

ARTIGO**A Gestalt-terapia e as fronteiras do eu: limites entre o self e o mundo****Gestalt therapy and the boundaries of the self: limits between self and world**

Karine Rios

Centro Universitário Amparense - UNIFIA

Resumo

Este estudo teórico, de abordagem qualitativa, desenvolvido por meio de revisão narrativa da literatura, discute a fronteira de contato na Gestalt-terapia, articulando-a aos conceitos de self, awareness, teoria de campo e ajustamento criativo. Parte-se da compreensão de que o self não constitui uma entidade intrapsíquica fixa, mas um processo que emerge na fronteira organismo/ambiente e se atualiza nas situações de contato. A revisão reúne obras clássicas e contribuições contemporâneas da abordagem gestáltica com o objetivo de examinar como a flexibilidade ou a cristalização dos modos de contato participa da produção do sofrimento e orienta o trabalho clínico. Sustenta-se que a awareness deve ser compreendida para além de uma tomada de consciência introspectiva: trata-se de um modo fenomenológico de acompanhar, no aqui e agora, a formação de figuras, sensações, afetos, significados e possibilidades de ação no campo relacional. Nessa perspectiva, experimentos, trabalho com polaridades, cadeira vazia, dramatização e recursos expressivos não são técnicas autônomas nem protocolos de correção do comportamento; são possibilidades clínicas construídas no encontro terapêutico e subordinadas à atitude fenomenológica, dialógica e de campo. Duas vinhetas clínicas breves ilustram a passagem de ajustamentos originalmente protetivos para padrões cristalizados e mostram como a intervenção pode favorecer novas possibilidades de contato sem desconsiderar a função histórica e contextual desses ajustamentos. Conclui-se que a articulação entre self, fronteira de contato, awareness, campo e ajustamento criativo oferece uma compreensão relacional do sofrimento e protege a prática gestáltica de leituras excessivamente técnicas ou individualizantes.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; self; fronteira de contato; awareness; ajustamento criativo; teoria de campo.

Abstract

This theoretical article, developed as a narrative review, discusses the contact boundary in Gestalt therapy by articulating it with the concepts of self, awareness, field theory, and creative adjustment. The self is understood not as a fixed intrapsychic entity, but as a process emerging at the organism/environment boundary and continuously actualized in contact situations. Classical works and contemporary Gestalt contributions are brought together to examine how flexibility or crystallization of contact patterns participates in the production of suffering and informs clinical work. Awareness is approached beyond introspective consciousness: it is understood as a phenomenological way of following, in the here and now, the formation of figures, sensations, affects, meanings, and possibilities for action within the relational field. From this perspective, experiments, polarity work, the empty-chair procedure, dramatization, and expressive resources are not autonomous techniques or behavior-correction protocols; they are clinical possibilities co-constructed in the therapeutic encounter and grounded in a phenomenological, dialogical, and field-oriented attitude. Two brief clinical vignettes illustrate how originally protective adjustments may become crystallized and how therapy may support new possibilities of contact while preserving an understanding of their historical and contextual function. The article concludes that articulating self, contact boundary, awareness, field, and creative adjustment offers a relational understanding of suffering and helps prevent overly technical or individualizing readings of Gestalt practice.

Keywords: Gestalt therapy; self; contact boundary; awareness; creative adjustment; field theory.

1. Introdução

A Gestalt-terapia compreende a experiência humana a partir da inseparabilidade entre organismo e ambiente. Nessa perspectiva, contato, self e fronteira não designam estruturas isoladas localizadas “dentro” do indivíduo, mas dimensões de um processo relacional que se produz em situação. A fronteira de contato é precisamente o lugar-processo em que diferença e encontro se tornam possíveis: é onde o organismo se distingue do ambiente e, simultaneamente, estabelece com ele trocas necessárias à autorregulação e ao crescimento (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997).

O presente manuscrito caracteriza-se como estudo teórico, de abordagem qualitativa, desenvolvido por meio de revisão narrativa da literatura. A opção por esse delineamento decorre do objetivo de articular criticamente conceitos centrais da Gestalt-terapia, sem pretensão de mensurar eficácia clínica ou produzir uma síntese exhaustiva da produção disponível. A revisão narrativa funciona, portanto, como estratégia de construção e discussão do corpus teórico, enquanto a natureza do estudo permanece explicitamente teórico-conceitual.

O objetivo é discutir de que modo self, fronteira de contato, awareness e ajustamento criativo podem ser compreendidos de forma integrada, evitando tanto uma leitura substancialista do self quanto a redução da prática gestáltica a um repertório de técnicas. A contribuição proposta consiste em mostrar que a cristalização de um ajustamento não pode ser compreendida apenas como rigidez individual: ela expressa

uma solução relacional que teve função em determinado campo e que, ao permanecer como resposta dominante quando as condições mudam, restringe a emergência de novas possibilidades de contato.

