

**FACULDADES EST**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TEOLOGIA**

MÔNICA RAQUEL CUNHA

*GESTALT-TERAPIA E ITINERÁRIO ESPIRITUAL: UMA INTEGRAÇÃO  
POSSÍVEL NO *SETTING* TERAPÊUTICO*

SÃO LEOPOLDO

2017



MÔNICA RAQUEL CUNHA

*GESTALT*-TERAPIA E ITINERÁRIO ESPIRITUAL: UMA INTEGRAÇÃO  
POSSÍVEL NO *SETTING* TERAPÊUTICO

Trabalho Final de  
Mestrado Profissional  
Para obtenção do grau de  
Mestre em Teologia  
Escola Superior de Teologia  
Programa de Pós-Graduação  
Linha de Pesquisa: Dimensões  
do Cuidado e Práticas Sociais

Orientadora: Dr<sup>a</sup>. Karin Hellen Kepler Wondracek

São Leopoldo

2017

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C972g Cunha, Mônica Raquel  
Gestalt-terapia e itinerário espiritual: uma integração possível no setting terapêutico / Mônica Raquel Cunha; orientadora Karin Hellen Kepler Wondracek. – São Leopoldo : EST/PPG, 2017.  
71 p. ; 31 cm

Dissertação (Mestrado) – Faculdades EST. Programa de Pós-Graduação. Mestrado em Teologia. São Leopoldo, 2017.

1. Gestalt-terapia. 2. Filon, de Alexandria. 3. Cuidados espirituais com os doentes. 4. Holismo. I. Wondracek, Karin Hellen Kepler, 1956-. II. Título.

## RESUMO

O presente trabalho tem o objetivo de estabelecer possíveis relações entre o aporte teórico da *Gestalt*-terapia e o processo conhecido como Itinerário Espiritual baseado nos escritos de Filon a respeito dos Terapeutas de Alexandria. O trabalho está inserido na linha de pesquisa *Dimensões do cuidado e práticas sociais* e está configurado como uma pesquisa bibliográfica.

A *Gestalt*-terapia possui um olhar existencialista e humanista, que possibilita a visão holística do ser humano como um ser de constante evolução e aprendizado. As etapas do Itinerário Espiritual condizem com um processo de crescimento integral em uma travessia que corresponde a uma experiência de profundidade que existe em todo ser humano. No primeiro capítulo, é descrita a identidade do profissional terapeuta conhecido como psicólogo e, logo depois, são retratados os terapeutas do deserto e sua caminhada dentro do Itinerário Espiritual, percorrendo cada etapa desse processo. No segundo capítulo, descreve-se os principais conceitos da teoria da *Gestalt*-terapia. No terceiro capítulo, constrói-se uma correlação entre essas duas dimensões para demonstrar que o Itinerário Espiritual pode ser visualizado sob a ótica da *Gestalt*-terapia com o intuito de auxiliar no processo de crescimento psicológico do ser humano.

**Palavra chave:** *Gestalt*-terapia; Itinerário Espiritual; Terapeuta; Ser humano.



## ABSTRACT

This paper has the goal of establishing possible relations between the theoretical contribution of the *Gestalt*-therapy and the process known as Spiritual Itinerary based on the writings of Philo about Therapists of Alexandria. The work is inserted in the line of research *Dimensions of care giving and social practices* and is configured as a bibliographic research.

*Gestalt*-therapy has an existentialist and humanist look which makes possible a holistic perception of the human being as a being of constant evolution and learning. The stages of the Spiritual Itinerary are consistent with a process of holistic growth in a crossing which corresponds to an experience of depth which exists in every human being. In the first chapter, the identity of the professional therapist known as a psychologist is described and soon after, the therapists of the desert and their journey within the Spiritual Itinerary are portrayed, describing each stage of this process. In the second chapter, the main concepts of the theory of *Gestalt*-therapy are described. In the third chapter, a correlation is built between these two dimensions to demonstrate that the Spiritual Itinerary can be visualized under the perspective of *Gestalt*-therapy with the intent of helping in the process of psychological growth of the human being.

**Keywords:** *Gestalt*-therapy; Spiritual Itinerary; Therapist; Human being.





## **AGRADECIMENTOS**

Ao meu marido Carlos, por todo o incentivo que me deu desde a decisão de iniciar o Mestrado Profissional até a finalização deste trabalho. Eu te amo.

Ao meu filho Eduardo, que é, com certeza, a minha maior inspiração, não só para esse trabalho, e sim minha inspiração de vida. Dudu eu te amo.

À minha orientadora Karin Wondracek, que teve muita paciência nesse processo e que foi impecável em todos os aspectos. Obrigada, professora, a senhora tem minha admiração e gratidão eterna.

Ao meu professor querido Júlio Adam, que durante suas aulas me possibilitou conhecer o Itinerário Espiritual e, nesse momento, esse trabalho já tinha dado início em minha mente. Obrigada professor.

Ao querido professor Rodolfo Gaede Neto, que foi um verdadeiro amigo para mim dentro da EST. Obrigada professor.

À minha amiga companheira de viagens e aulas do mestrado Dinauria. Foram dois anos de muitas descobertas, conhecimentos e diversão. Obrigada “gata”.

A todos os meus colegas de mestrado, pelos momentos maravilhosos que compartilhamos juntos nesses dois anos. Obrigada.



## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>1 O PROFISSIONAL TERAPEUTA.....</b>	<b>11</b>
1.1 O profissional Psicólogo .....	11
1.2 Fílon de Alexandria e os Terapeutas do Deserto .....	13
1.2.1 Terapeutas do deserto, quem são vocês?.....	15
1.2.2. Mudar as vestimentas .....	17
1.2.3 Moradas e seus lugares.....	17
1.2.4 A alimentação: a pessoa é aquilo que come .....	18
1.2.5 Orações, meditações e leituras: formas de aproximação com Deus..	19
1.2.6 O que Fílon de Alexandria ensina para os terapeutas da atualidade.	20
1.3 O Itinerário Espiritual .....	22
1.3.1 Primeira etapa: A experiência do numinoso. ....	23
1.3.2 Segunda etapa: A metanoia.....	24
1.3.3 Terceira etapa: As consolações.....	25
1.3.4 Quarta etapa: A dúvida .....	25
1.3.5 Quinta etapa: A passagem pelo vazio .....	26
1.3.6 Sexta etapa: O estado de transformação .....	27
1.3.7 Sétima etapa: O retorno à vida cotidiana.....	28
1.4 Sínteses e encaminhamentos.....	29
<b>2 PSICOLOGIA DA GESTALT E GESTALT-TERAPIA – UM CAMINHO DE CRESCIMENTO INTEGRAL.....</b>	<b>31</b>
2.1 Aspectos históricos.....	31
2.2 A <i>Gestalt</i> -terapia: a <i>Gestalt</i> no <i>setting</i> terapêutico .....	33
2.3 Figura e Fundo: a <i>Gestalt</i> emergente e seu contexto existencial.....	34
2.4 O contato: as relações necessárias para a sobrevivência do ser humano .....	36
2.5 O Aqui e Agora: a conscientização do momento presente.....	38
2.6 A Conscientização: o dar-se conta necessário do ser humano.....	40
2.7 Os mecanismos de bloqueio: o ser humano e a forma como evita sua realidade .....	42
2.8 Consumar a essência: adaptação a um novo contexto existencial .....	46
2.9 O vazio fértil/fecundo: o ser humano redescobre suas potencialidades .....	47
2.10 Sínteses e encaminhamentos.....	49
<b>3 O ITINERÁRIO ESPIRITUAL E A GESTALT-TERAPIA: TECENDO APROXIMAÇÕES.....</b>	<b>51</b>
3.1 A experiência do <i>numinoso</i> : a figura de um fundo .....	51
3.2 <i>Metanoia</i> – O contato como forma de integração e recomeços .....	53
3.3 Consolações: a vida é aqui e agora.....	55
3.4 A dúvida: Os mecanismos de bloqueio como forma de evitação da sua realidade existencial. ....	57
3.5 O vazio: e a necessidade de entendê-lo .....	59



3.6 O estado de transformação: potencialidades existenciais e seu ajustamento criativo.....	62
3.7 O retorno à vida cotidiana: consumando a essência .....	64
3.8 A relação do Itinerário Espiritual e a <i>Gestalt</i> -terapia: um novo olhar sobre o ser humano e suas vivências.....	66
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>69</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>71</b>



## INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem o objetivo de estabelecer possíveis aproximações entre o aporte teórico da *Gestalt*-terapia e o processo conhecido como Itinerário Espiritual baseado nos escritos de Fílon a respeito dos Terapeutas de Alexandria. O desejo de iniciar este trabalho origina-se em dois contextos da minha vida. O primeiro, minha experiência como psicóloga clínica, e o segundo, as aulas no mestrado profissional.

Atuo como psicóloga clínica há sete anos, com o aporte teórico da *Gestalt*-terapia, e vejo que a abordagem possibilita ao paciente construir um novo caminho nesse processo terapêutico. O segundo momento foi durante as aulas no Mestrado Profissional, sob a linha de pesquisa *Dimensões do Cuidado e Práticas Sociais*, onde realizamos leituras e discussões sobre o livro *Terapeutas do Deserto: De Fílon de Alexandria e Francisco de Assis a Graf Durckheim*, me identifiquei rapidamente com as sete etapas propostas no Itinerário Espiritual. Naquele momento, imaginei como a *Gestalt*-terapia embasaria e explanaria essas sete etapas.

O objetivo geral da pesquisa é verificar se a *Gestalt*-terapia possui base teórico/prática e uma visão ampliada para abranger o Itinerário Espiritual e seus seguimentos. Como objetivos específicos, delimitamos fazer um levantamento bibliográfico sobre o papel do terapeuta na atualidade e investigar sobre sua saúde emocional diante de seu contexto clínico, seguido da caracterização dos Terapeutas do Deserto e as sete etapas de seu Itinerário Espiritual. Fazer um levantamento dos conceitos mais utilizados na *Gestalt*-terapia e explanar sobre cada um deles. Ao final, correlacionar essas duas dimensões com o intuito de verificar possíveis aproximações e articulações em um enfoque clínico.

Inicialmente, percebi aproximações entre as etapas e o processo realizado dentro do *setting* terapêutico, onde o paciente, juntamente com seu terapeuta, tenta vivenciá-las como forma de fechamento de uma *Gestalt* disfuncional.

A *Gestalt*-terapia é uma abordagem relativamente nova se comparada às outras, porém traz em seu aporte teórico todo um suporte filosófico e clínico como forma de auxiliar o ser humano no seu processo existencial. Jorge Ponciano Ribeiro aponta que a *Gestalt*-terapia é o outro lado da medalha comparado a terapias tradicionais como a Psicanálise e a Comportamental. Esse outro lado da medalha significa gerar um conjunto de informações acerca das quais se pode pensar e agir diferentemente das ideias já propostas. A *Gestalt*-terapia facilita uma reflexão epistemológica que abra mais o leque das possibilidades de caminhos na compreensão do ser humano.<sup>1</sup>

O Itinerário Espiritual, segundo Jean Yves Leloup e Leonardo Boff, é reconhecido como um processo que muitos almejam, porém poucos se permitem e se entregam para sua realização.<sup>2</sup> Essa mudança requer passar por etapas que trarão ao ser humano a descoberta de potencialidades e mecanismos de desenvolvimento pessoal, como também de falhas e sentimentos que geram angústia e temor.

