem que fique esquecida nossa relação e nossa humanidade comum subjacente. A pessoa é um fim em si mesma e não um meio para atingir esse fim.

Deixando de lado pré-conceitos com o intuito de estar inteiro para ouvir como se fosse a primeira vez. Esta predisposição ao estar com é que transforma o *setting* num algo mais, que auxiliará o cliente em seu processo de auto-conhecimento e possível mudança.

Tendo em vista que a GT trabalha com o contato, conforme Ribeiro (2007) o encontro é qualidade primordial para que o contato exista, e isso só acontece na “relação eu/tu, onde o humano que se revela encontra no outro o que precisa: a presença também de sua humanidade” (RODRIGUES, 2000, p. 77).

4.4 GESTALT-TERAPIA E TEORIAS DE BASE

4.4.1 PSICOLOGIA DA GESTALT

Essa é uma área da Psicologia que estuda principalmente a percepção de como as coisas acontecem e se mantêm. O aporte da Psicologia da Gestalt para a GT se deu principalmente pela ligação de seus criadores aos estudos da Psicologia da Gestalt, ainda na Alemanha. Fritz Perls foi assistente nas pesquisas neurocientíficas com

lesionados de guerra de Kurt Goldstein, e Laura Perls, além de ter sido aluna do Goldstein, defendeu sua monografia de doutoramento sob a orientação do Max Wertheimer. Daí Perls se apossou dessa nova forma de pensar para poder se livrar do puro associacionismo do “porque” as coisas ocorrem, e passou ao como as coisas ocorrem e “para que”.

A Psicologia da Gestalt surge na Alemanha entre fins do século XIX – quando é cunhado o termo *gestaltqualitäten* nos escritos sobre as “qualidades gestalticas” desenvolvida por Christian von Ehrenfels, publicada em 1890.

Por volta de 1912, Max Wertheimer (1880 – 1943) o intelectual, Kurt Koffka (1886 – 1941) o inventor, e Wolfgang Köhler (1887-1967) o porta-voz do movimento, cada um à sua maneira formavam o conhecimento da Psicologia da Gestalt. Estes não pensavam mais compreender a experiência através de uma análise puramente atomística, separada, muito menos aceitavam que o resultado final era mera soma de partes.

A Psicologia da Gestalt é, fundamentalmente, um campo de pesquisa experimental, com procedimentos realizados em laboratório, diferente de uma abordagem eminentemente clínica como a Gestalt Terapia. É inegável que muitos conceitos são assimilados no jargão da GT nas teorizações da abordagem, conceitos como figura- fundo, pregnância, “boa forma”, homeostase, auto-regulação organísmica, campo, etc. Todos esses conceitos foram desenvolvidos por teóricos da Psicologia da Gestalt, e das teorias de base gestaltica, como a Teoria de Campo do Kurt Lewin e a Teoria Organísmica do Kurt Goldstein

Uma das principais leis da Psicologia da Gestalt é a da boa forma, a qual acredita que para a nossa percepção sempre, irá se manter a melhor configuração, a mais aceitável; daí o nome Gestalt foi também usado para designar essa nova forma de terapia, entendendo que sempre que o ser sai do equilíbrio ele logo buscará a melhor forma de se reorganizar.

Da Psicologia da Gestalt a GT ainda herdou conceitos como aqui-agora, parte-todo, comportamento molar e molecular, meio comportamental e meio geográfico e fechamento de gestalten. Buscando explicitar que o que de fato interessa é como percebe-se o que acontece e o para que mantêm-se determinadas percepções; e que: “a vida prossegue, fluxo infinito de gestalten incompletas” (PERLS, 1979, p.19), assim formando e transformando gestalten ou necessidades é que nos construímos.

Assim essa escola da Psicologia ajudou Perls a moldar sua teoria e técnica, a partir dessa nova forma de perceber o que dantes já estava exposto.

4.4.2 TEORIA DO CAMPO

Sabendo que a GT se preocupa com a forma de como os acontecimentos se configuram, e estes só podem se moldar em determinados espaços de tempo, Perls adotou o conceito de campo da física para ser mais um norteador da sua teoria; haja vista que entende-se por campo o local onde encontram-se todas as variáveis

determinantes do comportamento. Em psicoterapia visualizamos esse campo, como sendo aquilo que está no *setting* ou o meio geográfico onde o cliente está e ainda o campo do psicoterapeuta.

Estudiosos da Psicologia da Gestalt, como Köhler e Koffka, definiram que o comportamento se realiza num campo psicofísico, que possui uma organização própria. Nele existem ego e meio e cada um deles tem, por sua vez, uma estrutura própria (RIBEIRO, 1985).

Este conceito foi estudado mais intensamente por Kurt Lewin que criou a Teoria do Campo. Conforme Ribeiro (1985), o teórico representa a pessoa como um campo fechado que, no entanto, se encontra inserida dentro de um universo mais amplo com o qual se encontra necessariamente em relação, sendo esta relação ora de inclusão, ora de diferenciação. Visualizamos ainda o conceito de campo, quando retomamos que a GT é uma abordagem fenomenológica, sendo assim gestalticamente se descreve o que está no campo sem se preocupar com presumir, interpretar ou explicar (YONTEF, 1998).

Ainda referendando Ribeiro (1985), para Lewin o campo se constitui do meio psicológico, do meio não-psicológico e do espaço vital, e diz que estas partes se comunicam formando um todo. Acredita-se que essa inter-relação se dá durante todo o tempo fazendo com que o campo seja sempre dinâmico e não estático.

Da teoria de Lewin, a GT herdou ainda alguns conceitos que junto com o conceito de campo são utilizados para melhor explicitar o processo psicoterapêutico em gestalt; tais como: energia, tensão, necessidade e valência. Acredita-se que é no campo que a energia vital do ser humano circula para satisfazer suas necessidades, diminuir tensões, reestruturar seu espaço vital.

Por fim, sabendo que o todo não é meramente a soma de suas partes, acredita-se que os vários campos que permeiam a existência de cada indivíduo são totalidades únicas onde existem energia, forças e tensões que atuam dinamicamente (YONTEF, 1998).

4.4.3 TEORIA HOLÍSTICA-ORGANÍSMICA

Do holismo (que deriva do radical grego *holos* que quer dizer *todo*) de Jam Smuts e da Teoria Organísmica de Kurt Goldstein a GT apreendeu a concepção de todo, totalidade, passou a ter uma visão global não só do ser humano mas também de toda e qualquer situação na qual ele esteja envolvido.