A centralidade da fronteira de contato decorre da própria concepção gestáltica de experiência. Em vez de pressupor um sujeito isolado que posteriormente estabelece relações com um mundo exterior, a Gestalt-terapia compreende organismo e ambiente como polos de uma totalidade relacional na qual a experiência se constitui. É na fronteira que se realizam os processos de diferenciação, assimilação e rejeição, tornando possível que a pessoa reconheça necessidades, discrimine aquilo que lhe é nutritivo ou nocivo e produza respostas às solicitações da situação. Nessa perspectiva, compreender as chamadas “fronteiras do eu” exige deslocá-las de uma leitura meramente espacial ou defensiva para uma formulação processual: a fronteira não circunscreve um self previamente dado, mas participa continuamente de sua emergência no contato (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997; YONTEF; JACOBS, 2014).

Essa compreensão torna-se particularmente relevante para a análise dos ajustamentos criativos. Na teoria gestáltica, o comportamento não pode ser adequadamente compreendido quando separado das condições em que surgiu, pois toda resposta representa uma tentativa de organização possível na relação organismo/ambiente. Estratégias de retraimento, controle, evitação, confluência ou intensificação da expressão podem ter desempenhado funções protetivas e regulatórias em determinados campos. O problema clínico não reside, portanto, na simples existência desses modos de contato, mas na possibilidade de sua cristalização:

respostas anteriormente funcionais podem perder plasticidade e passar a organizar situações novas segundo configurações já conhecidas, reduzindo a discriminação do presente e a emergência de alternativas. Articular ajustamento criativo e fronteira de contato permite compreender o sofrimento sem desconsiderar a função histórica, relacional e contextual das formas pelas quais a pessoa aprendeu a existir e a proteger-se (PINTO, 2015; TENÓRIO, 2012).

A discussão assume também relevância clínica e epistemológica porque a Gestalt-terapia é, por vezes, apresentada de maneira excessivamente associada a procedimentos como cadeira vazia, dramatização ou trabalho com polaridades. Quando desvinculados de seus fundamentos, esses recursos podem favorecer uma leitura instrumental da abordagem e obscurecer a primazia da atitude fenomenológica, do diálogo, da awareness e da teoria de campo. O aprofundamento das relações entre self, contato, fronteira, awareness e ajustamento criativo permite reposicionar a intervenção como acontecimento situado no encontro terapêutico, no qual o recurso utilizado deve emergir das necessidades do campo e do processo em curso. É nesse ponto que se localiza a contribuição deste artigo: sistematizar conceitualmente esses operadores, evidenciar suas relações de interdependência e discutir suas implicações para uma prática clínica que preserve o caráter processual, relacional e não tecnicista da Gestalt-terapia.

2. Percurso metodológico

Trata-se de um estudo teórico, de abordagem qualitativa, desenvolvido por meio de revisão narrativa da literatura. A revisão narrativa foi escolhida por ser compatível com o propósito de examinar relações conceituais, recuperar formulações fundantes e

Revista IGT na Rede, v. 23, no 45, 2026, p.1-26 DOI **10.5281/zenodo.22309855**

colocá-las em interlocução com desenvolvimentos posteriores da Gestalt-terapia. Diferentemente de uma revisão sistemática, este delineamento não se orienta pela exaustividade da recuperação bibliográfica, pela comparação quantitativa entre estudos ou pela avaliação de efeito de intervenções. Seu foco é a construção de uma síntese interpretativa e argumentativa capaz de explicitar nexos entre conceitos que sustentam a compreensão gestáltica do contato e da clínica.

O corpus teórico foi organizado a partir de dois conjuntos de fontes. O primeiro reúne obras de referência utilizadas na constituição e sistematização da Gestalt-terapia, especialmente Perls, Hefferline e Goodman, bem como autores que desenvolveram conceitos de contato, fronteira, self, awareness e experimentação clínica. O segundo conjunto compreende contribuições posteriores e contemporâneas voltadas à teoria do self, à perspectiva relacional e de campo, ao ajustamento criativo e às implicações clínicas desses conceitos. A seleção do material foi orientada pela pertinência teórica para o problema investigado e pela capacidade das obras de sustentar a articulação conceitual proposta. Por não se tratar de revisão sistemática, não se estabeleceu uma estratégia formal e exaustiva de busca bibliográfica, nem se apresentam bases de dados, intervalo temporal ou fluxograma de seleção que não tenham sido efetivamente empregados no percurso de construção do manuscrito.