Diante disso, iniciei o processo de correlação entre essas duas esferas, *Gestalt*-terapia e Itinerário Espiritual, para a verificação da possibilidade de a psicoterapia gestáltica ser uma proposta ao ser humano que deseja iniciar o processo terapêutico análogo às etapas do Itinerário Espiritual.

O primeiro capítulo tem como objetivo uma breve caracterização do profissional que estará presente com o indivíduo no processo terapêutico, o terapeuta. Logo após, o retrato dos Terapeutas do Deserto, segundo os escritos de Fílon de Alexandria, e suas características e costumes da época, e em seguida as sete etapas que pertencem ao Itinerário Espiritual.

O segundo capítulo tem como objetivo apresentar os mais importantes conceitos que fazem parte do bojo teórico e prático da *Gestalt*-terapia focada em um entendimento clínico, apresentando os conceitos de figura e fundo, o contato, o aqui e agora, a conscientização, os mecanismos de bloqueio, consumir a essência e o vazio fértil.

---

<sup>1</sup> RIBEIRO, J. P. *Gestalt-terapia: refazendo um caminho*. São Paulo: Summus, 1985. p. 26.

<sup>2</sup> LELOUP, J. Y.; BOFF, L. *Terapeutas do deserto: De Fílon de Alexandria e Francisco de Assis a Graf Durckheim*. Petrópolis: Vozes, 2013. p. 26.



No terceiro e último capítulo do trabalho, será realizada uma correlação entre essas duas dimensões com o objetivo de verificar se o Itinerário Espiritual pode ser visualizado e aproximado ao processo terapêutico sob a ótica da *Gestalt*-terapia. O intuito desse capítulo é demonstrar as possibilidades de aproximação entre a *Gestalt*-terapia e o Itinerário Espiritual e suas sete etapas, no sentido de alicerçar uma proposta clínica que oportunize o ser humano a alcançar seus objetivos existenciais.

Na conclusão, será realizada uma análise se os objetivos propostos foram alcançados e possíveis direcionamentos com o intuito de ampliação do trabalho.



## 1 O PROFISSIONAL TERAPEUTA

Este primeiro capítulo tem por objetivo descrever a identidade do terapeuta, focalizada em dois momentos: no primeiro momento, se contempla o terapeuta dos dias atuais, precisamente o profissional psicólogo. No segundo momento, são abordados os terapeutas do deserto segundo os escritos de Fílon de Alexandria. Sabe-se que estes últimos não foram psicólogos de formação, mas terapeutas em sua forma de viver e cuidar de outras pessoas.

Segundo Dermal Rios<sup>3</sup>, a palavra terapeuta, de forma etimológica, significa “pessoa que se dedica à terapêutica”, de forma mais genérica, terapeuta é a pessoa que destina seus cuidados a outra pessoa que os necessita.

Em seguida, serão apresentadas as sete etapas do Itinerário Espiritual com o intuito de esclarecer esse processo para o entendimento dos capítulos seguintes.

### 1.1 O profissional Psicólogo

A psicologia como profissão foi regulamentada no Brasil no dia 27 de agosto de 1962 pela lei nº 4119/62. Muito antes disso, a psicologia já fazia parte da vida da população, pois estava inserida em outros contextos profissionais como a medicina e a educação. Após cinquenta anos da regulamentação da Psicologia no Brasil, percebe-se a sua importância em discussões como: políticas públicas, construção da ética, consolidação de ideais democráticos e valorização dos direitos humanos.<sup>4</sup> Foi no processo de industrialização no Brasil que a Psicologia ganhou força, pois esse foi o período que se exigiu novos conhecimentos e práticas, sendo uma delas a educação

---

<sup>3</sup> RIOS, D. R. *Grande dicionário unificado da língua portuguesa*. 4ª. ed. São Paulo: DCL, 2010. p. 650.

<sup>4</sup> FONSECA, T. Arquivo e testemunho da Psicologia como ciência e profissão. *Psicologia: ciência e profissão*, São Paulo, v. 32, 2016. p. 24-25.

para a formação do novo trabalhador frente às mudanças industriais. Nesse momento, foi a psicologia que deu embasamento científico para essas mudanças e a partir daí tornou-se terreno fértil para a consolidação de sua área.<sup>5</sup> O profissional terapeuta, pontuo agora o psicólogo, é conhecido como uma pessoa que orienta o outro para buscar seu equilíbrio emocional e psicológico. Atualmente, o terapeuta tem uma formação acadêmica, seguida de especializações que ele busca como forma de atualização no mercado de trabalho e sua solidificação na profissão.

Uma das grandes discussões dentro da academia de formação desse profissional é a sua própria saúde emocional, pois muitos acadêmicos, e até mesmo já profissionais, demonstram, no decorrer do tempo, instabilidade emocional acentuada, com isso atrapalhando esse caminho de formação que é um processo de uma vida toda. Diretrizes curriculares nacionais são organizadas com o intuito de formalizar a estrutura dos cursos de Psicologia que contemple seus eixos, ênfases e estágios supervisionados. Questiona-se, porém, até que ponto essas diretrizes são formuladas com o objetivo de contemplar a singularidade das vivências acadêmicas do estudante de Psicologia. Este estudante que está em contato direto com o sofrimento psíquico de outras pessoas e com conteúdos acadêmicos diretamente relacionados com a subjetividade humana. Nesse sentido, cria um espaço de reflexão sobre a saúde emocional do profissional terapeuta desde sua formação acadêmica, com a visão de prevenção e acolhimento deste.<sup>6</sup>

Existem vários conceitos que descrevem o terapeuta, e opto pela descrição do psicólogo Jorge Ponciano Ribeiro que o descreve como:

Ser psicoterapeuta tem algo de profundo, de misterioso, de sagrado. Ajudar alguém a se ver, a se conhecer, a tomar posse de si mesmo é algo que exige humildade, sem a qual ele não conseguirá nem mesmo olhar para si e se reconhecer como pessoa.<sup>7</sup>

Ribeiro descreve o terapeuta como uma pessoa que vivencia algo de misterioso e sagrado. Ou seja, toca em dimensões profundas do ser humano, que contemplam todas as suas dimensões, e não apenas a saúde emocional. Para isso, o terapeuta,

---

<sup>5</sup> ANTUNES, M. A Psicologia no Brasil: um ensaio sobre suas contradições. *Psicologia: ciência e profissão*, São Paulo, 32, 2016. p. 57.

<sup>6</sup> ANDRADE, A. D. S. Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de psicologia. *Psicologia: ciência e profissão*, São Paulo, 36, n. 4, 2016. p. 832.

<sup>7</sup> RIBEIRO, J. P. *Psicoterapia: teorias e técnicas psicoterápicas*. São Paulo: Summus, 2013. p. 250.

antes de tudo, deve buscar dentro de si humildade para ajudar o outro. Essa humildade o ajuda a ver seu paciente com dignidade e respeito. Sem se colocar sobre um pedestal que o faz superior ao outro, pois esse não é o objetivo do terapeuta, mas sim entender seu paciente de forma que possa fazê-lo crescer e buscar reorganizar seus ciclos disfuncionais. Citado anteriormente, ser terapeuta exige um duplo movimento: uma postura de respeito perante o misterioso e o sagrado no humano e um olhar mais atento a suas próprias subjetividades, suas falhas e comportamentos disfuncionais.

## 1.2 Fílon de Alexandria e os Terapeutas do Deserto

Os terapeutas do deserto são uma inspiração para pensar a prática terapêutica atual. O livro *Cuidar do Ser – Fílon e os Terapeutas de Alexandria*, de Jean-Yves Leloup, livro que será usado como núcleo de todo trabalho, traz a trajetória desses homens que, nas inquietudes de suas emoções e percepções sobre o eu e o mundo circundante, foram em busca de respostas. Essas respostas não estavam em livros ou dado por simples escrituras, elas estavam na maneira em que o ser humano vivia sua relação com o mundo.

Nas terras de Alexandria, existiu um grupo de homens conhecidos como “Terapeutas do Deserto”, porém não terapeutas com formação acadêmica e especializações, como conhecemos atualmente, mas sim terapeutas em sua forma de viver, em seu cotidiano livre de amarras narcísicas e egocêntricas, foram terapeutas principalmente em sua espiritualidade.<sup>8</sup> Esses homens desprendiam-se de tudo o que os amarrava a uma vida mundana e de interesses. Eles estavam tão focados nessa caminhada que até mesmo se desprendiam de suas famílias e sua comunidade em busca de um cuidar mais profundo de si e, por conseguinte, para um cuidar mais profundo e puro do outro.<sup>9</sup>

Foi Fílon de Alexandria que registrou as características dos terapeutas do deserto em seus escritos introdutórios (porém não existem registros de uma data

---

<sup>8</sup> LELOUP, J. Y. *Cuidar do ser: Fílon e os Terapeutas de Alexandria*. 15ª. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2015. p. 27.

<sup>9</sup> LELOUP, 2015, p. 42.

específica para esses escritos e o que se sabe é que Fílon viveu na época que se estende do período entre 20 a.C. e 50 d.C)<sup>10</sup>, resgatados para nosso tempo por Jean-Yves Leloup no final do século vinte.

Pouco se sabe sobre Fílon de Alexandria, os poucos dados que existem nos trazem que era judeu e adepto da cultura helenista, muito respeitado e representativo nos movimentos espirituais da época. Conhecido também pela arte da interpretação de textos sagrados e sonhos, muitas de suas atividades de interpretação trazem algumas comparações com as interpretações atuais que alguns psicólogos desenvolvem com seus pacientes em terapia.<sup>11</sup>

Leloup descreve o modo de ser terapeuta do deserto com linguagens do corpo e do psiquismo, indicando um conceito integrado de abordagem:

Portanto, no tempo de Fílon, o terapeuta é um tecelão, um cozinheiro; ele cuida do corpo, cuida também das imagens que habitam em sua alma, cuida dos deuses e dos logoi (palavras) que os deuses dizem à sua alma, é um psicólogo. O terapeuta cuida também de sua ética, isto é, que vigie sobre seu desejo a fim de se ajustar ao fim que fixou para si; este cuidado “ético” pode fazer dele um ser feliz, “são” e simples (não dois, não dividido em si mesmo), isto é, um sábio. O terapeuta é também um ser que sabe “orar” pela saúde do outro, isto é, chamar sobre ele a presença e a energia do Vivente, pois só ele pode curar toda doença e com o qual ele “coopera”. O terapeuta não cura, ele “cuida”, é o vivente que trata e que cura. O terapeuta está lá apenas para pôr o doente nas melhores condições possíveis para que o Vivente atue e venha a cura. Tecelão, cozinheiro, psicólogo, sábio intercessor: tantas “competências” que encontraremos implícita ou explicitamente nos Terapeutas dos quais Fílon de Alexandria nos falará<sup>12</sup>.