Assim, cunhada nesses dois princípios a GT passa a perceber que o todo é muito mais que a soma de suas partes, contudo acredita que cada parte detém significância única para a constituição do todo. A respeito disso Ribeiro (2006) descreve que é necessário abandonar concepções pequenas e fragmentadas a respeito do homem e visualizar que tudo no organismo tem seu similar no universo, e ainda que “fazer Gestalt é recuperar a perspectiva cósmica de que somente a totalidade contém a explicação das partes” (RIBEIRO, 2006, p. 55).

Goldstein influenciado pela forma holística e pela Psicologia da Gestalt de perceber o ser humano começou a trabalhar com pacientes lesionados neurologicamente, e apesar de se preocupar com o lado biológico jamais deixou de perceber o quanto as lesões influenciavam o comportamento humano. Acreditando nos estudos e premissas de Goldstein, Perls transcreve muitas destas para fundamentar a GT (LIMA, 2005). Dentre elas, Ribeiro (1985, p. 107-108) resume seis:

1. A pessoa é una, integrada e consistente.
2. O organismo é um sistema organizado, com o todo diferente de suas partes
3. O homem possui um impulso dominante de auto-regulação, pelo qual é permanentemente motivado.
4. O homem tem dentro dele as potencialidades que regulam seu próprio crescimento, embora possa e receba influências positivas de crescimento do meio exterior, as quais ele seleciona e utiliza.
5. A Teoria Organísmica se utiliza dos princípios da Psicologia da Gestalt, enquanto funções isoladas, como percepção e aprendizagem que ajudam na compreensão do organismo total.
6. “A Teoria Organísmica acredita que se pode apreender mais em um estudo compreensivo da pessoa do que em uma investigação exclusiva de uma função psicológica isolada e abstrata de muitos indivíduos”.

Essa visão sistêmica de olhar o ser humano mais a teoria do campo faz com que o gestalt-terapeutas compreendam que a vida do ser humano é feita de pequenos e complexos sistemas uma vez que um é afetado todo o resto também se afeta, e também que a partir do momento que a energia se concentra num só desses campos deixa de fluir para os demais causando padrões inadequados de comportamento.

A partir da teoria organísmica de Goldstein a GT cunhou um de seus mais respeitáveis conceitos, que é o de auto-regulação organísmica, na qual ela acredita que o indivíduo tem uma característica específica e natural de buscar seu equilíbrio, que Ribeiro (2006) trata como instrumento de manutenção da vida do organismo no mundo e a partir do mundo.

O conceito de auto-regulação organísmica está ligado aos conceitos de figura-fundo e parte-todo como sendo confirmadores da teoria holística de visão do homem (RIBEIRO, 2006). E mais, essa concepção de que o homem tem uma capacidade natural de se auto-ajustar, deu origem à expressão de ajustamentos criativos como sendo uma forma caótica do organismo se auto-regular, assim como meio para não se desintegrar muitas das vezes o indivíduo acaba criando sintomas. Para Aguiar (2005, p. 70) “os ajustamentos criativos podem ser entendidos então como

expressão, a cada momento, da melhor forma possível desse indivíduo auto-regular- se no contato com o mundo”.

Com mais esses dois conceitos Perls conseguiu um forte alicerce de embasamento da sua nova teoria.

5 GESTALT-TERAPIA E CORPO

5.1 DEFINIÇÃO DE CORPO

Segundo o Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa, corpo deriva do latim *corpus*, *corporis*, e possui alguns significados sendo eles: [...] 2. A substância física ou a estrutura, de cada homem ou animal; [...] 6. A parte material, animal, ou a carne, do ser humano, por oposição à alma, ao espírito; [...] (p. 482).

Ainda buscando em dicionários, desta vez no Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa, corpo pode ser definido por: 1. A estrutura física de um organismo vivo, englobando suas funções fisiológicas; [...] 5. *Fig.* materialidade do ser; carne; [...] (p. 554). A respeito dessas afirmações podemos assegurar que ambas estão ligadas ao modelo cartesiano de visualização do corpo, modelo este que desqualifica o corpo, pensando-o como obediente às instancias superiores de alma e espírito.

Essa conceituação nos remete ao pensador Descartes que associava o corpo a uma máquina. A respeito disso Alvim (2007) pontua que esse discurso mecanicista considerava o corpo como uma simples engrenagem, uma soma de partes distintas umas das outras e submissas à consciência, e ainda que essas partes pudessem ser separadas do todo, ser substituíveis.

Ao fazer um breve retorno histórico aos conceitos de corpo verificamos que Platão visualizava a alma como preexistente ao corpo, enquanto que Aristóteles já considerava a união de matéria e forma para sintetizar o corpo. Durante o período helênico, Demócrito entendia o corpo como uma tenda na qual habitava a alma e esta era a responsável da animação, da vida e da sensação. Na Idade Média o corpo era o local do pecado, dos defeitos, sendo que a alma existia em outra instância, mais elevada livre de danos e cheia de valores supremos. Até chegar à Modernidade e a partir daí predominar o, já apresentado, modelo cartesiano (CASTRO; ANDRADE; MÜLLER, 2006). Para melhor embasar esse tema, reporto-me agora a um dos filósofos que mais se atentou para o tema corpo que foi Maurice Merleau-Ponty (1908-1961). Em sua obra *Fenomenologia da Percepção* (1999) busca várias definições sobre o corpo, onde descreve a relação entre o sujeito e o corpo no mundo, atentando para o fato de o corpo não ser objeto nem tão pouco idéia e sim „corpo vivido, corpo-próprio”. Diz que o corpo é a matriz e sustentáculo para todas as outras categorias de forma do ser estar no mundo. Atenta ainda para o fato de que se a psicologia clássica prestasse

devida atenção ao corpo este passaria de ser mero objeto do mundo para ser nossa forma primordial de comunicação com o mundo.

O referendado filósofo formula ainda a noção de corpo como centro do processo de consciência, pois é a partir dele que posso perceber as coisas ao meu redor. Como corpo é que se existe no espaço e no tempo. E ainda que “o contorno de meu corpo é uma fronteira que as relações de espaço ordinárias não transpõem” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 143).

Sendo assim, para Merleau-Ponty (1999) não sendo o corpo mero organismo, mas sim corpo vivido e próprio através da experiência, o mesmo se torna o veículo do ser no mundo o qual experimenta e existe. E mais, através da comunicação integrada objetivo e subjetivo, transformando corpo e mundo numa unidade indivisa.