A localização, leitura e organização da literatura foram orientadas pelos seguintes descritores e eixos conceituais, considerados em português e, quando pertinente, por seus correspondentes em inglês: Gestalt-terapia/Gestalt therapy; self; contato/contact; fronteira de contato/contact boundary; awareness; teoria de campo/field theory; ajustamento criativo/creative adjustment; cristalização; suporte/support; relação

terapêutica/therapeutic relationship; experimentos terapêuticos/therapeutic experiments e intervenções clínicas/clinical interventions. Esses termos não constituíram uma equação padronizada de busca, mas funcionaram como operadores temáticos para localizar e organizar produções pertinentes ao problema teórico. Na etapa analítica, foram tratados como categorias de leitura, permitindo identificar convergências, diferenças de formulação e relações de dependência entre os conceitos, com atenção particular ao self como processo emergente na fronteira organismo/ambiente e às consequências dessa concepção para a compreensão do sofrimento e da mudança terapêutica.

O percurso analítico ocorreu em três movimentos complementares. Inicialmente, foram retomadas formulações fundamentais sobre contato, fronteira e self, de modo a delimitar o estatuto processual e relacional desses conceitos. Em seguida, tais formulações foram articuladas à awareness, à teoria de campo e ao ajustamento criativo, buscando compreender como padrões de contato podem adquirir estabilidade e, em determinadas condições, cristalizar-se. Por fim, essa rede conceitual foi utilizada para discutir a intervenção clínica, enfatizando que experimentos, cadeira vazia, trabalho com polaridades e recursos expressivos somente podem ser compreendidos de modo coerente quando subordinados à atitude fenomenológica, dialógica e relacional.

As vinhetas apresentadas ao longo do texto possuem função exclusivamente didático-ilustrativa. Foram construídas para tornar visível o raciocínio teórico desenvolvido e não correspondem à apresentação de resultados de pesquisa, relatos de participantes ou demonstrações de eficácia terapêutica. Por essa razão, não são

utilizadas como evidência empírica, mas como recurso de exemplificação de processos como cristalização de ajustamentos, formação de awareness, construção de suporte e ampliação de possibilidades de contato.

Por se tratar de revisão narrativa de natureza teórico-conceitual, o estudo assume como limite a ausência de procedimentos próprios das revisões sistemáticas, como protocolo de busca exaustivo, avaliação formal da qualidade metodológica dos estudos e síntese de evidências de efetividade. Essa delimitação é coerente com o objetivo do manuscrito: não responder se determinada intervenção gestáltica é eficaz, mas aprofundar a inteligibilidade teórica da relação entre self, fronteira de contato, awareness, campo e ajustamento criativo e discutir as implicações dessa articulação para uma prática clínica não tecnicista.

3. Self, contato e fronteira: uma articulação relacional

Em Gestalt-terapia, contato é o processo pelo qual organismo e ambiente se encontram, diferenciam-se e se transformam mutuamente. Não se trata de simples proximidade interpessoal, mas da operação pela qual algo se torna figura, mobiliza interesse, produz ação, assimilação e posterior retirada. Por isso, a fronteira não é uma parede que separa um “mundo interno” de um “mundo externo”; é a região funcional em que a experiência acontece (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997).

Essa formulação modifica a própria noção de self. O self não é uma substância, núcleo ou identidade permanente. É o sistema de contatos presentes e a capacidade de organizar a experiência na situação. Sua existência é processual: ele emerge conforme o campo oferece solicitações, apoios, limites e possibilidades. As funções id,

ego e personalidade descrevem diferentes momentos ou modos dessa organização, e não partes independentes da mente. A função id diz respeito ao fundo corporal e às excitações emergentes; a função ego, às identificações, alienações e escolhas realizadas na situação; e a função personalidade, às formas pelas quais a pessoa assimila e narra aquilo que se tornou de sua experiência (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997; TENÓRIO, 2012).

Assim, self e fronteira de contato são conceitos mutuamente implicados. O self acontece na fronteira, e a fronteira adquire configuração concreta pela atividade do self. Quando uma pessoa recua diante de uma aproximação, silencia uma necessidade, intensifica uma expressão, pede apoio ou estabelece distância, não está apenas manifestando uma característica interna: está organizando, naquele campo, uma forma possível de contato. A clínica gestáltica interessa-se menos por classificar essa forma como adequada ou inadequada e mais por compreender como ela se constituiu, que função cumpre e que possibilidades abre ou fecha no presente.

A noção de flexibilidade decorre dessa concepção. Uma fronteira funcional não é necessariamente mais aberta, mais permeável ou mais próxima; ela é capaz de modular abertura e fechamento segundo a situação. Há contextos em que afastar-se protege a integridade, assim como há situações em que aproximar-se sustenta crescimento. O problema clínico emerge quando uma única solução se torna dominante e pouco sensível às diferenças do campo, produzindo repetição mesmo quando já não responde às necessidades atuais (PINTO, 2015; POLSTER; POLSTER, 2001).