Para Fílon, o terapeuta está representado em seu modo de viver e cuidar do outro. O terapeuta, para Fílon, é representado pela pessoa que tenha essa proposta de vida, o cuidar do outro sem qualquer tipo de interesse, mas sim pelo fato de sentir-se útil e perceber o bem-estar do outro. Interessante notar que o terapeuta não cura, e sim cuida, pois o curar está nas mãos de Deus. Esse respeito ao Vivente mostra a humildade necessária que o terapeuta deve possuir diante do outro. Colocar-se como uma pessoa que intercede perante Deus e não se colocar como o próprio divino. Colocar o paciente em condições necessárias, esse era o papel do terapeuta. Mas, antes dessa atitude de cuidado e zelo, ele deve estar atento às suas próprias limitações como: cuidar de sua ética e vigiar os seus desejos, pois tais comportamentos estão ligados a um cuidado espiritual e emocional.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> NASCIMENTO, D. F. M. P.; MARCONDES, D. Fílon de Alexandria e a tradição filosófica. *Revista Eletrônica Metavóia*, São João del-Rei, n. 5, 2003. p. 55-80.

<sup>11</sup> LELOUP, 2015, p. 17-18.

<sup>12</sup> LELOUP, 2015, p. 26.

<sup>13</sup> LELOUP, 2015, p. 30.

Hoje, essa caminhada pela busca espiritual e emocional entre os terapeutas fica um pouco de lado por alguns profissionais, pois focam no crescimento exterior e sua preocupação está mais na espessura de seus currículos do que, necessariamente, em uma busca interior, um cuidar mais profundo de sua subjetividade. Outros estão muito ocupados buscando e cuidando somente das emoções e subjetividade de seus pacientes. Mas, como posso cuidar do outro se não cuido de mim?

Esses terapeutas realmente existiram ou foi fruto da imaginação de Fílon? Leloup relata que, acredita-se que esses homens existiram em outros contextos, mas Fílon os adaptou a um contexto de coletividade onde poderia desenvolver sua visão dos terapeutas do deserto. Vale ressaltar que pouco também se sabe sobre a vida do filósofo Fílon de Alexandria, até mesmo o tempo em que viveu é discutido por alguns autores, assim ressalta Jean Yves Leloup:

Sabemos pouca coisa de concreto a respeito da vida de Fílon. Variam opiniões sobre a data de seu nascimento. Th. Mangey, seguindo as concepções rabínicas acerca da duração da vida, situava seu nascimento no ano 30 antes da era cristã. Outros eruditos, tomando como base o início da Legatio ad Caium, acham que Fílon tinha cerca de sessenta anos na época de sua redação; isto situaria seu nascimento por volta do ano 20. Outros (Schwartz), pensando que Lisímaco é irmão de Fílon, propõem o ano 13. Devemos, portanto, contentar-nos com uma larga margem de imprecisão e situar seu nascimento entre 20 e 10 aC. A vida de Fílon termina depois dos anos 39/40 da era cristã, data da *deputatio* a Calígula. Fílon é, portanto, contemporâneo de Cristo, mas em seus escritos não se encontra nenhum eco do que se passava então na Galileia.<sup>14</sup>

### **1.2.1 Terapeutas do deserto, quem são vocês?**

Como o objetivo desse trabalho não está centralizado no indivíduo que foi Fílon de Alexandria, não pretendo estender explicações acerca de sua história, mas sim em suas escrituras acerca dos terapeutas do deserto. Leloup, através de seus estudos sobre as escrituras de Fílon, traz o terapeuta como uma pessoa que não está separada da sua dimensão espiritual, pois ela é necessária ao pleno desenvolvimento desse homem e sua saúde.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> LELOUP, 2015, p. 17.

<sup>15</sup> LELOUP, 2015, p. 13.

Os terapeutas viveram o caldeirão cultural da sua época, onde, nos arredores de Alexandria, ocorria o encontro das culturas do Oriente e do Ocidente. Nesse encontro, as diferenças de vivências e percepções estavam por todos os lados, o que fazia desse lugar um verdadeiro campo existencial.<sup>16</sup>

Os terapeutas eram verdadeiros hermeneutas<sup>17</sup>, ou seja, interpretavam as escrituras como forma de treinamento necessário para a interpretação da vida, pois a terapia é a “arte da interpretação”, ainda Leloup:

[...] então a terapia é, sem dúvida, a “arte da interpretação”, efeitos e afetos modificam-se em direção a um melhor ou pior, de acordo com o sentido que se dá a um sofrimento, um evento, um sonho ou um texto sagrado. ‘O homem está condenado a interpretar’, é nisso que ele é livre. Os acontecimentos são o que são, o que se faz dele depende do sentido que lhes dá.<sup>18</sup>

Esse é um dos pontos interessantes que envolvem os terapeutas do deserto, eles interpretavam a Bíblia de um modo que não buscavam explicações ou razões, mas sim uma orientação, quase como uma intuição sobre a palavra. Buscavam abordar os personagens dentro daquilo que, mais tarde, foi nomeado de inconsciente de cada ser humano, ou como um arquétipo<sup>19</sup> a ser decifrado.

Homens e mulheres em busca de respostas, mas não respostas encontradas em situações cotidianas, e sim na sua espiritualidade. Essa espiritualidade que só poderia ser alcançada ao desprendimento máximo de enraizamentos como: terras, finanças, propriedades e até mesmo suas famílias. Entravam em um momento de solidão necessário, porém uma solidão do mundo físico e aproximação do mundo espiritual. Quando os terapeutas partiam de suas casas em busca desse Itinerário Espiritual<sup>20</sup>, iniciava uma jornada longa e de aprendizados.

A seguir, pontuarei as principais mudanças que os terapeutas do deserto iniciavam em suas vidas com essa caminhada.

---

<sup>16</sup> LELOUP, 2015, p. 14.

<sup>17</sup> Indivíduo especialista em leitura e interpretação de textos sagrados e antigos com teor religioso ou filosófico.

<sup>18</sup> LELOUP, 2015, p. 15.

<sup>19</sup> SCHULTZ, D.; SCHULTZ, S. *História da psicologia moderna*. 16ª. ed. São Paulo: Cultrix, 1992. p. 363.

<sup>20</sup> Caminho a ser percorrido pelo indivíduo com finalidade de crescimento espiritual.



### **1.2.2. Mudar as vestimentas**

Para pertencer aos terapeutas, havia a necessidade de que todos possuíssem as mesmas condições e a vestimenta tinha forte simbolismo, assim relata Leloup:

Do hábito dos Terapeutas, como, aliás, sua “habitação”, só podemos dizer que tinha a função de evitar que sentissem calor demais no verão e frio demais no inverno, que era confortável e sem distintivos ou joias, mesmo “significantes”, como era o caso dos sacerdotes da época. Uma roupa comum, que relativizava suas idades, sexos, distinções sociais, com uma elegância sóbria que favorecia a “unidade na beleza” do modo de vida que eles tinham escolhidos viver juntos.<sup>21</sup>

Fica claro, nessa citação de Leloup, que o desenraizamento de todo tipo de condição social era necessário na vida em comunidade entre os terapeutas, pois tinham essa meta de todos viverem com os mesmos subsídios para que, assim, pudessem focar na espiritualidade de forma mais ampla e profunda. “Mudar de roupa, que simboliza a ação ou a pertença social, para vestir “hábitos de contemplação”, que simbolizarão a pertença à Grande Natureza ou a Deus, não tem influência só sobre o corpo, mas também sobre o psiquismo”<sup>22</sup>.

### **1.2.3 Moradas e seus lugares**

As casas dos terapeutas também tinham o mesmo simbolismo que suas vestimentas, cada um possuía o mesmo tipo de moradia e sem nenhum tipo de luxo ou objetos desnecessários. Interessante notar que esse tipo de comportamento nada mais era do que fortalecer a vida em comunidade em um sentido que não se sentissem superior ou inferior a ninguém. A vida em comunidade simboliza um “grupo que é feito de possibilidades infinitas, que se organiza como um campo, como um espaço vital unificado, onde a vida acontece, se revela e se faz compreensível”.<sup>23</sup>

Os terapeutas desprendiam-se de qualquer coisa que os seduzisse, deixando tais elementos para trás, porém não ficavam por muito tempo nas cidades para não

---

<sup>21</sup> LELOUP, 2015, p. 27.

<sup>22</sup> LELOUP, 2015, p. 28.

<sup>23</sup> RIBEIRO, J. P. Gestalt-terapia: O processo Grupal – Uma Abordagem Fenomenológica da Teoria de Campo e Holística. São Paulo: Summus, 1994. p. 46.

criar raízes desnecessárias e para evitar os tumultos e perturbações que esses locais poderiam gerar. Quando fundavam seus estabelecimentos, buscavam lugares afastados para entrar em contato com sua solidão, ressaltando que essa solidão era necessária, pois não desejavam se envolver com pessoas com caráter dissemelhante.

Suas casas tinham arquitetura simples e tinham por objetivo protegê-los do queimar do sol e do frio. Não ficavam nem muito próximo dos outros, nem muito distantes, pois, como valorizavam a vida em comunidade, caso acontecesse alguma coisa, poderiam socorrer uns aos outros, mas sempre valorizando a solidão como forma de ligação com o divino. Dentro de sua moradia, havia um local de oração. De forma isolada, mantinham um ritual e cumpriam sem cessar, não levavam para este lugar nada além de suas orações e hinos para louvar e se aperfeiçoar perante Deus.<sup>24</sup>

#### **1.2.4 A alimentação: a pessoa é aquilo que come**

A alimentação dos terapeutas era restrita e igual para com todos. Composta, basicamente, do necessário que continha pão, água e sal. Não possuíam o hábito de comer carne, o que fazia deles frutívoros. “O que está em nosso prato é o nosso melhor médico; cuidar do corpo sem levar em consideração o que nutre é simplesmente uma falta de bom-senso”.<sup>25</sup>

Achavam desnecessários os banquetes pagãos da época, esses que eram servidos como forma de ostentação e delimitavam fortemente as desigualdades sociais. Leloup reproduz a descrição feita por Fílon desses eventos:

Além disso, são servidos todos os tipos de massas, de guloseimas e de temperos para os quais pasteleiros e cozinheiros não economizaram esforços, preocupados não apenas em satisfazer o gosto, o que é necessário, mas também a vista pela elegância de sua apresentação. Voltando a cabeça para todos os lados, [os convidados] saboreiam com os olhos a beleza e a variedade de carnes e aspiram o aroma do vapor que delas escapa; depois, quando já fartaram tanto os olhos como as narinas, pedem para comer, elogiando bem alto o preparo [do festim] e a magnificência do anfitrião.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> LELOUP, 2015, p 42-43.

<sup>25</sup> LELOUP, 2015, p. 28.

<sup>26</sup> LELOUP, 2015, p. 52.

Percebe-se que os grandes banquetes da época serviam como forma de delimitações sociais, ou seja, os que estavam sentados à mesa e se serviam de forma desenfreada de vários tipos de comidas eram os ricos, que faziam questão de demonstrar suas riquezas e poder aos demais. Os que serviam, eram uma parte da sociedade desvalorizada e usada para suprir os demais tipos de prazeres dos ricos, onde, em silêncio, observavam a ostentação. Durante a leitura, percebi que essa presença das pessoas de classe baixa era como um adorno da festa, extremamente necessário tanto para o trabalho de servir, como também para ficar clara a hierarquia da época, um inflar de egos.