Cito ainda Martini (2006, p.49), que escreve a respeito do corpo:

O corpo está aberto ao mundo, é o modo pelo qual tem “um mundo” e a ele atribui significados. O corpo é possibilidade de o sujeito ser o que ainda não é, segundo aquilo que escolhe, assume e participa para comunicar um sentido do que vive, sente e pensa. O corpo “sabe” sobre si ao saber o e do mundo, considerando o que “é” em contato com o mundo, experimentando situações [...], para ter consciência do mundo e de si próprio.

Passando para os autores gestálticos começamos com Perls, Hefferline e Goodman (1997) que escreveram um dos primeiros livros voltados para a Gestalt-terapia, sendo que neste os mesmos descrevem corpo como totalidades significativas, significativas porque entendem que o todo explica suas partes e há uma tendência das partes em completar o todo.

Ao retomarmos que a GT, de início e erroneamente, era conhecida como uma abordagem focada em experimentos e muitos destes experimentos corporais remetemo-nos a um de seus criadores para definir corpo. Para Perls (1981 apud ANTONY, 2010) o corpo é o invólucro de todas as nossas sensações e excitações; sendo que cada emoção tem sua conexão com determinada ação em nosso corpo se transformando assim na própria linguagem do organismo.

Já dentre os autores contemporâneos podemos citar Moreira (1997) que nos traz uma visão de corpo na qual este é o catalisador dos eventos do contexto onde esse ser humano está inserido, do mundo. Complementa dizendo que a presença de cada ser humano no mundo só pode ser corporal; referindo-se aqui não à noção cartesiana de corpo, o corpo-máquina, mas ao corpo-vivo ou corpo-próprio, dotado de intenção e onde residem nossas ações originais.

Para a gestaltista chilena Adriana Schnake (2001), o corpo é gestalt e olhando para o princípio de parte-todo, em cada célula do corpo pode-se reconhecer e visualizar a

presença de toda a pessoa, em qualquer parte do corpo a pessoa está inteira, presente.

Cito agora, Cardella (2002) que ressalta que o homem é um ser concreto e corporificado, o homem é um corpo e não alguém que tem um corpo, pois este é a biografia encarnada: as dores, os sofrimentos, as alegrias, as vivências; não sendo possível separar corpo e mente.

Dentre os autores gestálticos que mais publicam, nos remetemos à Jorge Ponciano Ribeiro (2006) que explicita a GT como sendo uma abordagem fundamentalmente alicerçada na relação, que necessariamente constitui o ser no mundo, a essa relação ele nomeia de corporeidade e amplifica seu conceito dizendo que corporeidade é contato. O autor Merleau-Ponty (1999) corrobora com essa noção de corporeidade ao relatar que esta é compreendida como uma vivência intencional e, portanto, só existe através da correlação sujeito-mundo como forma de experienciar.

Ribeiro em seu livro mais recente: *Holismo, Ecologia e Espiritualidade – caminhos de uma gestalt plena* (2009), traz a idéia de corpo como sendo um micro-universo formado por água, terra, ar e fogo sendo o corpo a metade da constituição total do eu e a outra metade é o meio ambiente existindo intradependentes uma da outra. Relata também o termo corpo-pessoa para explicitar que é nessa síntese que todo o universo se torna significação e sentido, para cada indivíduo. A esse construto de corpo-pessoa, Ribeiro (2006) explica que enquanto corpo possuo toda minha materialidade e como pessoa carrego minha imaterialidade.

Contudo sua definição mais próspera é a de corpo como sendo a casa de cada um, a casa onde vivemos e, além de casa, esse corpo é também veículo condutor que leva cada um ao encontro de tudo aquilo que mais o fascina, ou não. Nos atenta ainda para o fato de sermos esse corpo e não apenas de possuí-lo: “Não existem eu e meu corpo. Só sei que existimos” (RIBEIRO, 2006, p. 97).

Outro termo que o autor nos apresenta é o de consciência corporal, processo pelo qual o corpo que sente, que se movimenta, que é uma totalidade, responde a consciência reflexa dos estímulos que recebe do mundo/ambiente; tendo como mundo/ambiente uma parte da tríade corpo-mente-ambiente que, quando estão bem sincronizadas não se sabe onde uma parte começa e a outra termina, a isso chamamos de saúde (RIBEIRO, 2006).

Antony (2005), gestaltista que se dedica ao trabalho com crianças, apresenta o corpo como sendo o local onde as coisas aparecem, acontecem, onde sentimentos e estímulos se tornam visíveis. Diz ainda que é a partir do corpo que descobre-se e interage-se com o mundo; sendo o corpo *locus* também de experimentação e expressão. Revela também ser o corpo a primeira totalidade da qual o ser humano se apropria, ainda criança reconhece que habita em seu corpo; sendo que “a noção de corpo da criança tem início com a percepção das partes isoladamente para depois chegar à percepção do corpo total” (ANTONY, 2005, p. 190).

Para Veiga (2006) o corpo se estabelece também como um evento social, cultural, religioso e psicológico, sendo que este tem muito a nos comunicar. Ressalta que

corpo é o espaço privilegiado do encontro entre idéias e emoções, nele se transpõem sentidos e ação. E faz uma consigna bastante próspera quando lembra que a forma como olha-se para o corpo dita a forma de como vai usar esse corpo. A gestaltista Monica Alvim (2007) em sua tese de doutorado intitulada de *Ato artístico e ato psicoterápico como Experimentação: diálogos entre a fenomenologia de Merleau-Ponty, a arte de Lygia Clark e a Gestalt-terapia* nos remete à uma visão de corpo como modo de ser no mundo, descrevendo ainda que é este corpo que situa o sujeito no mundo, que se relaciona, e principalmente que é a partir deste que cada ser humano percebe o outro, o mundo e se percebe na medida em que o outro é percebido.

Ao definir corpo a autora traz a seguinte fala: “O corpo é físico, vital e humano. O corpo é vidente e visível. O corpo vê-se, toca-se: o corpo é um si por imanência” (p. 37), e mais, expõe que somente aquilo que vive, existe enquanto corpo é que se transforma em significação.

Já finalizando temos Antony (2010) com a definição mais recente de corpo como sendo um constituinte ímpar do desenvolvimento da criança, pois o mesmo é fonte de conhecimento, de percepção, de vivência e apreensão do mundo/ambiente para a criança. Refere-se ainda ao corpo como o primeiro espaço a ser reconhecido pela criança como sendo dela, assim todos os seus sentimentos, pensamentos passam pelo seu corpo para se tornar significado posteriormente auxiliar no processo de construção de sua subjetividade.