A fronteira de contato deve ser compreendida, ainda, em sua dimensão temporal. Cada situação presente contém marcas de experiências anteriormente assimiladas e

expectativas que orientam antecipações do que poderá ocorrer. A função personalidade oferece continuidade ao modo como a pessoa reconhece a si mesma, enquanto as funções id e ego participam da emergência de necessidades e da seleção de possibilidades no presente. Desse modo, a identidade não desaparece na concepção processual do self; ela é compreendida como sedimentação provisória de experiências assimiladas, continuamente atualizada no encontro com a novidade. Essa distinção é importante porque impede que “self processual” seja confundido com ausência de continuidade pessoal.

A fronteira também envolve operações de identificação e alienação: no contato, o organismo apropria-se do que pode ser assimilado e diferencia-se daquilo que não lhe serve ou que ameaça sua integridade. O crescimento, nessa perspectiva, não corresponde à absorção indiscriminada do ambiente, mas à capacidade de discriminar diferenças e produzir respostas situadas. Estudos gestálticos sobre a fronteira ressaltam justamente seu estatuto teórico-clínico como conceito que articula diferenciação, encontro e teoria do self. Por isso, falar em limites na Gestalt-terapia exige cautela para não reintroduzir uma concepção espacial e substancialista de um “eu” fechado em si mesmo.

4. Teoria de campo e dimensão contextual do sofrimento

A teoria de campo impede que fronteira e ajustamento sejam interpretados como propriedades exclusivamente individuais. Toda experiência ocorre em uma configuração de relações, condições materiais, histórias, expectativas e forças presentes. O comportamento torna-se inteligível quando considerado em relação ao campo no qual se organiza. Na clínica, isso significa perguntar não apenas “o que a pessoa faz?”, mas

Revista IGT na Rede, v. 23, no 45, 2026, p.1-26 DOI **10.5281/zenodo.22309855**

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

“em que situação essa forma de contato emerge, diante de quem, com quais apoios, riscos e significados?”.

Essa mudança de foco é especialmente relevante quando se discutem padrões considerados rígidos. Uma resposta de hipervigilância, retraimento, complacência ou controle pode ter sido uma solução criativa diante de ambientes imprevisíveis, invasivos ou pouco responsivos. Retirá-la de seu contexto e tratá-la apenas como disfunção empobrece a compreensão fenomenológica. A Gestalt-terapia procura reconhecer a sabedoria situacional do ajustamento e, simultaneamente, investigar o custo de sua repetição quando o campo atual oferece outras possibilidades.

A perspectiva de campo também desloca o terapeuta da posição de observador neutro. A relação terapêutica integra o campo em que a experiência se reorganiza. Presença, ritmo, perguntas, silêncios e afetos do terapeuta participam da situação e precisam ser considerados com responsabilidade. A virada relacional contemporânea da Gestalt-terapia reforça que a mudança não decorre da aplicação de uma técnica sobre o cliente, mas da qualidade do encontro e da possibilidade de produzir, conjuntamente, novas experiências de contato (SPAGNUOLO LOBB, 2025; YONTEF; JACOBS, 2014).

A incorporação da teoria de campo radicaliza a crítica a explicações lineares de causalidade. Em vez de localizar a origem do sofrimento em uma variável interna isolada, a investigação clínica acompanha a configuração global da situação: corporeidade, história relacional, condições sociais, presença do terapeuta, expectativas e significados que se coproduzem no encontro. A literatura contemporânea em Gestalt-terapia distingue diferentes modos de compreender o campo e enfatiza que

a presença do terapeuta precisa ser modulada de acordo com aquilo que emerge fenomenologicamente na sessão, ampliando a responsabilidade clínica sobre timing, intensidade e forma da intervenção (FRANCESETTI; ROUBAL, 2020).

Esse enquadre permite compreender a psicopatologia sem reduzir a pessoa ao diagnóstico. Um padrão de sofrimento pode ser visto como fenômeno que se estabiliza em determinadas configurações de campo e que reaparece quando condições relacionais semelhantes são atualizadas. O interesse clínico desloca-se, assim, da pergunta “qual defeito existe no indivíduo?” para “como esta experiência está sendo organizada aqui, agora, neste campo, e que condições sustentam sua repetição?”. Tal deslocamento não elimina a singularidade do sujeito; ao contrário, situa essa singularidade em uma rede de relações e condições concretas.

5. Awareness como processo e método fenomenológico

Awareness é frequentemente traduzida como conscientização ou tomada de consciência, mas sua função na Gestalt-terapia é mais ampla do que reconhecer cognitivamente pensamentos e sentimentos. Awareness refere-se ao processo vivido de perceber o que emerge no campo: sensações corporais, afetos, imagens, impulsos, movimentos, palavras, interrupções, mudanças de intensidade e modos de relação. Ela inclui a percepção de si, do ambiente e da própria relação entre ambos.