Ao contrário, as refeições dos terapeutas eram diferenciadas tanto em seus alimentos quanto em seu ritual e havia clara comunhão com o grupo que dividia a mesa. A alimentação era composta apenas do necessário, sem o qual não se poderia viver. Os que participavam desse banquete eram sãos, salvos e amigos, onde, em coro, cantavam hinos em louvor a Deus. O presidente da mesa discursava palavras às quais todos prestavam atenção, pois esse banquete alimentava tanto o corpo como também o espírito. Depois dessa comunhão e oração, levantavam-se e retiravam-se para seus aposentos, onde recomeçavam a praticar e a cultivar a filosofia.<sup>27</sup>

### ***1.2.5 Orações, meditações e leituras: formas de aproximação com Deus.***

Os terapeutas do deserto cumpriam rituais diários de orações e meditações e esses momentos eram de importância elevada, pois, para eles, era a forma de entrar em contato com o divino e buscar respostas as suas inquietações. Mantinham o costume de orar pela manhã pedindo que seu dia fosse iluminado pelo sol e pela verdade, e pela noite oravam pela limpeza ao seu redor, que todo o tumulto das sensações fosse levado dali e só ficasse a procura da verdade.<sup>28</sup> Depois de alguns dias em oração e meditação solitária, reuniam-se para as mais diversas leituras e debates sobre os ensinamentos divinos e, enquanto um falava, todos prestavam atenção como forma de absorção máxima de todos os ensinamentos ali colocados:

---

<sup>27</sup> LELOUP, 2015, p. 65.

<sup>28</sup> LELOUP, 2015, p. 44.

Durante seis dias, pois, cada um afastado dos outros, filosofam nestes “mosteiros” de que já falei, sem ultrapassar o limiar e até sem olhar pela janela. Mas no sétimo dia se reúnem numa espécie de assembleia comum e se sentam por categoria de idade, numa atitude conveniente, conservando as mãos sob as vestes, a direita entre o peito e o queixo e a esquerda caindo ao longo do lado. Então o mais antigo e mais instruído em suas doutrinas se adianta para tomar a palavra. Seu olhar e sua voz são firmes, ele fala com lógica e inteligência, sem fazer ostentação de eloquência, como os oradores e os sofistas de hoje, mas restringindo-se ao sentido exato das ideias e ao rigor de sua interpretação: assim o discurso do orador não para na orelha, mas atravessa o ouvido e penetra à alma onde se estabelece firmemente. Todos os outros escutam em silêncio e não manifestam sua aprovação a não ser por sinais dos olhos e da cabeça.<sup>29</sup>

Como foi dito anteriormente, os terapeutas eram excelentes hermeneutas, muitas das leituras e percepções que faziam das escrituras tinham como objetivo uma interpretação que fosse além do que se apresentava diante deles. Leloup relata que isso, na verdade, era um exercício necessário que os ensinaria a interpretar a vida, essa interpretação está ligada ao *Logos* que os inspira.<sup>30</sup>

A Bíblia, para eles, era um livro do inconsciente que os recarregava e os alimentava de símbolos que os ajudavam a dar sentido a acontecimentos pessoais ou coletivos que a racionalidade não poderia explicar.<sup>31</sup>

### **1.2.6 O que Fílon de Alexandria ensina para os terapeutas da atualidade.**

Fílon de Alexandria ensina que o terapeuta deve estar livre de amarras pessoais, emocionais e sociais para poder se voltar a um olhar mais profundo sobre si. A pessoa que escolheu ser terapeuta deve estar atenta a essa autopercepção, pois a sua saúde emocional serve como forma de sensibilizar e motivar seus pacientes, que esperam dele um exemplo a ser seguido.

Essa postura que o terapeuta deve adquirir é muito difícil, mas necessária, pois estar diante de uma pessoa cujas expectativas estão depositadas em sua figura faz parte de um bom processo terapêutico. Fílon argumenta sobre o cuidar do desejo, o que, na verdade, seria uma reorientação do desejo, e que mais tarde será considerado como as raízes da ética e da moral. Esse cuidar do desejo que Fílon traz significa que

---

<sup>29</sup> LELOUP, 2015, p. 45.

<sup>30</sup> LELOUP, 2015, p. 15.

<sup>31</sup> LELOUP, 2015, p. 16.

o terapeuta não deve ser uma máquina desejante, onde joga seus impulsos para todos os lados, mas sim mirar o seu desejo em seu sentido mais profundo, com sua finalidade para Deus que, para ele, é a cura de todos os males e sofrimentos.

Fazendo uma correlação com a atuação dos terapeutas na atualidade, esse desejo seria o controle de seus impulsos emocionais onde essa reorientação busca o equilíbrio depositado em uma esfera maior. Argumenta ainda que os terapeutas devem ser amantes da sabedoria, ser verdadeiros filósofos cujo conhecimento adquirido deve ser utilizado em seu dia a dia no cuidar do outro.<sup>32</sup>

Esse caminho que Fílon “propõe” aos terapeutas da atualidade não é fácil e nem rápido, pois depende de uma mudança de postura não só profissional, mas também pessoal e espiritual. Quando os terapeutas do deserto optaram em deixar para trás toda a sua história para buscar um contato mais íntimo consigo mesmo e com Deus, eles partiram em um Itinerário Espiritual. O Itinerário Espiritual que eles iniciaram motiva a uma mudança de vida, mas com sentido simbólico e profundo e não meramente superficial. Muitos se propõem a fazer, mas poucos conseguem tirar a essência dessa caminhada. É o que será abordado a seguir como uma possibilidade ao terapeuta da atualidade. Possibilidade essa que possa fazer com que ele consuma sua verdadeira essência pessoal e profissional.

Para a contextualização desse Itinerário, cita-se a descrição de ser terapeuta do psiquiatra Carlos Hernández:

O terapeuta é uma pessoa satisfeita com a sua vida, a qual aceita como um desafio. Ele intui que a tensão do conflito, de algum modo, favorecerá o crescimento da pessoa de seu paciente, e esta capacidade não será mais do que a intuição do mistério de sua própria existência. Por tudo isso, o terapeuta desenvolve uma dupla função, de um indivíduo tecnicamente capacitado e de uma pessoa intuitivamente alerta.<sup>33</sup>

Ser essa pessoa intuitivamente alerta, que Hernández traz, é o que falta para alguns terapeutas da atualidade. Essa intuição não está somente em leituras ou atividades profissionais que possa estar desenvolvendo, mas sim em um olhar mais atento para sua subjetividade e suas emoções pessoais, pois, antes de ser um terapeuta, o indivíduo é ser humano, uma pessoa de carne e osso que necessita

---

<sup>32</sup> LELOUP, 2015, p. 102.

<sup>33</sup> HERNANDEZ, C. *O lugar sagrado na terapia*. São Paulo: CCPC, 1986. p. 124.

conhecer suas potencialidades e suas limitações como forma de crescimento e conhecimento existencial. O terapeuta vê o conflito como forma de crescimento e ajustamento criativo perante situações no processo terapêutico. Para o autor, o terapeuta deve assumir essas duas posturas: primeiro, ser um profissional capacitado como forma de gerir suas técnicas e práticas; e segundo, desenvolver a intuição no sentido de estar aberto para informações que somente são captadas pela sincronia dessa relação.

### 1.3 O Itinerário Espiritual

Este terceiro subtítulo terá por objetivo descrever, de forma sucinta, as sete etapas do Itinerário Espiritual citado por Leloup e Boff no livro *Terapeutas do Deserto*. No terceiro capítulo serão correlacionadas, de forma mais aprofundada, as sete etapas com a teoria da *Gestalt*-terapia, com o intuito de mostrar que essas etapas podem ser embasadas dentro da teoria de Frederick Perls.

Para Beulke, no decorrer da vida, a pessoa passa por várias estações onde vivencia vários papéis, como também acontecem vários encontros e experiências com Deus. Para a autora, Deus atua sobre a pessoa de variadas formas e imprime nela a experiência de sua fé.<sup>34</sup>

A palavra itinerário refere-se a caminho, um caminho percorrido ou a percorrer, trajeto ou roteiro de viagem, e a palavra espiritual é relativo ao espírito, místico, devoto, religioso. Itinerário Espiritual era o caminho que os terapeutas do deserto percorriam em busca de sua renovação existencial. Renovação existencial que tinha por objetivo um novo olhar sobre sua subjetividade e o mundo que o cercava, mas não era fácil, e sim uma mudança de vida que trazia à tona vários momentos como felicidade, aflição e solidão.

Mas qual o sentido do Itinerário Espiritual na vida dos homens e das mulheres? Leloup destaca que esse itinerário pode nos ajudar a conhecer a mística das grandes tradições e pode também nos ajudar no conhecimento de nós mesmos. Porque, como dizia Maslow e como lembrava Roberto Crema, se hoje nós estudamos, de modo

---

<sup>34</sup> BEULKE, G. *Práticas Diaconais: subsídios bíblicos*. São Leopoldo: Sinodal, 2004. p. 100.

científico, a vida dos santos e a vida dos sábios, é porque eles têm algo a ensinar sobre o verdadeiro ser humano.<sup>35</sup> Algumas vezes, nós estudamos demais o ser humano a partir de suas doenças, quando poderíamos conhecê-lo melhor a partir de seu estado de realização. Mas este estado de realização não chega sozinho. É realmente um caminho e este caminho não é simples nem fácil.

Leloup relata um quesito interessante quando afirma que estudamos demais o ser humano a partir de uma ótica de doença e não de um estado de realização, conquistas e vivências a serem seguidas como exemplo.<sup>36</sup> O ser humano está afundado em suas doenças e melancolias, ou falta a ele um olhar mais profundo sobre suas próprias potencialidades?

O Itinerário Espiritual leva o sujeito a um encontro mais íntimo com o seu ser, um caminho onde ele necessita estar só com ele, seus potenciais e suas falhas, para que, assim, possa ter um contato mais avançado com quem ele realmente é e modificar isso caso deseje. O Itinerário Espiritual é composto de sete etapas. Uma não se desvincula da outra, pois estão ligadas de forma que sua integração é vista de forma holística e indissolúvel, como um caminho necessário a ser percorrido nessa ordem e trajeto.

### **1.3.1 Primeira etapa: A experiência do numinoso.**

A experiência do *numinoso* pode ter diversas faces, pois depende da percepção que o indivíduo possui perante ela. É uma experiência que faz com que o indivíduo entre em contato com algo muito maior do que aquilo que vive, e esse contato gera fascínio, pelo fato de mostrar a verdadeira realidade, e medo, por questionar seus modos habituais de vida e de consciência.<sup>37</sup> O *numinoso* pode manifestar-se em alguma experiência artística, encontro amoroso e até mesmo em uma situação que gere muito medo como um acidente físico ou sofrimento insuportável. O interessante da experiência do *numinoso* está nesse contato inicial que o indivíduo tem com ele. Essa mudança de percepção, esse choque inicial que gera fascínio e medo faz parte

---

<sup>35</sup> LELOUP, 2013, p. 18.

<sup>36</sup> LELOUP; BOFF, p. 14.

<sup>37</sup> LELOUP; BOFF, 2013, p. 19.

do início de uma jornada que o levará a uma dimensão muito maior a que está habituado a viver.

O *numinoso* tem esse sentido e pode vir por situações felizes e infelizes, mas o seu real sentido está em um clamor de mudança, um pedido de revisão existencial e que sempre estará ali alertando o indivíduo que sua vida necessita de alterações a partir desse “dar-se conta”.