Por fim faço referência a Aguiar⁵ (informação verbal) que entende o corpo como uma expressão do ser total que precisa ser trabalhado, expressado, mobilizado para „casar” sensação e ação. Essa acepção foi complementada por Ribeiro⁶ (informação verbal) ao nos sensibilizar de que o corpo é uma gestalt, sendo uma totalidade organizada, indivisível e articulada, formada por vários micro-campos.

5.2 CORPO: SAÚDE E DOENÇA

Após o momento de definições a respeito do termo corpo, feito no capítulo anterior faz-se interessante apurar o quanto o mesmo, como uma das totalidades do ser humano, influi no processo de saúde-doença.

Enquanto corpo, estamos em plena interação com o meio e esta se dá através das funções de contato, a respeito disso Ribeiro (2006) traz que “somos o que ouvimos, vemos, cheiramos, comemos e tocamos. As pessoas fizeram, fazem, mantêm, interrompem e cortam o contato” (p. 88).

⁵ Informação fornecida por Luciana Aguiar, no XXII Encontro da Abordagens Terapêuticas Humanistas e Fenomenológicas, Marília-SP, de 20 a 21 de agosto de 2010. Palestra: Saúde-doença: recuperando a totalidade do ser

⁶ Informação fornecida por Jorge Ponciano Ribeiro, no XXII Encontro das Abordagens Terapêuticas Humanistas e Fenomenológicas, Marília-SP, de 20 a 21 de agosto de 2010. Palestra: Holismo, Ecologia e Espiritualidade

Pois bem, ao se visualizar a infância constata-se que nascemos com todas as nossas funções de contato bem desenvolvidas “o bebê faz pleno uso de seu corpo” (OAKLANDER, 1980, p. 150). Contudo ao passar do tempo o corpo se torna a totalidade da pessoa que mais sofre privações, haja vista que desde cedo recebemos instruções para „não olhar, não mexer, não levar a boca, não perguntar, etc“. Isso vai nos dessensibilizando, e esse novo amoldamento para perceber o mundo vai se tornando pobre e em alguns momentos disfuncionais (AGUIAR, 2005).

Sobre essa forma de se ajustar ao mundo Martín (2008) ressalta como sendo o processo natural de todo o ser humano e animal de homeostase, entendido como mecanismo fisiológico de auto-regulação e, de certa forma, a interrupção desse processo de equilíbrio e/ou sua alteração é que produz as doenças, sintomas e desajustes.

Para a GT esse processo é tão verdadeiro, importante e único que se fala dele através do conceito de auto-regulação orgânica. Este está intimamente imbricado ao conceito de corpo, pois conforme Ribeiro (2006) o corpo detém em si uma sabedoria que a mente não tem e que através desta, ele possui todos os instrumentos para realizar sua auto-regulação, e a partir do momento que o corpo sabe aquilo que é bom ou não para si “ele não compactua com a mentira orgânica e vai respondendo em forma de sintoma ou saúde às manifestações que a mente lhe impõe” (p. 56).

Outro conceito utilizado por Ribeiro (2006) para ponderar sobre o corpo enquanto fator ímpar no processo saúde-doença é o de ajustamento criativo. Assim ajustamento criativo é o processo pelo qual o corpo-pessoa encontra em si e/ou no meio ambiente soluções, por vezes disfuncionais, de se auto-regular atentando para o fato de que, como corpo estamos permanentemente nos regulando e ajustando criativamente; assim doenças são, por vezes, formas desesperadas de ajustamentos criativos. Em suma “o organismo, só adoece quando o corpo se cansou de oferecer soluções não acatadas” (RIBEIRO, 2006, p.66).

O conceito de ajustamento criativo, sem sombra de dúvidas, é o que melhor acolhe a questão da doença e assim permite se trabalhar com essa doença/sintoma. Cito agora Nunes e Holanda (2008) que dizem que a partir do momento que consideramos a base fenomenológica-existencial da GT compreendemos o homem sob a ótica de ser único e que busca sempre seu crescimento e auto-regulação. De tal modo fica compreensível o adoecer como ajustamento criativo de forma disfuncional, e isso não é errado, pois este ajustamento é o que muitas vezes protege o ser de algo maior ao qual ele não suportaria.

Continuo com os autores que dizem que, por vezes, os ajustamentos criativos podem parecer estranhos, já que tem mais a ver com criatividade do que com adaptação; só que essa ânsia diminui quando retoma-se que cada ser é singular, assim cada um vai construir sua melhor forma de estabelecer contato com o mundo, de acordo como os artifícios que possuem em determinado momento. Reservada ainda a certeza de que, enquanto ajustamento criativo mesmo disfuncional foi o melhor que o indivíduo conseguiu aqui-agora, uma síntese da percepção da situação mais os recursos que possuía.

Quando pensamos na „gestalt-pessoa“ o corpo é representado como a parte orgânica do indivíduo, enquanto organismo o corpo está em inter-relação com o ambiente e busca sempre sua melhor expressão. Assim entende-se o comportamento patológico, a doença/sintoma como a melhor maneira possível de satisfazer às demandas do ambiente na qual se aplica a lei da boa forma da gestalt (MARTÍN, 2008). D'acri (2007) complementa essa afirmação dizendo que o sintoma é busca constante por uma forma de diminuir a angústia, o sofrimento; ainda que essa forma seja uma deformação do que seria a forma original e saudável. Se pensarmos em sintoma, Nunes e Holanda (2008) afirmam ser este “um sinal, um signo, que remete a um significado, mas é antes de tudo uma forma de ajustamento [...] não se pode simplesmente eliminá-lo, uma vez que ele é algo que foi desenvolvido pelo organismo” (p.177).