Compreendida fenomenologicamente, a awareness não busca explicar rapidamente a experiência nem enquadrá-la em categorias previamente definidas. O terapeuta acompanha como o fenômeno se apresenta, favorecendo descrição, discriminação e aprofundamento do vivido. Perguntas como “o que você percebe agora

ao dizer isso?”, “onde isso aparece no corpo?” ou “o que acontece entre nós neste momento?” não funcionam como interrogatório, mas como convites para que aspectos do campo passem do fundo à figura.

A awareness, portanto, é simultaneamente processo terapêutico e orientação metodológica. Ela permite reconhecer como um ajustamento se organiza no presente, quais sinais antecedem sua repetição e quais alternativas começam a aparecer. Seu objetivo não é produzir autocontrole ou vigilância permanente, mas ampliar a possibilidade de escolha situada. Quanto maior a capacidade de discriminar necessidades, apoios, limites e efeitos do próprio modo de contato, maior a chance de que respostas antes automáticas possam tornar-se novamente criativas (FRAZÃO; FUKUMITSU, 2014; YONTEF; JACOBS, 2014).

Do ponto de vista epistemológico, awareness aproxima-se do método fenomenológico porque privilegia a descrição do vivido antes de sua explicação causal. A suspensão de interpretações apriorísticas não significa ausência de teoria, mas uso da teoria como orientação para permanecer próximo ao fenômeno. O terapeuta observa sequências, ritmos, interrupções, alterações posturais, qualidades da voz e modos de dirigir-se ao outro, formulando intervenções que devolvem à pessoa aspectos de sua experiência para que possam ser apropriados e examinados. A literatura gestáltica sublinha que awareness é um conceito processual, definido em relação com contato, campo e formação de figura, e não uma simples habilidade cognitiva de introspecção.

É igualmente necessário diferenciar awareness de insight. O insight pode ocorrer como compreensão súbita ou elaboração de significado, enquanto awareness inclui dimensões sensoriais, afetivas, motoras e relacionais que podem anteceder qualquer

formulação verbal. Uma pessoa pode, por exemplo, saber intelectualmente que evita conflitos e ainda não perceber o momento exato em que prende a respiração, desvia o olhar, reduz o volume da voz e abandona uma necessidade diante do outro. O trabalho fenomenológico acompanha justamente essa microdinâmica da experiência, porque nela o ajustamento se torna observável em ação.

A awareness não é, portanto, um fim autossuficiente. Seu valor clínico reside em restituir discriminação e suporte ao processo de contato. Quando a pessoa reconhece o que sente, de que necessita, como responde ao ambiente e quais efeitos essa resposta produz, amplia-se a possibilidade de escolha. Essa ampliação não equivale a uma promessa automática de mudança; trata-se de criar condições experienciais para que respostas alternativas possam emergir quando forem possíveis e pertinentes ao campo.

6. Ajustamento criativo e cristalização na fronteira de contato

A expressão ajustamento criativo contém uma tensão produtiva. “Ajustamento” indica que toda resposta ocorre diante de condições efetivas do ambiente; “criativo” indica que o organismo não apenas se submete a essas condições, mas produz uma forma singular de lidar com elas. Mesmo respostas que posteriormente se tornam fonte de sofrimento podem ter representado, em sua origem, a melhor solução disponível para preservar vínculo, segurança, pertencimento ou continuidade da experiência.

A cristalização ocorre quando a solução deixa de se reorganizar diante das mudanças do campo. O padrão que antes protegia passa a antecipar perigos, relações ou exigências que já não se apresentam da mesma forma. Nesse ponto, a pessoa pode experimentar redução de espontaneidade, repetição relacional e dificuldade de

discriminar diferenças entre situações. A cristalização não elimina o caráter criativo originário do ajustamento; revela, antes, uma criatividade que perdeu mobilidade.

A articulação entre self, fronteira e ajustamento permite compreender esse processo com maior precisão. Se o self é uma função de contato, sua flexibilidade depende da possibilidade de formar figuras novas e realizar identificações e alienações coerentes com a situação atual. Quando a fronteira se organiza repetidamente segundo uma mesma solução, restringe-se a variedade de respostas disponíveis. O trabalho terapêutico não consiste, então, em “quebrar defesas”, mas em oferecer condições para que a pessoa perceba a função de seu modo de contato, encontre apoio suficiente e experimente diferenças possíveis no presente.

A cristalização pode ser pensada como redução da variabilidade do sistema self. Diante de situações diferentes, a pessoa passa a organizar repetidamente a mesma sequência de percepção, mobilização e ação. A novidade do ambiente deixa de ser plenamente discriminada porque a experiência presente é rapidamente assimilada a configurações já conhecidas. Nesse sentido, o sofrimento não deriva simplesmente da existência de um padrão, pois todo viver requer hábitos e continuidades; ele se relaciona ao empobrecimento da capacidade de atualizar o padrão quando o campo se modifica.