### **1.3.2 Segunda etapa: A metanoia**

Passada a fase da experiência do *numinoso*, o indivíduo vê-se frente a frente com a *metanoia*, que se caracteriza como uma grande mudança, seja ela de vida ou consciência. Essa etapa faz com que o indivíduo adote uma postura diferenciada frente à nova realidade que se apresenta, é uma mudança que faz parte dessa caminhada. O indivíduo sai da experiência do *numinoso*, que se caracteriza por um choque de percepção, e passa a adotar uma mudança de comportamentos, cujo objetivo é alinhá-los coerentemente. É comum, nessa fase, o indivíduo procurar alguém que esclareça o que está acontecendo com ele. Essa pessoa pode ser um amigo, um terapeuta ou alguém em quem ele tenha confiança. Sua função é tranquilizá-lo sobre o que ocorre e mostrar que ele não está enlouquecendo, ao contrário, é o sinal de que ele está se encontrando.<sup>38</sup> Essa etapa é fundamental, pois o indivíduo se sente motivado a seguir em frente em busca de novos padrões e cria expectativas frente a isso. Assim, Hernández comenta que a atitude se modifica continuamente, o que permite à pessoa ir adaptando-se a novas situações que lhe cabem viver.<sup>39</sup>

É uma saída de sua zona de conforto em busca de novos caminhos, não porque alguém disse ou o obrigou, mas sim porque o indivíduo sente uma grande necessidade interna desse novo caminho a ser percorrido. A *metanoia*, dentro do Itinerário dos terapeutas do deserto, possui esse propósito: um caminho subjetivo de transformação, desejado e logo traçado.

---

<sup>38</sup> LELOUP; BOFF, 2013, p. 20.

<sup>39</sup> HERNANDEZ, 1986, p. 126.



### **1.3.3 Terceira etapa: As consolações**

A terceira etapa se caracteriza por momentos gratificantes que o indivíduo passa a se apegar, como pequenos calores que vêm o visitar ou luzes que são como escotomas cintilantes em seu cérebro. As consolações caracterizam-se, nessa fase, por momentos que o indivíduo procura manter para exercer sua fé, onde a paz dura um pouco mais e onde, no interior de sua mente, o silêncio torna-se algo real.

Leloup alerta para que o indivíduo mantenha as consolações como uma fase a ser superada e não como a finalidade do caminho, pois um apego excessivo pode se caracterizar como uma finalização e o seu real sentido é de processo a ser seguido.<sup>40</sup>

As consolações surgem com várias faces nessa etapa e cada indivíduo coloca nela um pouco de sua personalidade. Pode ser uma meditação, uma participação em uma obra social ou até mesmo algum comportamento que traga para a pessoa momento de reflexão e paz, que a faça sentir-se energizada para continuar o caminho. Leonardo Boff, ao descrever o Itinerário Espiritual de São Francisco de Assis, relata que ele rezava em uma igreja, diante de um crucifixo ortodoxo, até que um dia Cristo lhe fala para reconstruir sua casa.<sup>41</sup> Ele recebe essa mensagem espiritual e a partir dali ele começa a construir e reconstruir várias igrejas, porém ele se conscientiza de que essa construção e reconstrução de igrejas não era física, e sim espiritual, e com isso iniciou sua missão, sua consolação.

Cada indivíduo possuirá sua consolação de forma que mantenha viva a chama dessa caminhada, porém deve ter o cuidado de não a finalizar aí, pois só está no começo de seu Itinerário Espiritual.

### **1.3.4 Quarta etapa: A dúvida**

A quarta etapa, conhecida como a dúvida, é onde muitos se perdem. Esse se perder está ligado à confiança de si mesmo no trajeto de seu caminho, onde o indivíduo coloca em dúvida seus comportamentos, pensamentos e processos que

---

<sup>40</sup> LELOUP; BOFF, 2013, p. 21.

<sup>41</sup> LELOUP; BOFF, 2013, p. 34.

vem seguindo até então. Na etapa anterior, ele se enche de energia, vida e potencial, pois está movido pelas consolações que, até então, servem como um combustível, mas a etapa da dúvida pode colocar muitas coisas por terra, fazendo com que ele perca esse sentido.

A etapa da dúvida, apesar de parecer um entrave, é extremamente necessária para a avaliação ou reavaliação do Itinerário Espiritual, pois ela pode se restabelecer como um novo trajeto. Muitos homens passam por essa fase e o grande objetivo disso tudo é buscar um novo sentido para sua vida, assim comenta Safra:

O sentido é algo absolutamente singular a cada um de nós. Em suma, o sentido é essa possibilidade que o ser humano tem de poder destinar algo. Quando o indivíduo consegue vislumbrar um sentido para a sua existência, este sentido passa a ser um dos eixos a partir dos quais o significado do mundo é constituído para si de forma pessoal.<sup>42</sup>

Esse sentido que o autor coloca funciona como um novo caminho a ser percorrido pelo ser humano, tendo a função primordial de provar que o mundo o desafia a cada instante. A saúde emocional do indivíduo está ligada à forma como ele lida com essas oscilações vivenciais. Na próxima etapa, veremos, então, a passagem pelo vazio onde essa saúde emocional será colocada mais uma vez à prova.

### **1.3.5 Quinta etapa: A passagem pelo vazio**

Leloup alerta para a diferenciação entre um vazio depressivo e um vazio de transformação, pois muitos místicos já viveram em um estado próximo ao de depressão. Wondracek traz uma reflexão interessante sobre depressão:

Se existe uma doença do vivente humano, ela seria, por definição, a depressão. E se no humano essa doença se constitui numa desapropriação da aparência do humano e dos saberes a seu respeito, então se pode considerar como um profundo grito de socorro esse afeto de aniquilamento do psíquico. Por conseguinte, é necessário percorrer o labirinto do humano em busca de seus fios perdidos.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> SAFRA, G. *Hermenêutica na situação clínica: O desvelar da singularidade pelo idioma pessoal*. São Paulo: Sobornorst, 2006. p. 81.

<sup>43</sup> WONDRAČEK, K. H. K. Jornada de um afeto em busca de seus fios. In: WONDRAČEK, K. H. K.; HOCH, L. C.; HEIMANN, T. (Orgs.) *Sombras da alma: tramas e tempos da depressão*. São Leopoldo: Sinodal, 2012. p. 2.

Nessa citação, fica claro que a depressão é como uma desfiguração do ser humano em seu meio, é como um pedido de socorro e clemência para a sua volta ao psiquismo sadio. Mas a depressão, como já citado, serve para uma reavaliação da caminhada, uma nova maneira de enxergar e traçar novos modos vivenciais.

A passagem pelo vazio deve ser vivenciada de forma que o ser humano possa buscar um novo nascimento, pois, para tal, deve se perder todo o sentido e buscar uma (re)construção de toda a subjetividade. Silêncio, solidão, medo e angústia fazem parte dessa etapa, mas renovação, descoberta e libertação fazem parte da mesma moeda. Mafra comenta que essa fase se compara a um vaso vazio e que não pode ser preenchido com ofertas transitórias, mas, se com cuidados ele for acalentado, esse vaso floresce e independente dos espinhos (que por muitas vezes o protegem) nasce a flor.<sup>44</sup>

Essa etapa é onde muitos desistem do Itinerário Espiritual e por aqui podem ficar por muito tempo, pois a depressão e a melancolia os sugam de uma forma tão intensa que tudo parece perder o sentido. Fica claro que a renovação existencial que o Itinerário pode ofertar ao ser humano passa por oscilações intensas, mas todo o aprendizado não está no final, e sim na caminhada.

### **1.3.6 Sexta etapa: O estado de transformação**

A sexta etapa se caracteriza pela transformação que o ser humano obtém depois de passar por tantas provações e medições do seu emocional. Vale ressaltar que ainda não está finito ou concluído o Itinerário, mas o indivíduo começa a provar e perceber que toda a caminhada que percorreu até então teve um sentido de renovação e experiência única. Wondracek comenta que:

O poder que tenho de fazer dessa depressão algo diferente do que aquilo em que o meu desejo de viver se bloqueia é deixar a experiência que faço da minha vida nessa depressão aderir anteriormente a si mesma. No momento em que todo consinto em estar deprimido é que a minha depressão liberta no interior de si mesma as forças da sua transformação.<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup> MAFRA, J. Vaso vazio: sofrimento humano, pós-modernidade e espiritualidade. *Psicoteologia*, São Paulo, ano 21, n. 43, 2008. p. 24-26.

<sup>45</sup> WONDRAECK, 2012, p. 9.

A autora coloca o outro lado da depressão, em um sentido de libertação e transformação. Eis que tudo começa a ter sentido, tomar forma, onde o escuro se torna claro e onde o indivíduo começa a sentir um fortalecimento emocional muito grande.

Nessa etapa, o indivíduo está mais confiante e fortalecido e, com isso, as próximas situações estressantes que possa vir a passar serão enfrentadas e resolvidas de uma forma mais madura e resiliente.

A filosofia existencialista reforça esse viés de que o ser humano não é um ser finito ou acabado, pelo contrário, ele vai se transformando e se descobrindo a cada dia. Essa singularidade é construída de forma que ele perceba que não existem explicações, pois ele mesmo é sua própria explicação, as coisas não têm sentido fora dele, e sim dentro dele.

Nesse sentido, o existencialismo propõe a reflexão de que o Itinerário Espiritual do indivíduo faz parte de uma vida toda. Ele sempre está na caminhada, na busca por respostas a perguntas que o afligem, sempre em busca de novos caminhos e vivências que o façam sentir que pode ir mais além. Pelo fato do ser humano não ser uma obra pronta e terminada em qualquer aspecto de sua vida, fica claro que o Itinerário acaba fazendo parte do cotidiano de todos os seres humanos, porém há aqueles que vivenciam seu Itinerário de forma mais emocional e espiritual do que outros.

### ***1.3.7 Sétima etapa: O retorno à vida cotidiana.***

O importante mesmo é o caminhar. Chega a última etapa e com ela a certeza de que o indivíduo não é mais o mesmo do início desse Itinerário Espiritual, pois está carregado e energizado de novos pensamentos, vivências e saberes que fizeram ele passar não por uma morte, e sim por uma ressurreição. Ressurreição essa que, metaforicamente, expõe Leloup, não foi a morte da lagarta, e sim o nascimento de uma borboleta.<sup>46</sup>

---

<sup>46</sup> LELOUP; BOFF, 2013, p. 26.

Chegou o momento em que o indivíduo está pronto para retornar à vida cotidiana, para as pessoas que o esperam. A vida que antes era carregada e dolorosa, agora pode ganhar novo tom. Não é um processo rápido e de fácil assimilação, pois haverá um choque inicial de realidades tão distintas e talvez, nesse momento, seja necessária a ajuda de alguém para o enfrentamento desse processo, pode ser um terapeuta, um amigo ou um conselheiro espiritual.

Nessa etapa, o indivíduo deve tomar cuidado com uma ilusão de ideia elevada sobre si mesmo, um ego inflado ou algo que o faça achar que está acima de qualquer coisa. O narcisismo pode ser contagioso e sedutor, mas pode levar a uma grande desilusão. Leloup chama a atenção de que esse caminho que o indivíduo percorreu é, ao mesmo tempo, sua grandeza e sua humildade, e esse é o sentido que o Itinerário quer mostrar: a humildade que o ser humano deve sentir em perceber que é feito de potencialidades e ao mesmo tempo de falhas que, com muita persistência, podem ser contornadas e melhoradas.<sup>47</sup>

Os terapeutas do deserto tinham como objetivo maior nesse Itinerário Espiritual, além dessa autodescoberta e respostas de indagações que os afligiam, um encontro com Deus, com o Ser. Sentiam que, para estarem mais próximos dele, precisavam entender e contornar coisas efêmeras e entrar em contato com o real sentido da vida.<sup>48</sup> O Itinerário Espiritual possibilita essa aproximação com a proposta de uma transformação marcante na vida do ser humano.