Deste modo Antony (2005) trata o sintoma como podendo ser também uma forma de defesa do indivíduo, resultante da interação com o campo. Continuo citando Antony (2005), pois a mesma fala de doença como sendo uma interrupção, um bloqueio do contato que derivam das defesas, ou seja, dos primeiros sintomas uma vez que estes não foram elucidados. A esse dito se complementa a idéia de Perls, Hefferline e Goodman (1997) que dizem ser a doença uma situação inacabada. Seguindo o pensamento de que a doença é a forma que o ser humano encontra de se expressar em determinado momento de sua existência, faz-se necessário tomar esse sintoma como o fio condutor que vai fazer o terapeuta chegar à gestalt aberta que o mantêm, faz fundo para o mesmo permanecer (D'ACRI, 2007). Sendo assim o sintoma pode ser entendido como a porta de entrada, a via escolhida pelo cliente de se mostrar, se chegar ainda que involuntariamente, é o que no momento ele consegue fazer para pedir ajuda (GINGER, 1995). Cabe ainda a colocação de Antony (2005) que aloca a doença como forma dinâmica de o ser se inter e intra-relacionar, mantendo comportamentos que fazem com que o individuo conserve padrões não saudáveis de contato, impedindo-o de encerrar suas *gestalten*. A mesma afirma ainda ser a doença/sintoma derivada da interrupção sistemática do processo de formação e transformação de necessidades, nunca conseguindo chegar à fase de satisfação e retirada do ciclo do contato.

Ainda buscando entender o sintoma cito D'acri (2007) que diz ser este tanto a desordem no processo saúde-doença quanto o ponto de apoio que conduzirá esse processo novamente ao equilíbrio.

Perls, Hefferline e Goodman (1997) afirmam ainda ser a doença um sentimento de desconexão em relação ao corpo e ao mundo a respeito disso Schnake (2001, p. 27) diz: “la persona enferma ya no es dueña ni siquiera de su próprio cuerpo”. E ainda Ribeiro (2006) corrobora com essa idéia e diz que “adoecemos porque não nos tornamos presentes a nós mesmos” (p. 58).

A respeito do corpo, enquanto presente no processo saúde-doença, Broocke e Macedo (2006) colocam este como sendo um agente saudável na busca de se

regular e ainda um mensageiro dos conflitos psíquicos; a respeito dos conflitos psíquicos Ribeiro (2006) diz ser a doença mental forma desesperada de se fazer ouvir, por meio da dor, uma vez que o intelecto já não encontra respostas adequadas às suas necessidades.

Schnake (2001) ratifica essa afirmação ao atentar-se para o fato de que o que se deve fazer a todo instante é dar-se conta ao que se refere às reais mensagens que o corpo nos envia, escutá-lo para daí organizar-se conforme suas necessidades. Diz ainda que perceber a tempo as verdadeiras mensagens do corpo pouparia a formação de várias doenças, e faria com que a pessoa aceitasse seu corpo com mais propriedade.

Continuo com Schnake (2001), já que em seu livro *Los diálogos Del cuerpo*, trata quase que unicamente dessa questão do corpo como agente primordial no processo saúde-doença. A referida autora tem estudado e trabalhado muito com esse tema e já tem propriedade o bastante para dizer que em certos momentos a enfermidade, doença e/ou sintoma são os melhores aliados da pessoa, já que esta se encontra em tamanho sofrimento e não conseguindo sair dele é necessário que adoça, somatize para não sucumbir. Se pensarmos em ajustamento criativo pode-se dizer que a doença se trata de uma espécie de ajustamento criativo disfuncional, de auto-regulação caótica, assim sendo o sintoma passa a ser a única forma de expressão de esse ser no mundo.

Encerro com a concepção de Nunes e Holanda (2008) de patologia não como uma categoria limitante e comprometedora do indivíduo, mas sim como um processo de viés positivo de ajustamentos criativos frente à situações insustentáveis pelo *self*. Assim sendo se considerarmos o processo saúde-doença como constituinte do corpo, pode-se trabalhar melhor com ele, e em algum momento previne-se doenças e não obstante a isso pode-se promover saúde.

5.3 TÉCNICAS COM O CORPO EM GESTALT-TERAPIA

De acordo com o supracitado pode-se dizer que em GT a visão do ser humano como um todo, seu compromisso com esse ser indivisível faz com que essa teoria leve em consideração o corpo tanto quanto o psiquismo em psicoterapia. Ao pensar que o corpo é a manifestação viva aqui e agora, aderir ao trabalho com esse componente total do ser humano serve de potencial instrumento de conscientização, sendo uma das formas de se trabalhar em GT (KIYAN, 2006). Ribeiro (1994) nos lembra que a GT é baseada na fenomenologia, na descrição fenomenológica, no voltar às coisas mesmas isso se encaixa pertinentemente ao trabalho com o corpo em psicoterapia, sendo este aquilo que verdadeiramente se apresenta. Diz mais “qualquer atitude que valorizasse mais a mente, a palavra que a imediatez do corporal, estaria lesando, entendendo mal a verdadeira significação do ser fenômeno” (RIBEIRO, 1994, p. 113).

A respeito do trabalho com o corpo Martín (2008, p. 62) afirma que “toda mudança operada em qualquer um dos três campos da pessoa (o social, o psicológico e o corporal) influi nos outros campos, por tratar-se de um todo”. Ribeiro (2009) é pragmático ao nos dizer que a Abordagem Gestáltica propõe uma integração corpo/Mente/mundo, para experienciar uma *awareness* corporal, ouso dizer que esta é a mais profunda e plena das *awareness*.

Sendo assim a GT enquanto configurada como psicoterapia não pretende ajustar nem tão pouco adaptar a pessoa à sociedade, mas ajustá-la a si mesma, ajudando-a a descobrir sua própria forma de existir, sua humanidade, seu ser mais íntimo e verdadeiro, e isso só se dá a partir do momento que a pessoa se dá conta de seu corpo, suas necessidades e passa a respeitá-lo (MARTÍN, 2008). Ajustar-se consiste em adequar-se a cada parte do corpo-pessoa, cuidar do todo sempre atento ao que cada parte necessita para que nada interrompa o processo de funcionamento perfeito (RIBEIRO, 2006).

Existe uma máxima que diz que aquilo ao qual se resiste, persiste. Se deslocarmos isso para a questão da doença/sintoma presentes no corpo tem-se a confirmação desta, haja vista que existem sintomas que não desaparecem. Atentando-se para esse fato o trabalho da GT não é acabar com essa forma de expressão do ser, mas sim facilitar o processo de *awareness*, até que se chegue ao que mantêm o sintoma. Assim o cliente toma consciência de seu sintoma, o reconhece como forma de comunicação com o mundo e passa a integrá-lo a sua vivência à medida que sua *awareness* vai amplificando (D'ACRI, 2007).

A busca pela saúde em GT tem a ver com o comportamento livre, fluido, espontâneo e criativo de todo o ser humano, olha-se então, além do sintoma; olha-se para o todo que está em terapia – o psiquismo, o corpo, o meio social –, para poder chegar ao que mantêm o sintoma (NUNES; HOLANDA, 2008). A essa idéia converge a de Martín (2008) quando diz que uma personalidade sadia só se atinge quando os campos psicológico, social e corporal funcionam de forma harmoniosa e, se possível, paralelamente.