Essa formulação evita uma oposição simplista entre ajustamento “saudável” e “patológico”. O mesmo comportamento pode cumprir funções distintas conforme a situação. Silenciar pode representar submissão em um campo e prudência em outro; afastar-se pode configurar evitação ou proteção necessária; aproximar-se pode expressar disponibilidade ou dificuldade de discriminar limites. A análise gestáltica

exige, portanto, atenção à função do comportamento no campo e à qualidade da awareness que o acompanha, e não apenas à sua forma observável.

A noção de suporte é decisiva nessa passagem. Experimentar uma resposta nova requer condições internas e ambientais que tornem a novidade tolerável. Quando o suporte é insuficiente, a repetição do ajustamento conhecido pode constituir a alternativa mais viável. A tarefa clínica inclui reconhecer recursos já disponíveis, favorecer sua apropriação e construir suporte relacional suficiente para que a pessoa possa permanecer em contato com excitações, diferenças e incertezas sem precisar retornar imediatamente ao padrão cristalizado.

7. Intervenção clínica: atitude fenomenológica, diálogo e experimentação

Na Gestalt-terapia, intervenção não deve ser confundida com aplicação de técnicas. O fundamento do trabalho clínico é uma atitude fenomenológica e dialógica: suspender explicações precipitadas, acompanhar a experiência tal como se apresenta, reconhecer a singularidade do cliente e construir uma relação na qual diferenças possam ser percebidas sem imposição. Os recursos expressivos e experimentais ganham sentido apenas quando emergem dessa leitura do campo e respondem ao processo em curso.

O experimento terapêutico é uma proposta construída a partir de algo que já está vivo na sessão. Pode consistir em intensificar um gesto, repetir uma frase, mudar de posição, experimentar uma fala ainda não realizada, observar uma sensação ou encenar uma relação. Seu valor não está em produzir determinado resultado, mas em

ampliar a experiência e tornar visíveis possibilidades, limites e significados que permaneciam pouco diferenciados (ZINKER, 2007).

A cadeira vazia, por exemplo, pode ser utilizada como experimento quando uma polaridade, uma relação inacabada ou uma fala dirigida a alguém se torna figura. Entretanto, sua utilização automática descaracteriza o método gestáltico. O mesmo vale para dramatizações, movimentos corporais, desenho e outros recursos expressivos. A indicação depende do campo, do consentimento, do ritmo e do suporte disponível. A técnica não precede o encontro; ela é subordinada a ele.

O trabalho com polaridades também não busca eliminar um dos polos em favor do outro. Autoexigência e necessidade de descanso, aproximação e afastamento, força e vulnerabilidade podem expressar necessidades legítimas que se tornaram mutuamente excludentes. O terapeuta favorece a diferenciação e o diálogo entre essas posições, permitindo que a pessoa reconheça a função de cada uma e experimente formas menos rígidas de composição (PINTO, 2015).

A expressão emocional, por sua vez, não é terapêutica apenas porque aumenta a intensidade afetiva. Em uma perspectiva fenomenológica, importa como a emoção emerge, a que situação responde, que ação solicita, que suporte encontra e como é recebida na relação. Recursos artísticos ou corporais podem favorecer awareness quando ampliam a capacidade de sentir, discriminar e significar a experiência, e não quando são utilizados como instrumentos padronizados de descarga emocional (JULIANO, 1999; RHYNE, 2000).

A atitude dialógica acrescenta uma dimensão ética à fenomenologia clínica. O cliente não é objeto sobre o qual o terapeuta aplica conhecimento especializado, mas

Revista IGT na Rede, v. 23, no 45, 2026, p.1-26 DOI **10.5281/zenodo.22309855**

interlocutor cuja experiência possui alteridade própria. Presença, inclusão e confirmação orientam uma relação em que o terapeuta procura aproximar-se do mundo vivido do cliente sem pretender ocupá-lo ou defini-lo de fora. A intervenção torna-se, assim, resposta ao encontro e não execução de um protocolo.

Nesse enquadre, o experimento é hipótese experiencial, não prescrição. Sua pertinência depende da figura que emerge, do grau de suporte, do consentimento e da capacidade de o terapeuta acompanhar os efeitos produzidos. Um experimento pode ser interrompido, modificado ou abandonado quando deixa de servir ao processo. O critério não é a fidelidade a uma técnica, mas a qualidade de awareness e contato que a proposta possibilita.

A literatura relacional contemporânea reforça essa compreensão ao situar self e experiência como emergentes da relação organismo-ambiente. O terapeuta participa inevitavelmente do campo e sua corporeidade, ressonância afetiva e modo de presença podem constituir dados fenomenológicos, desde que utilizados com reflexão e prudência. A intervenção clínica passa a envolver não apenas “o que fazer”, mas também “como estar”, “quando intervir” e “com que intensidade”, dimensões essenciais para evitar práticas intrusivas ou tecnicistas.