#### **1.4 Sínteses e encaminhamentos**

A partir dos desafios do ser terapeuta na contemporaneidade, trouxemos a descrição que Fílon de Alexandria faz de um grupo de terapeutas da antiguidade, e o que descrevem como o processo de crescimento e amadurecimento, chamado de Itinerário Espiritual.

Depois desse percurso pela antiguidade, pretendemos voltar à atualidade, pela descrição da abordagem *Gestalt*-terapia no próximo capítulo.

---

<sup>47</sup> LELOUP; BOFF, 2013, p. 18.

<sup>48</sup> LELOUP; BOFF, 2013, p. 61.



## 2 PSICOLOGIA DA *GESTALT* E *GESTALT*-TERAPIA – UM CAMINHO DE CRESCIMENTO INTEGRAL

No primeiro capítulo deste trabalho, foi exposta a história e a caminhada dos terapeutas do deserto e suas vivências dentro desse processo. Agora, faz-se necessário conhecer a psicologia da *Gestalt* e conceitos da *Gestalt*-terapia, esses que foram aplicados em *setting* terapêutico pelo seu idealizador Frederick Salomon Perls e entendidos dentro de uma visão holística do ser humano.

### 2.1 Aspectos históricos

A *Gestalt*-terapia é uma abordagem terapêutica dentro da Psicologia considerada relativamente nova, mas muito utilizada por psicólogos no Brasil e atraindo seus seguidores dentro dos institutos de ensino superior.

Durante muito tempo, foi questionado como a filosofia e a Psicologia da *Gestalt* poderiam, juntas, se ajustar no *setting* terapêutico como forma de abordagem que foca o crescimento psicológico do indivíduo. A Psicologia da *Gestalt* e a *Gestalt*-terapia são dimensões distintas, porém não podem ser separadas, pois uma é a complementação da outra. Jorge Ponciano Ribeiro comenta que:

Wertheimer, fundador da Psicologia da *Gestalt*, tentou apresentar uma posição que não sacrificasse os princípios da ciência e os do significado. Diz ele: “Explicar e compreender não são formas diferentes de lidar com o conhecimento, mas fundamentalmente idênticas. E isso significa: uma conexão causal não é uma simples sequência fatural a ser memorizada, como a ligação entre um nome e um número de telefone, mas é inteligível”.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> RIBEIRO, 1985, p. 22.

A psicologia da *Gestalt* foi iniciada por Max Wertheimer<sup>50</sup>, Wolfgang Kohler<sup>51</sup> e Kurt Koffka<sup>52</sup> no início do século 20. Wertheimer nasceu em Praga e formou-se em filosofia. Seus estudos estavam voltados em apresentar uma posição que não sacrificasse os princípios da ciência e do significado.<sup>53</sup> Wolfgang Kohler nasceu na Estônia e estudou o comportamento dos chimpanzés no intuito de observar como eles resolviam problemas a partir de suas percepções. Kohler fez uma analogia sobre como as situações se apresentam no espaço e como os órgãos do sentido os percebem.<sup>54</sup> Kurt Koffka nasceu em Berlim e foi o porta-voz da psicologia da *Gestalt*. Koffka entendia que aplicar a categoria de causa e efeito significava descobrir que partes da natureza se encontram em uma relação, essa relação que é de relativa independência e articulação.<sup>55</sup>

Eles afirmavam que percebemos a totalidade, que é diferente da soma das partes. Esses três autores revolucionaram, na época, as teorias a respeito da maneira como as coisas eram percebidas. Até então, a Psicologia adotava o modelo positivista proposto por Augusto Comte.<sup>56</sup>

Na época, os autores entraram em choque com as teorias dominantes, pois muitas dessas teorias desconsideravam a ideia de que a percepção tem um caráter de totalidade, e que uma configuração, uma *gestalt*, destrói-se precisamente no momento em que se pretende compreendê-la e analisá-la através da divisão e da fragmentação de suas partes.<sup>57</sup> De forma resumida, se quisermos estudar um fenômeno, devemos perceber suas partes, mas sem perder a essência do todo.

A gestaltista espanhola Ángeles Martins exemplifica, de forma simples, esse argumento:

A Psicologia da *Gestalt* vê a necessidade de retornar à percepção simples, à experiência imediata. Nós não percebemos sensações isoladas que posteriormente vamos integrando em totalidades, mas, antes, temos uma sensação de totalidade. Por exemplo, quando olhamos um quadro, o que vemos primeiro é a totalidade desse quadro sem mais, isto é, a paisagem,

---

<sup>50</sup> Psicólogo checo e fundador da teoria da *Gestalt* (1880-1943).

<sup>51</sup> Psicólogo estoniano discípulo de Wertheimer (1887-1967).

<sup>52</sup> Psicólogo alemão e discípulo de Wertheimer (1886-1941).

<sup>53</sup> FRAZÃO, L.; FUKUMITSU, K. (Coord.) *Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas*. São Paulo: Summus, 2013. p. 25.

<sup>54</sup> FRAZÃO; FUKUMITSU, 2013, p. 26.

<sup>55</sup> RIBEIRO, 1985, p. 24.

<sup>56</sup> Filósofo francês criador da sociologia e do positivismo (1798-1857).

<sup>57</sup> FRAZÃO; FUKUMITSU, 2013, p. 99.



um mercadinho e, posteriormente, podemos ver partes distintas de que se compõe: se é um mercadinho de frutas, primeiro vemos o mercadinho, depois podemos ir vendo separadamente essas frutas ou aquelas, um canto ou outro. Mas enquanto nos fixamos no detalhe, o mercadinho como fenômeno e totalidade desaparece.<sup>58</sup>

Fica claro que o objetivo da *Gestalt* é a percepção da totalidade, a visão holística do ser humano, que não pode ser fragmentado de forma definitiva, não pode haver essa cisão corpo e mente, mas uma análise de suas partes que não perde nunca a essência do seu todo. O termo *Gestalt* não tem uma tradução definitiva, mas traz a ideia de teoria da forma, teoria da totalidade.<sup>59</sup>

A psicologia da *Gestalt*, uma das dimensões apontadas, fica mais clara quando aplicada dentro da *Gestalt*-terapia. A Psicologia da *Gestalt* foi uma das correntes de pensamento que inspirou Frederick Salomon Perls<sup>60</sup> a criar a *Gestalt*-terapia, porém ainda existe muita confusão com os termos Psicologia da *Gestalt* e *Gestalt*-terapia. Psicologia da *Gestalt* foi o início dos estudos da teoria da forma e da percepção proposta pelos três autores citados acima e a *Gestalt*-terapia é a aplicabilidade desses estudos ao *setting* terapêutico como forma de buscar o crescimento psicológico para o paciente.

## 2.2 A *Gestalt*-terapia: a *Gestalt* no *setting* terapêutico

Perls tinha como interesse a visão do ser humano a partir de uma forma holística que não o dividisse em corpo e mente, pois, para os estudiosos da *Gestalt*, esse conceito era inconcebível, embora na época fosse essa a forma mais utilizada para a explicação do ser humano.<sup>61</sup>

A *Gestalt*-terapia não foi só construída sobre a Psicologia da *Gestalt*, ela também carrega em si as filosofias humanista, existencialista e fenomenológica. Por esse tripé filosófico, procura construir uma visão do ser humano e o seu papel nesse

<sup>58</sup> MARTÍN, A. *Manual prático de Psicoterapia da Gestalt*. Tradução de Lúcia Endlich Orth. Rio de Janeiro: Vozes, 2008. p. 16.

<sup>59</sup> MARTÍN, 2008, p. 16.

<sup>60</sup> Médico e psicólogo alemão criador da *Gestalt*-terapia (1893 – 1970). Autor de várias obras como: *Gestalt-terapia* (1951); *Isto é Gestalt* (1950); *Gestalt-terapia verbalizada* (1969); *Escarafunchando Fritz: dentro e fora da lata de lixo* (1947); *Ego, fome e agressão* (1946); *A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia* (1955).

<sup>61</sup> RIBEIRO, 1985, p. 28.

mundo tal como: sua subjetividade, singularidade, reponsabilidade na construção contínua de *Ser Humano*, um fenômeno a ser descrito de uma forma holística.<sup>62</sup>

Diante dessa necessidade de uma visão mais ampla do ser humano, onde este não fosse dividido em partes ou minimizado em sua existência, Perls buscou na *Gestalt*-terapia uma nova forma de ver o indivíduo como ser atuante em sua existência, e não apenas resultado do ambiente ou um conjunto de traumas passados.<sup>63</sup> Segundo Perls, “a maturidade é alcançada desenvolvendo-se o próprio potencial do indivíduo, diminuindo o apoio ambiental, aumentando a tolerância à frustração e desmascarando sua representação falsa de papéis infantis e adultos”.<sup>64</sup> Nesse sentido, Perls argumenta que o papel da *Gestalt*-terapia é desenvolver no paciente o auto suporte, para que, assim, ele possa perceber quais são suas reais necessidades e desenvolver o processo de crescimento psicológico.

A *Gestalt*-terapia é resultado da junção de vários elementos que Perls foi estudando ao longo de sua vida, sempre com o objetivo de colocar o ser humano e sua existência no centro de sua teoria. A seguir, serão descritos alguns desses conceitos desenvolvidos por Perls, que serão utilizados para embasar a correlação com o Itinerário Espiritual no terceiro capítulo.

### **2.3 Figura e Fundo: a *Gestalt* emergente e seu contexto existencial**

Percebemos a importância da figura e fundo na teoria da *Gestalt* no pensamento precursor de Aristóteles que, em sua obra *Da Política* no século IV a.C, considerava que o todo é necessariamente anterior à parte, pois, para ele, o importante seria sempre a “forma total”, não os elementos que nunca surgem separados do ser ao qual pertencem.<sup>65</sup>

Falando de forma simples, figura é a necessidade emergente do ser humano, a *Gestalt* que precisa ser fechada/resolvida, e fundo é todo o resto do seu contexto existencial.<sup>66</sup> É uma relação dinâmica, pois não pode haver figura sem fundo ou fundo

---

<sup>62</sup> FILHO, A. *Gestalt e sonhos*. São Paulo: Summus, 2002. p.18.

<sup>63</sup> PIMENTEL, A. *Psicodiagnóstico em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 2003. p. 38-39.

<sup>64</sup> PERLS, F. *Isto é Gestalt*. 3ª. ed. São Paulo: Summus, 1997. p. 23.

<sup>65</sup> DACRI, G.; LIMA, P.; ORGLER, S. *Dicionário de Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 2012. p. 118.

<sup>66</sup> RIBEIRO, 1985, p. 75.

sem figura, uma possibilita a existência da outra. A necessidade do ser humano (figura) não pode ser entendida como separada do resto de seu contexto existencial (fundo), pois uma permite revelar a outra.

Para o indivíduo relatar qual é sua figura naquele momento, ele deve estar atento a sua percepção imediata, sabe-se que percepção é a forma como o indivíduo seleciona, organiza e interpreta suas sensações. A percepção está ligada ao modo como ele foi criado, crenças e valores repassados pela família, mas também às expectativas que ele constrói frente ao seu campo existencial.<sup>67</sup> O modo como o ser humano encara sua vida faz com que ele perceba as figuras cotidianas e logo após realize um processo de resolução para elas, assim que é resolvida a figura, volta para o fundo de onde emergirá uma nova figura para o mesmo processo.