Assim, para se buscar a saúde, o equilíbrio em psicoterapia a abordagem gestáltica lança mão de experimentos, técnicas. Cardella (2002) atenta para o fato de que as técnicas, em GT não têm nada haver com treinamento, mas sim com uma espécie de arte que instrumentaliza o terapeuta na lida com seu cliente, buscando sempre facilitar a conscientização, a expressão e favorecendo o processo de crescimento do mesmo.

A referida autora faz uma breve explanação sobre os tipos de técnicas existentes em GT, sendo elas: técnicas expressivas, supressivas e de integração. Sendo que as técnicas expressivas buscam o realce da *awareness* e o uso direto da expressão removendo quaisquer obstáculos. A utilização das técnicas supressivas acontece quando se faz pertinente que se retire atividades e/ou falas que obstruem o verdadeiro contato no momento presente. E as técnicas de integração são utilizadas para integrar a *awareness* algo que se mantêm dissociado (CARDELLA, 2002).

Ribeiro (1994, p. 116) sintetiza dizendo que: “experimentos não são uma regra nem uma obrigação, são uma opção [...], uma oportunidade de organizar tecnicamente algo que já estaria ocorrendo”.

Tão importante quanto às técnicas em GT, é a sensibilidade do terapeuta em utilizá-las, assim o gestalt-terapeuta deve manter uma postura dialógica no campo para saber em que momentos cabem a utilização das mesmas (CARDELLA, 2002). Atentando-se para esse fato, pode-se tranquilamente usar desse artifício para melhor fluidez do processo terapêutico e de promoção da saúde.

Uma das técnicas mais importantes de se trabalhar com o corpo busca o dar-se conta. “O dar-se conta é a capacidade de todo ser humano de perceber o que está acontecendo dentro de si mesmo e no mundo que o rodeia” (MARTÍN, 2008, p. 45). Sendo que, conforme Martín (2008) o dar-se conta mais intenso compreende os acontecimentos, sentimentos, emoções que se dão no corpo; visualizar quais são as necessidades corporais e, se possível, satisfazê-las.

Para se chegar a um esperado processo de dar-se conta ou ainda mais de uma *awareness* corporal, cabe a utilização da Técnica de Consciência Corporal. Esta, conforme Oliveira⁷ (informação verbal), consiste num primeiro momento de atualização do indivíduo, fazendo com que o mesmo esteja presente no processo e atento ao seu corpo – principalmente à sua respiração. Para posteriormente ao som da voz do terapeuta, num ambiente propício, ele consiga ir „passeando” pelo seu corpo, visitando cada parte/membro seu, ver onde está desconfortável e/ou com tensão, qual sua necessidade no momento, e se possível for satisfazer a essa necessidade. Com o término desta técnica espera-se que o indivíduo esteja mais cômico de si mesmo, apropriado de seu corpo, favorecendo uma profunda conexão corporal. Alongo dizendo que esse conceito de *awareness* corporal e intensa está intimamente ligado ao conceito de contato na terapia gestáltica. Com isso cabe um exercício proposto por Luciana Aguiar no *XXII Encontro da Abordagens Terapêuticas Humanistas e Fenomenológicas, Marília-SP, de 20 a 21 de agosto de 2010; Palestra: Saúde-doença: recuperando a totalidade do ser*. A autora relatou que com seus clientes que estão, de certa forma adoecidos no contato, propõe uma retomada das mais bucólicas formas de contato.

Exemplificando ela narrou que em sessões de terapia pede para que os clientes ouçam uma boa música, vários ritmos; visualizem quadros, telas; sintam variados aromas; e através dos sentidos expressem determinadas *gestalten* inacabadas. Schnake (2001) explicita que em seus trabalhos terapêuticos emprega técnicas, como a de dar voz e conversar com partes do corpo, haja vista que estas têm muito a dizer de cada ser. A mesma autora utiliza ainda uma forma de fantasia dirigida, na qual solicita ao cliente que imagine ser determinada parte de seu corpo. Em grupo a autora traz exemplos ricos de órgãos que se encontram e isso faz com que se integrem conteúdos cindidos. Para o trabalho em grupo Martín (2008) propõe ainda que se empreguem diversos jogos, exercícios e experimentos corporais, a fim de

⁷ Informação fornecida por Evelyn Denisse de Oliveira, no Curso Introdutório de Gestalt-terapia, Campo Grande - MS, 30 de setembro de 2010.

explorar sua personalidade e suas dificuldades para entrar em contato com os outros.

Um dos experimentos mais conhecidos pode-se dizer assim, em GT é o chamado de „Cadeira Vazia”. Conforme Ribeiro (1994) essa técnica busca que se passe do discurso indireto para o direto. Propõe-se ao cliente que deixe de falar *sobre* e passe a falar, como se fosse, *com* determinada pessoa, fato e no caso deste trabalho com determinadas partes do corpo. Sendo que se disponibiliza uma cadeira para a pessoa imaginar que determinada parte de seu corpo e/ou órgão se encontra ali para o diálogo.

Kiyan (2006) complementa dizendo que a Cadeira Vazia tornou-se potente instrumento de fechamento de figuras inacabadas, que podem se apresentar em formas de sintomas corporais.

Ainda citando Kiyan (2006) apresenta-se cabível a técnica de Exageração, que consiste em exagerar determinada fala ou gestos corporais que passariam despercebidos. Neste caso o terapeuta estaria ciente do todo que está em sua frente, e uma vez que um gesto não tem conexão com o que está sendo dito, pediria ao cliente que exagerasse esse gesto; que por vezes é mais fidedigno do que aquilo que se fala.

Dentre inúmeras formas de se trabalhar o corpo Martín (2006) apresenta aquelas mais simples do tipo abraçar, deixar-se tocar, prestar atenção ao movimento. Haja vista que dentro da fronteira do corpo é que se encontra todo o indivíduo, então como ele se movimenta pode denotar rigidez ou até flexibilidade demais. O autor afirma que “facilitar e promover durante a terapia movimentos que parecem sem importância, pode provocar mudanças radicais na pessoa que os executa” (p. 81).