8. Vinhetas clínicas

Vinheta 1 — A distância como proteção. Uma cliente relata que, diante de qualquer discordância no trabalho, interrompe a conversa e passa dias evitando os colegas. Em vez de interpretar imediatamente o afastamento como “dificuldade de vínculo”, a terapeuta explora fenomenologicamente o que acontece nos instantes que

antecedem a retirada. A cliente percebe tensão no peito, redução da respiração e expectativa de humilhação. Ao relacionar a experiência atual a contextos anteriores nos quais discordar implicava exposição e punição, o afastamento passa a ser compreendido como ajustamento protetivo. Em sessões posteriores, pequenos experimentos de permanência no diálogo — inicialmente na própria relação terapêutica — permitem discriminar situações de ameaça real daquelas em que existe possibilidade de negociação. O objetivo não é tornar a fronteira “mais aberta”, mas ampliar sua capacidade de modulação.

Vinheta 2 — Autoexigência e polaridades. Um cliente procura terapia por exaustão e descreve que “não consegue parar”. Quando o terapeuta propõe observar como essa exigência aparece no corpo e na fala, emergem duas posições: uma que associa descanso a fracasso e outra que expressa cansaço e desejo de cuidado. Um diálogo experimental entre essas polaridades evidencia que a exigência foi, por muitos anos, um modo de assegurar reconhecimento e evitar críticas. A intervenção não pretende extinguir a parte exigente, mas compreender sua função e criar condições para que outras necessidades também tenham lugar. A awareness do conflito e sua atualização no campo terapêutico favorecem escolhas menos automáticas.

As vinhetas têm finalidade exclusivamente ilustrativa e não constituem evidência de eficácia. Elas procuram mostrar como a articulação conceitual proposta pode orientar o raciocínio clínico. Em ambos os exemplos, o ponto de partida não é eliminar o comportamento considerado problemático, mas reconstruir sua lógica no campo: o que ele protege, diante de que ameaça se organizou, como aparece corporal e

relacionalmente e em que momento deixa de responder adequadamente à situação atual.

Esse modo de leitura também evidencia que mudança e resistência não precisam ser tratadas como forças opostas. Aquilo que aparece como resistência pode ser entendido como forma de preservar uma organização necessária enquanto ainda não há suporte para outra. A tarefa terapêutica consiste em tornar essa organização mais perceptível e explorar, de modo graduado, diferenças possíveis. A mudança deixa de ser imposição de um ideal de funcionamento e passa a ser emergência de uma nova configuração suficientemente apoiada.

9. Implicações para a compreensão das fronteiras do eu

A expressão “fronteiras do eu” pode induzir à ideia de limites pertencentes a um eu previamente constituído. A teoria gestáltica permite uma formulação mais rigorosa: as fronteiras são modos de diferenciação e contato nos quais o próprio self se constitui. Assim, não se trata de ensinar o cliente a estabelecer um modelo universal de limite saudável, mas de investigar como ele produz proximidade, distância, pertencimento, proteção, recusa e assimilação em diferentes campos.

Essa compreensão também evita equiparar saúde a permeabilidade. Uma fronteira pode precisar tornar-se mais firme diante de invasões, mais porosa diante de apoio confiável, mais lenta em situações de sobrecarga ou mais disponível quando há curiosidade e segurança. A flexibilidade consiste justamente na possibilidade de responder às diferenças do campo, e não em permanecer permanentemente aberto ao contato.

A contribuição teórica deste ensaio está em reunir esses conceitos em uma sequência única: o self emerge no contato; o contato ocorre na fronteira organismo/ambiente; a awareness permite acompanhar fenomenologicamente como essa fronteira se organiza; o ajustamento criativo descreve a resposta produzida no campo; e a cristalização indica a perda relativa de mobilidade dessa resposta. A intervenção clínica, conseqüentemente, visa ampliar awareness e suporte para que novas configurações possam emergir, em vez de corrigir comportamentos por meio de técnicas descontextualizadas.

Do ponto de vista clínico, essa formulação exige abandonar prescrições universais sobre limites. A qualidade de uma fronteira é inseparável das condições do campo e da capacidade de discriminação da pessoa. Em algumas situações, o desenvolvimento requer maior possibilidade de dizer “não”; em outras, requer tolerar dependência, receber apoio ou sustentar proximidade. O conceito de flexibilidade só conserva rigor quando se refere à responsividade situada, e não a um ideal abstrato de abertura.