Imaginemos a seguinte situação: um homem está perdido há algum tempo em um deserto, passando por várias necessidades, porém a sede está mais acentuada que as outras necessidades (fome, cansaço, saudade de casa). Esse homem logo é resgatado e posto em frente a uma mesa onde possui vários alimentos e somente um copo de água, a figura dele naquele momento é o copo de água, pois sua sede é a *Gestalt* emergente a ser fechada e resolvida, logo após beber a água, essa figura volta ao fundo e surgirá do fundo uma nova figura a ser resolvida, se alimentar, por exemplo.

Esse é um exemplo simples para mostrar que o indivíduo é movido diariamente por figura e fundo em sua vida cotidiana, porém, dentro da *Gestalt*-terapia, existem outras situações bem mais complexas do que necessidades fisiológicas a serem trabalhadas com o indivíduo. Não se pode ver o indivíduo como partes desintegradas nesse processo, a relação figura e fundo pode ser analisada em uma visão holística, pois dentro desse processo se apresenta como único e influencia a outra.

Perls relata que:

A relação entre figura e fundo na saúde é um processo de emergência e recuo permanentes, mas significativos. Assim, a interação entre figura e fundo torna-se o centro da teoria [...]: atenção, concentração, interesse, preocupação, excitação e graça são característicos da formação saudável de figura/fundo; enquanto confusão, tédio, compulsões, fixações, ansiedade,

---

<sup>67</sup> MYERS, D. *Introdução a Psicologia*. Rio de Janeiro: LTC, 2006. p. 166.

amnésias, estagnação e acanhamento são indicadores de uma formação figura/fundo perturbada.<sup>68</sup>

É comum encontrar alguns indivíduos com dificuldades em perceber qual é sua figura e qual é seu fundo. Geralmente, essas pessoas possuem problemas de auto percepção, como também dificuldades em estabelecer limites em suas fronteiras de contato, gerando assim muitas patologias que estagnam o seu crescimento psicológico. O indivíduo que possui percepção nítida e lúcida de figura/fundo é aquele capaz de hierarquizar suas necessidades e colocá-las em ordem, e assim estabelece um crescimento psicológico saudável e fluído. A terapia é uma forma saudável e dinâmica de fazer com que essa percepção se estabeleça, fazendo com que esse indivíduo entre em contato com seu campo psicológico, tornando-se consciente de suas reais necessidades.

## **2.4 O contato: as relações necessárias para a sobrevivência do ser humano**

Ninguém sobrevive sozinho. O ser humano precisa do outro para manter-se vivo, para fazer trocas de experiências dentro do seu campo psicológico e para perceber que o outro é fonte nutritiva de relação, enfim, precisa do outro para manter contato.

O contato é um instinto de sobrevivência do ser humano e existem vários tipos de contato: relações familiares, amorosas, sociais, relações com objetos, relação com o transcendentalismo e sua própria relação existencial. Ribeiro pontua que “o contato é fonte de energia, uma força viva, presente no ser, que é responsável pelo movimento dos corpos”.<sup>69</sup>

Segundo Kyian, o indivíduo estabelece contato para que possa satisfazer uma necessidade ou fechar uma figura, após obter esse resultado, existe uma retração para que, assim, possa surgir uma nova necessidade, novo contato, assimilação e retração.<sup>70</sup>

---

<sup>68</sup> PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. Gestalt-terapia. 3ª. ed. São Paulo: Summus, 1997. p. 34.

<sup>69</sup> RIBEIRO, J. P. *O ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica*. São Paulo: Summus, 2007. p. 11.

<sup>70</sup> KIYAN, A. M. *E a Gestalt emerge: vida e obra de Frederick Perls*. São Paulo: Altana, 2001, p.162.

O contato pode ser saudável ou patológico, isso depende do nível de maturidade que o indivíduo possui nessa relação. Atualmente, percebe-se na sociedade contatos extremamente adoecidos, pois o indivíduo possui dificuldades em se perceber. Desta forma, perceber o outro como alguém diferenciado, com suas características pessoais, singularidade e privacidade fica quase impossível, fazendo com que as relações se estabeleçam de uma forma confluyente.

Dentro da *Gestalt*, o indivíduo saudável em seus contatos é aquele que busca interagir com o mundo, que tem posse de suas potencialidades e promove o fluxo contínuo e dinâmico de figura e fundo e seus fechamentos.<sup>71</sup> Percebe-se, em um indivíduo adoecido em seus contatos, uma dificuldade muito grande em se autorregular, ou seja, em resolver, de forma consciente e satisfatória, suas próprias necessidades. Esse indivíduo adoecido busca, de forma desesperada, um suporte externo que satisfaça a sua figura, porém de modo superficial e desarmônico, fazendo com que, mais tarde, a mesma figura reapareça exigindo um fechamento concreto e satisfatório. Nessa dinâmica patológica, o indivíduo se perde, não conseguindo hierarquizar suas reais necessidades dentro do seu campo psicológico, pois não tem consciência do que é dele e do que é do outro. A *Gestalt* traz como possibilidade para esse indivíduo que está preso em seus bloqueios de contato os fatores de cura, ou seja, caminhos que possibilitem reorganizar seus processos existenciais de forma que possa interagir com o mundo externo e interno de modo saudável. Ribeiro comenta que:

Para que um contato real entre uma pessoa e outra ocorra é preciso: 1. que a pessoa sinta sua singularidade, veja-se como diferente do outro e até, numa dimensão maior, perceba-se como única, singular, no universo; 2. que a pessoa se sinta no aqui agora e perceba que o tempo e o espaço podem se tornar algo concretamente disponível para ela; 3. que a pessoa se perceba inteira, como consciência de sua própria realidade e da realidade do outro.<sup>72</sup>

Percebe-se na citação do autor que o indivíduo precisa sentir sua singularidade, ou seja, perceber até onde ele vai e onde começa o outro. Essa visão de singularidade dentro da *Gestalt* já foi acusada de ser individualista e que incentiva o sujeito a uma vida afastada do coletivo, porém Ribeiro<sup>73</sup> reforça que nada mais é do que uma visão

---

<sup>71</sup> KIYAN, 2001. p. 163.

<sup>72</sup> RIBEIRO, 2007, p. 55.

<sup>73</sup> RIBEIRO, J. P. *Conceito de mundo e de pessoa em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 2011. p. 35-36.

inicial de seu próprio entendimento para que, por conseguinte, alcance o entendimento mais claro e puro do outro. Como posso respeitar e entender o meu semelhante se não me entendo e não respeito as minhas questões vivenciais? É irônico cobrar do outro o que não cobro em mim. É muito difícil enxergar o outro em sua singularidade se não enxergo a minha. A *Gestalt* traz a visão de que o indivíduo reflete, em seus comportamentos na sociedade, aquilo que ele produz e alimenta internamente. Se esse indivíduo deseja contatos saudáveis, antes ele próprio deve o ser.

## 2.5 O Aqui e Agora: a conscientização do momento presente

A *Gestalt* traz em seu aporte teórico o conceito de “aqui e agora”, que é considerado um dos pilares da *Gestalt*-terapia. O aqui e agora tem como um de seus objetivos demonstrar que o indivíduo deve tomar posse daquilo que é realmente seu: o momento presente, a realidade que se apresenta a ele sem perdê-lo ou seduzi-lo em fantasias que o possam tirar do contato verdadeiro e saudável.

Perls pontua que:

A terapia gestáltica é uma terapia experiencial, mais que uma terapia verbal ou interpretativa. Pedimos ao paciente para não falar sobre seus traumas e problemas da área remota do passado e da memória, mas para reexperienciar seus problemas e traumas – que são situações inacabadas do presente – no aqui e agora. Se o paciente vai fechar o livro de seus problemas passados, deve fechá-lo no presente. Porque deve entender que, se seus problemas passados fossem realmente passados, não seriam mais problemas e, certamente, não seriam atuais.<sup>74</sup>

O conceito de aqui e agora é muito utilizado dentro do *setting* terapêutico e convida o paciente a uma terapia vivencial. Quando o paciente relata algum fato do seu passado, uma *Gestalt* não fechada, e mostra que se sente insatisfeito com aquela situação, o terapeuta pede para ele relatá-la no momento presente. Ele troca o “eu vivia isso” por “eu vivo isso”, troca o “eu senti muito” por “eu sinto muito” e assim todas as frases que o façam perceber que, na verdade, ele relata sobre feridas abertas, que

---

<sup>74</sup> PERLS apud VIANNA, K. S. *Gestalt*-terapia: Uma escolha em psicoterapia. Histórico, fundamentos e conceitos. Brasília: Katia Siqueira Vianna Corrêa, 2009. p. 185.

precisam de cuidados no momento presente.<sup>75</sup> A simbologia do aqui e agora, nesse sentido, é fazer com que o paciente perceba que essas situações não estão no passado, e sim no seu aqui e agora, em sua vida atual, e são momentos que pedem a ele resoluções, e não fuga da realidade. Outro contexto do aqui e agora dentro do *setting* terapêutico são as vivências que funcionam como forma de reexperienciar a situação passada, fazendo uso do corpo e das emoções do paciente no *setting* terapêutico.<sup>76</sup> Por exemplo, o paciente relata que, quando era criança e sua mãe brigava com ele por alguma situação, sentia uma vontade muito grande de crescer, de ficar maior do que aquilo, de ser uma pessoa mais forte e mostrar que não ficaria triste e superaria aquela briga. Nesse momento, o terapeuta pede para que ele mostre como é ser grande, como é superar aquilo e como é esse crescer e o paciente, através de uma representação, demonstra corporalmente e emocionalmente essa necessidade. Essas vivências ou representações, dentro da *Gestalt*-terapia, são uma herança que Perls traz do psicodrama de Moreno<sup>77</sup>, pois, para Perls, é uma forma do paciente mostrar realmente suas emoções como raiva, alegria, tristeza, ansiedades. Com isso, faz com que o paciente traga à tona sentimentos do passado para o seu aqui e agora, para serem trabalhados e experienciados.

Ribeiro relata que:

A experiência imediata, a vivência imediata, representam o momento de entrada na realidade, contêm a chave do passado e do futuro e respondem às questões mais sutis de como o tempo se concretiza e o espaço se temporaliza. Isso é o fenômeno.<sup>78</sup>

O aqui e agora não banaliza o passado e não tenta usurpar o futuro, mas sim, de forma concreta, tenta fazer com que o indivíduo perceba que suas *Gestalten* não fechadas no passado e suas ansiedades sobre o futuro devem ser entendidas no momento presente. Como ela afeta o indivíduo? De que forma ela tira-o do seu equilíbrio psicológico? Como ela coloca-o em situações fantasiosas fazendo com que se perca no tempo e no espaço? Perls relata que a ansiedade nada mais é que uma linha imaginária que fica localizada entre o presente e o futuro, ou seja, a ansiedade está mais na mente do indivíduo do que em sua própria realidade.

---

<sup>75</sup> RIBEIRO, J. P. Ruídos: contato, luz, liberdade: um jeito gestáltico de falar do espaço e do tempo vividos. São Paulo: Summus, 2006. p. 45-47.

<sup>76</sup> MARTÍN, 2008, p. 147.