Em suma Ribeiro (1994) nos presenteia dizendo que o trabalho com o corpo em psicoterapia nos coloca diante de uma riqueza imensa, posto que rico e imenso é o próprio corpo humano.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho começou a ser idealizado no mês de junho de 2009, quando me deparei frente a uma imensa teia de sintomas. Passava por um momento difícil de um processo de luto e por nenhum momento deixei de vivenciar aquilo como um aprendizado. Pois bem, para não achar que era somente “coisa da minha cabeça”, nem mera psicologização iniciei meus estudos!

Comecei com estudos em psicossomática, puder ver o quão essa área é bela, abrangente e necessita sim ser melhor explorada. Contudo, por uma questão didática de delimitação de temas e até mesmo por uma identificação maior com o corporal, vivenciada desde os primeiros semestres de estudos – nada é por acaso mesmo! -, optei pelo tema corpo dentro da ótica da GT.

Início minha conclusão dizendo que em nenhum momento me frustrei com a escolha pelo estudo do corpo. Haja vista que ele é sim tudo aquilo que imaginava, ou melhor, ele é bem mais do que qualquer mente encerra, sua significação é infinita e, de um tanto, profunda que ousa dizer: “É um tema que quanto mais se estuda menos se sabe ou mais se tem a estudar!”.

Contudo faço algumas pontuações referentes às conclusões que cheguei com o encerramento deste trabalho, uma vez que minhas perguntas iniciais foram respondidas satisfatoriamente.

A maior “iluminação” que tive, com essa monografia, diz respeito ao significado do corpo. Diante de tantas buscas que fazemos na vida, acabamos deixando de lado aquele que é o único capaz de nos levar até essas realizações, nosso corpo – digo isso por mim mesma -. Ao procurar significados para o tema corpo passei por dicionários, todos nos quais procurei tinha para o corpo a definição deste como máquina e, infelizmente nos dicionários de GT essa definição não existe, ainda. Retomo meu caminho de busca recorrendo à filosofia e aos autores gestálticos. Foi após esse instante que descobri meu embelezamento pelo tema do corpo. Descobri porque de fato, me parece como se algo tivesse tirado os véus que tapavam a beleza do corpo de minha vista e agora ele se torna visível com sua nua e crua perfeição.

A respeito disso um conceito me ficou bem claro, o de transcendência, dei um passo a mais no que tange o conceito de corpo. Transcendência do corpo porque o que se interessa hoje é visualizar no corpo sua essência, seus constituintes, descobrir no simples toda a complexidade que ele possui. Atentando para o fato de que se não cuidá-lo ou deixá-lo de lado sou eu quem vai sucumbir. Disponho-me a lidar com ele, a aproveitar tudo o que ele pode me dar sem destruí-lo, ou menosprezá-lo.

No que diz respeito ao corpo face à GT, fica bastante aparente que cada escola que deu origem a essa forma de ver o homem trabalha de forma única com o corpo. Dentre elas cito a fenomenologia que traz que devemos trabalhar com o fenômeno que apresenta, existe algo mais fenômeno que o corpo? Uma vez que é ele que se apresenta para a terapia, é com ele que devemos trabalhar, uma redução fenomenológica vai findar no corpo. O Holismo traz o corpo como pertencente ao universo, conforme essa visão em nenhum momento o pensamento e a alma podem ser mais importantes que o corpo, pois tudo é um todo e tudo afeta tudo. No que tange à questão do processo saúde-doença, o corpo se mostra como ator principal, não se preocupando com aquilo que a parte pensante do indivíduo pondera a respeito das doenças. Se, preciso for ele adoece sim. Contudo ficou bastante aparente aqui a doença não como sendo algo rigidamente ruim, em GT ela é vista como uma possibilidade, aqui entram os sintomas agora vistos como ajustamentos criativos.

Partindo do pressuposto de que o corpo é sábio o suficiente para saber o que deve ou não fazer em determinado momento, o sintoma se encaixa perfeitamente como

um ajustamento criativo disfuncional, sendo para aquele corpo naquele momento a única saída visualizada, a melhor forma de expressão desse ser-no-mundo.

Quanto às técnicas em GT é quase redundante, mas digo todas são corporais, haja vista que trabalham com o ser humano e ser humano é corpo antes de qualquer outra coisa. O que verifiquei e consegui com este trabalho, foi elencar algumas das técnicas que podem ser utilizadas no *setting* para trabalhar essa totalidade do ser humano. E mais, toda a psicoterapia em gestalt busca a *awareness* e a mais profunda dela é a *awareness* corporal, que tem haver com o dar-se conta de seu corpo e atender, sempre que possível, às suas necessidades. Não obstante a todo o exposto fica ainda a dúvida: Porque ainda existem gestalt-terapeutas que não utilizam as técnicas como meio, mais rápido, para se chegar a *awareness*?

Em suma, a conclusão dessa monografia coroa uma etapa bastante importante em minha vida. Com ela propus uma mudança de paradigma, desejando que se olhe e cuide desse corpo que é minha casa, é único e meu, minha responsabilidade, meu santuário. E o principal aprendizado a que cheguei é o de que não temos autonomia sobre o nosso corpo, dele temos é total dependência.

Encerro dizendo que a partir do momento que vivi a GT plenamente em minha vida, passei a viver o aqui-agora, sem me preocupar que tinha o dever de entregar esse trabalho para concluir o curso, pude aproveitar melhor o processo de confecção do mesmo. Foi muito bom, valeu a pena! E hoje, encerrando uma gestalt, digo que vou ficar com a “solene nostalgia da partida”.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, L. **Gestalt-terapia com crianças: teoria e prática**. 1ªEd. Campinas-SP: Livro Pleno, 2005

ALVIM, Mônica Botelho. Ato artístico e ato psicoterápico como experiment- ação: diálogos entre a fenomenologia de Merleau-Ponty, a arte de Lygia Clark e a GT. **Rev. abordagem gestalt.**, jun. 2007, vol.13, no.1, p.171-172. ISSN 1809-6867

AMATUZZI, M. M. **Psicologia fenomenológica: uma aproximação teórica humanista**. **Estudos de Psicologia**. Jan/Mar 2009, vol 26, nº 1. Campinas. doi: 10.1590/S0103-166X2009000100010 ISSN 0103-166X. Data de acesso: 04/06/2010

ANTONY, S; RIBEIRO, J. P. Hiperatividade: doença ou essência um enfoque da GT. **Psicol. cienc. prof.**, jun. 2005, vol.25, no.2, p.186-197. ISSN 1414-9893.