Do ponto de vista teórico, a articulação proposta também ajuda a esclarecer a relação entre identidade e processo. A pessoa possui história, hábitos, compromissos e modos relativamente estáveis de reconhecer-se, mas esses elementos não constituem um self isolado e imutável. Eles participam do fundo a partir do qual novas figuras emergem. A clínica trabalha justamente na tensão entre continuidade e novidade: respeita aquilo que foi assimilado e, simultaneamente, investiga onde essa continuidade se torna fixação e impede novas formas de presença.

Por fim, a perspectiva de campo amplia a análise para além da díade terapeuta-cliente. Modos de contato são atravessados por contextos familiares, institucionais, culturais e sociais. Uma leitura rigorosamente relacional precisa evitar transformar sofrimento produzido ou intensificado por condições ambientais em incapacidade individual de “colocar limites”. A pergunta clínica inclui, portanto, quais possibilidades de ação o campo efetivamente oferece e quais mudanças dependem não apenas de reorganização subjetiva, mas também de proteção, apoio e transformação das condições relacionais.

10. Considerações finais

A revisão narrativa realizada permite compreender que self, fronteira de contato, awareness, teoria de campo e ajustamento criativo formam uma rede conceitual inseparável na Gestalt-terapia. O self não antecede a relação: ele emerge na fronteira organismo/ambiente. A fronteira, por sua vez, não é uma barreira estática, mas o lugar-processo em que diferenciação e encontro se realizam. A qualidade do contato depende da possibilidade de essa organização responder às particularidades da situação.

Nessa perspectiva, ajustamentos cristalizados não devem ser tratados como falhas individuais a serem eliminadas. Eles podem ser compreendidos como soluções que tiveram função protetiva e que se tornaram pouco flexíveis diante de novas condições. A clínica busca recuperar mobilidade por meio de awareness, diálogo, suporte e experimentação situada.

Também se torna necessário relativizar formulações de eficácia incompatíveis com a natureza teórica deste manuscrito. O presente ensaio não avalia resultados terapêuticos nem permite afirmar superioridade ou efetividade clínica de intervenções específicas. Sua contribuição é conceitual e didática: oferecer uma leitura integrada dos principais operadores gestálticos e explicitar que cadeira vazia, polaridades, dramatização e outros experimentos somente se tornam coerentes com a Gestalt-terapia quando sustentados por uma atitude fenomenológica, dialógica, relacional e de campo.

Ao deslocar o foco da técnica para o processo de contato, preserva-se uma característica fundamental da abordagem: a compreensão do sofrimento e da mudança como fenômenos situados, coconstruídos e sensíveis às condições concretas da existência. Essa perspectiva amplia a consistência teórica da prática e favorece intervenções menos instrumentais e mais responsivas à singularidade de cada encontro terapêutico.

Referências

- BELMINO, M. C. Fritz Perls e Paul Goodman: duas faces da Gestalt-terapia. Fortaleza: Premius, 2014.
- CARDELLA, B. H. P. O amor na relação terapêutica: uma visão gestáltica. São Paulo: Summus, 1994.
- FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (org.). Gestalt-terapia: conceitos fundamentais. São Paulo: Summus, 2014.

- GRANZOTTO, M. J. M.; GRANZOTTO, R. L. M. Gênese fenomenológica da noção de Gestalt. IGT na Rede, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, 2004.
- JULIANO, J. C. A arte de restaurar histórias: o diálogo criativo no caminho pessoal. São Paulo: Summus, 1999.
- PERLS, F. S.; HEFFERLINE, R. F.; GOODMAN, P. Gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 1997. Obra original publicada em 1951.
- PINTO, Ê. B. Elementos para uma compreensão diagnóstica em psicoterapia: o ciclo de contato e os modos de ser. São Paulo: Summus, 2015.
- POLSTER, E.; POLSTER, M. Gestalt-terapia integrada. São Paulo: Summus, 2001.
- RHYNE, J. Arte e Gestalt: padrões que convergem. Tradução de Maria Betânia Paes Norgren. São Paulo: Summus, 2000.
- SPAGNUOLO LOBB, M. A virada relacional em Gestalt-terapia: da “cadeira vazia” para a “dança da reciprocidade” no campo. Tradução de M. C. Sepulveda de Faria. IGT na Rede, v. 22, n. 42, 2025. DOI: 10.5281/zenodo.15546861.
- TENÓRIO, C. M. D. As psicopatologias como distúrbios das funções do self: uma construção teórica na abordagem gestáltica. Revista da Abordagem Gestáltica, v. 18, n. 2, p. 216-223, 2012.
- YONTEF, G. M.; JACOBS, L. Gestalt therapy. In: CORSINI, R. J.; WEDDING, D. (ed.). Current psychotherapies. 10. ed. Belmont: Cengage Learning, 2014. p. 299-336.
- ZINKER, J. Processo criativo em Gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 2007.

Karine Rios

Centro Universitário Amparense - UNIFIA

Correspondência: karinesilvarios@gmail.com