Disponível em <http://scielo.bvs-psi.org.br/scielo.php?pid=S1414-98932005000200003&script=sci_arttext> Data de acesso: 05/03/2010

_____, S. (org.). **A clínica gestáltica com crianças: caminhos de crescimento**. São Paulo: Summus, 2010.

BROOCKE, C. S. A. van der, MACEDO, M. G. de. O corpo como agente saudável e mensageiro dos conflitos psíquicos em uma perspectiva gestáltica. **ITGT - Instituto de Treinamento e Pesquisa em GT**. 2006, vol. 3, nº 5. Goiânia-GO. Disponível em <<http://www.igt.psc.br/ojs/viewarticle.php?id=28&layout=html>> Data de acesso: 12/09/2010

CARDELLA, B. H. P. **A construção do psicoterapeuta: uma abordagem gestáltica**. São Paulo-SP: Summus, 2002

CASTRO, M. G.; ANDRADE, T. M. R.; MÜLLER, M.C. Conceito mente e corpo através da História. **Estudos de Psicologia**. Jan/Abr 2006, vol. 11, nº 1, p. 39-43. Maringá-PR. doi: 10.1590/S1413-73722006000100005. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722006000100005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt Data de acesso: 31/08/2010

D'ACRI, G. A concepção de sintoma à luz da GT. **Revista IGT na Rede**, v. 4, nº 7, 2007, p.117-120. ISSN: 1807-2526 Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs/>. Data de acesso: 04/03/2010

FERREIRA, A. B. H. **Novo dicionário da Língua Portuguesa**. 2ªEd. Rev. Amp. Nova Fronteira: Rio de Janeiro-RJ: 1986

GINGER, S e GINGER, A. **Gestalt uma terapia do contato**. 2ªEd. São Paulo-SP: Summus, 1995

GOMES, P. W. Do “corpo” teórico da Gestalt-terapia. **Revista Interlocuções**. Ano 1, nº2. JUL-DEZ/2001. P. 72-85

HOUAISS, A. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro-RJ: Objetiva, 2009

JULIANO, J. C. **A arte de restaurar histórias: o diálogo criativo no caminho pessoal**. 2ª Ed. São Paulo-SP: Summus, 1999

JUNG, C. F. **Metodologia Científica: ênfase em pesquisa tecnológica**. 3ª Edição Revisada e Ampliada, 2003. Disponível em: <http://www.geologia.ufpr.br/graduacao/metodologia/metodologiajung.pdf>, acesso em setembro de 2010.

KIYAN, A. M. M. **E a gestalt emerge: vida e obra de Frederick Perls**. 2ªEd. São Paulo-SP: Altana, 2006

LIMA, P. V. A. Teoria Organísmica. **Igt na rede**. 2005. Vol. 2. nº 3. Disponível em <<http://www.igt.psc.br/revistas/seer/ojs/viewarticle.php?id=57&layout=html>> Data de acesso: 20/07/2010

MARQUES, H. R. **et al. Metodologia da Pesquisa e do Trabalho Científico**. Campo Grande:UCDB, 2006 p. 55.

MARTÍN, A. **Manual Prático de Psicoterapia Gestalt**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2008

MARTINI, O. A. **Merleau-Ponty: corpo e linguagem: a fala como modalidade de expressão**. São Paulo, 2006. Dissertação de mestrado Universidade São Judas Tadeu. Orientador Prof. Dr. Helio Salles Gentil

MARTINS JUNIOR, J. **Como Escrever Trabalhos de Conclusão de Curso: instruções para planejar e montar, desenvolver, concluir, redigir e apresentar trabalhos monográficos e artigos**. 2. ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 2008.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. 2ª Ed. São Paulo-SP: Martins Fontes, 1999

NUNES, A. L; HOLANDA, A. Compreendendo os transtornos alimentares pelos caminhos da Gestalt-terapia. **Rev. abordagem gestalt**, Goiânia, v. 14, nº 2, dez. 2008 . Disponível em <http://pepsic.homolog.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672008000200004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 15 out. 2010.

OAKLANDER, V. **Descobrendo crianças: a abordagem gestáltica com crianças e adolescentes**. São Paulo: Summus, 1980

PERLS, F. S. **Escarafunchando Fritz. Dentro e fora da lata de lixo.** São Paulo-SP: Summus, 1979

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

RIBEIRO, J. P. **Gestalt-terapia: refazendo um caminho.** São Paulo-SP: Summus, 1985

_____. **Gestalt-Terapia: o processo grupal.** 4ªEd. São Paulo-SP: Summus, 1994

_____. **Vade mecum de Gestalt-terapia: conceitos básicos.** São Paulo-SP: Summus, 2006

_____. **O ciclo do contato: Temas básicos na abordagem gestáltica.** São Paulo-SP: Summus, 2007

_____. **Holismo, Ecologia e Espiritualidade: Caminhos de uma gestalt plena.** São Paulo-SP: Summus, 2009

RODRIGUES, H. E. **Introdução à Gestalt-terapia: Conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica.** Petrópolis-RJ: Vozes, 2000

SARTRE, Jean-Paul. **Existencialismo é um Humanismo/ L'Existentialisme est un Humanisme.** Les Éditions Nagel. Paris, 1970.
Ateus.net. Traduzido por: Rita Correia Guedes

SCHNAKE, A. **Los Dialogos Del Cuerpo.** 6ª Ed. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos, 2001

STRUCHINER, C. D. Fenomenologia: de volta ao mundo-da-vida. **Rev. abordagem gestalt.** [online]. dez. 2007, vol.13, no.2 [citado 27 Maio 2010], p.241-246.
Disponível na World Wide Web: <http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672007000200009&lng=pt&nrm=iso>. ISSN 1809-6867.

TELLEGEN, T. A. **Gestalt e grupos: Uma perspectiva sistêmica.** São Paulo-SP: Summus, 1984

VEIGA, A. P. **A institucionalização da beleza no universo feminino.** *IGT na Rede* v. 3, Nº5, Ago. 2006, Rio de Janeiro. Disponível em www.igt.psc.br. Data de acesso: 05/03/2010

YONTEF, G. M. **Processo, dialogo e awareness.** 3ª ed. São Paulo: Summus, 1998

ZINKER, J. **Processo criativo em Gestalt-terapia.** São Paulo: Summus, 2007

Endereço para correspondência
Marcela Lombello Contrera da Silva

E-mail: marcelinha_lcs@hotmail.com

Silvia Oliveira de Alencar

E-mail: soapsigt@yahoo.com.br

Recebido em: 13/04/11

Aprovado em: 25/08/11