<sup>77</sup> FADIMAN, J.; FRAGER, R. Teorias da Personalidade. São Paulo: Harbra, 2002. p. 146.

<sup>78</sup> RIBEIRO, 1994, p. 22.

A *Gestalt* traz o aqui e agora como uma nova possibilidade de o indivíduo perceber em seu campo psicológico suas reais necessidades, para que assim possa hierarquizá-las e assumi-las com responsabilidade, fazendo o fechamento<sup>79</sup> de suas Gestalten de forma satisfatória.

## 2.6 A Conscientização: o dar-se conta necessário do ser humano

Segundo Rios, conscientizar significa dar consciência, levar alguém a tomar consciência dos problemas sociais que o cercam, tomar consciência de<sup>80</sup>, e com esse propósito a *Gestalt* traz a conscientização como um dos caminhos para a melhora da saúde psíquica do indivíduo. A consciência não é um depósito morto de objetos e imagens, mas sim viva, e cabe a ela dar sentido às coisas. Ela é viva, livre, ela existe voltada para as coisas e existe orientada de forma imediata para as coisas.<sup>81</sup>

Perls expressa a importância da conscientização:

Só há uma consciência: o presente. A consciência, por sua vez, é a experiência do que neste momento está à nossa frente. No enfoque gestáltico, evita-se a dicotomia entre consciente e inconsciente, o especular sobre o que não está presente. O que emerge neste momento é realmente o que sucede na interação entre passado e futuro. É necessário refletir sobre o cotidiano, para que se revele a existência de uma consciência. O mundo e o sujeito revelam-se reciprocamente. O mundo é criado de acordo com as necessidades da pessoa, é organizado à medida que vive. Quando está interessada, a pessoa se torna consciente do que está ocorrendo, já que isso é parte do processo de descoberta e invenção que consiste na adaptação criativa do organismo com o meio.<sup>82</sup>

Na citação acima, percebe-se que conscientização está ligada ao indivíduo estar ciente que o momento presente apresenta a real dimensão da situação, pois o presente traz nele as *Gestalten* não fechadas do passado, como também as *Gestalten* abertas perante uma ansiedade pelo futuro. Tudo está no presente e é nele que o indivíduo pode realizar atitudes que o satisfaçam através de um processo de autorregulação.<sup>83</sup> Esse processo de autorregulação funciona a partir de uma

---

<sup>79</sup> Fechamento, em *Gestalt*-terapia, caracteriza o paciente que, até o momento, finaliza, concretiza a situação disfuncional que vivencia de forma saudável e que possibilite seu crescimento psicológico. DACRI; LIMA; ORGLER, 2012, p. 132.

<sup>80</sup> RIOS, 2010, p. 192.

<sup>81</sup> RIBEIRO, 1985, p. 43.

<sup>82</sup> PERLS, 1997, p. 100.

<sup>83</sup> POLSTER, E.; POLSTER, M. *Gestalt-terapia integrada*. São Paulo: Summus, 2001. p. 53.



conscientização do indivíduo sobre suas reais necessidades e, a partir daí, uma busca por mecanismos internos de resolução. Por exemplo: o paciente apresenta uma relação conflituosa com seu irmão, fazendo com que vivam situações constrangedoras dentro da família. Ao conscientizar-se de que essa relação precisa tomar novos rumos para que se estabeleça uma harmonia, o paciente busca dentro de si alternativas que o possibilitem fechar essa *Gestalt*. Caso não consiga reconhecer nenhum mecanismo interno, ele parte para busca de mecanismos externos como: terapia, conversar com outro membro da família sobre a situação ou qualquer tipo de suporte externo.

Conscientizar-se é uma maneira de o indivíduo *dar-se conta* do ambiente, de pessoas e de situações que fazem parte do seu campo psicológico e de si mesmo perante todos esses contextos.

Martín (manual prático de GT) relata que existem três tipos de dar-se conta: 1) dar-se conta de si mesmo ou do mundo interior; 2) dar-se conta do mundo exterior; 3) dar-se conta da zona intermediária ou zona da fantasia.<sup>84</sup>

Dar-se conta de si mesmo é o princípio para os outros, pois a conscientização coerente vem do sentido interno para o externo. O indivíduo precisa perceber suas emoções, como sente internamente as experiências que vivencia em seu cotidiano, perceber como seu corpo reage à medida que as situações vão ocorrendo, ou seja, deixar um livre fluir em suas sensações e percepções para que assim possa descrevê-las de modo fenomenológico. “O homem moderno perdeu a sua capacidade de dar-se conta do que está sentindo e de quais são suas necessidades mais autênticas e verdadeiras”.<sup>85</sup> A *Gestalt* convida esse ser humano a sentir-se, a enxergar-se de forma emocional e real, onde seus sentimentos e desejos possam ser o primeiro passo para sua *nova integração*.

O segundo dar-se conta é com o mundo exterior. É aquilo que ocorre fora da pele do sujeito, em seu ambiente, em sua sociedade, porém, a forma como ele percebe os contextos exteriores diz muito sobre sua personalidade. O mundo que o cerca é repleto de informações, mas a forma como chega até ele o faz caracterizar suas relações em saudáveis ou patológicas.

---

<sup>84</sup> MARTÍN, 2008, p. 45.

<sup>85</sup> MARTÍN, 2008, p. 47.

## 2.7 Os mecanismos de bloqueio: o ser humano e a forma como evita sua realidade

Dentro da *Gestalt*-terapia, os mecanismos de bloqueio são de importância ímpar para o entendimento de variados comportamentos disfuncionais. Os mecanismos de bloqueio, mecanismos de defesa ou mecanismos neuróticos, dependendo do autor os nomes podem variar, estão localizados nos limites de contato que o indivíduo mantém em suas relações com os outros, com o ambiente ou com os objetos. Os mecanismos de bloqueio são técnicas que o indivíduo utiliza para manter o equilíbrio e defender-se do mundo esmagador que o ameaça.<sup>86</sup> De forma sucinta e clara, cada indivíduo possui suas percepções sobre o mundo que o rodeia e a partir dessas percepções ele desenvolve suas relações e comportamentos. Dependendo da forma como suas percepções atingem sua subjetividade e singularidade, o indivíduo pode perceber esse mundo de uma forma avassaladora e assim criar mecanismos de bloqueio como forma de autodefesa. Exemplificando um mecanismo de bloqueio muito visto em terapia, a projeção: o indivíduo que possui esse mecanismo de bloqueio projeta, em seu ambiente, contatos pessoais ou objetos, responsabilidades suas, pois não possui consciência de que aquilo faz parte de seu campo psicológico. O ato de responsabilizar os outros por tudo o que faz acaba sendo sua fuga constante e necessária, e assim vai vivendo de forma a nunca se responsabilizar ou assumir suas atitudes. Caso perceba em seu cotidiano que consegue seus objetivos a partir desse mecanismo, o fato de melhorar ou extinguir esse mecanismo é impensável, a não ser que tenha conscientização de que a projeção causa mais impactos negativos do que positivos, possibilitando, com isso, seu fator de cura.

Ribeiro, de forma metafórica, pontua fronteira de contato:

Fronteira é um lugar privilegiado do encontro das diferenças. Quanto mais próxima é uma fronteira, mais se concentram aí energias de proteção, mudança e transformação. Quanto mais alguém se aproxima da fronteira de um país, por exemplo, mais deve estar atento às forças de proteção, ao patrulhamento próprio dos lugares de risco.<sup>87</sup>

---

<sup>86</sup> MARTÍN, 2008, p. 110.

<sup>87</sup> RIBEIRO, 2007, p. 51.

A fronteira de contato que separa o indivíduo do outro é repleta de comportamentos até então desconhecidos a ele, quando esse indivíduo resolve entrar em contato, é nessa relação de aproximação que ele perceberá realmente como o outro o percebe, o recebe e como ele acolhe as percepções que o rodeiam, pois é na fronteira que o contato ocorre.<sup>88</sup> Ribeiro ressalta que, na verdade, é a própria pessoa que faz sua fronteira de contato, não existe uma fronteira de contato universal, pois é a própria pessoa que delimita suas fronteiras com os outros na intensidade e intimidade de suas relações com essas<sup>89</sup>. É nas fronteiras de contato que surgem os mecanismos de bloqueio, nessas delimitações entre o EU - OUTRO e na forma como eles vão manter sua relação que se percebe quais os tipos de mecanismos de bloqueio existem ali. Esses mecanismos de bloqueio que definem o grau de maturidade, patologias ou *Gestalten* abertas que possam existir.

À medida que a pessoa aprende a fazer contatos reais, nos quais seu mundo encontre por inteiro o mundo do outro, ela aprende a selecionar o que é bom para si mesma.<sup>90</sup>

Ribeiro pontua nove mecanismos de bloqueio existentes na *Gestalt*-terapia: fixação, dessensibilização, deflexão, introjeção, projeção, proflexão, retroflexão, egotismo e confluência.<sup>91</sup>

**Fixação:** mecanismo de bloqueio pelo qual o indivíduo se enraíza em situações, comportamentos ou ideologias, fazendo com que a fluidez não faça parte de sua vivência. Possui dificuldades em sair de sua zona de conforto e sente-se amedrontado quando tem de lidar com o novo.

**Dessensibilização:** este mecanismo de bloqueio está intimamente ligado ao corpo do indivíduo. Surge muito em depressões e doenças psicossomáticas fazendo com que o indivíduo se sinta frio, distante e entorpecido diante de situações que antes causavam prazer. Existe aqui uma diminuição sensorial e emocional diante de seu contexto existencial.

---

<sup>88</sup> POLSTER; POLSTER, 2001, p. 122-123.

<sup>89</sup> RIBEIRO, J. P. *Vade-Mécum de Gestalt-terapia: conceitos básicos*. São Paulo: Summus, 2006. p. 133.

<sup>90</sup> RIBEIRO, 2007, p. 52.

<sup>91</sup> RIBEIRO, 2007, p. 61-62.

Deflexão: o indivíduo evita o contato direto com o outro. Faz isso de maneira vaga e polida e se mostra, por diversas vezes, inexpressivo em suas relações, sem ir diretamente ao assunto. Mostra-se sempre incompreendido, não valorizado e se queixa de não saber por que as coisas em sua vida não dão certo. Esse mecanismo é típico de pessoas que têm medo de falar sobre suas *Gestalten* em aberto e com isso simulam comportamento de “não estar entendendo as coisas”.

Introjeção: esse mecanismo de bloqueio também é muito visto no *setting* terapêutico. Trata-se do indivíduo que não consegue dizer não aos outros e com isso assume responsabilidades que não são suas, pois possui dificuldades em discriminar, diferenciar, escolher e de agir para satisfazer suas necessidades. Ele possui medo da reação que possa gerar nos outros expondo sua opinião e com isso obedece e aceita opiniões e normas que geralmente o fazem sentir-se mal.

Projeção: o indivíduo possui dificuldades em identificar o que é dele e o que é do outro, porém, ao contrário do introjetivo, ele não absorve nem assimila nada, nem mesmo suas responsabilidades, e assim atribui ao ambiente a culpa pelos seus fracassos. Manipula os demais para que façam suas coisas e em várias situações pode apresentar mania de perseguição, porém Martín<sup>92</sup> afirma que sua ideia de ser perseguido é a confirmação do seu desejo de perseguir os outros.

Proflexão: este mecanismo soa como sutil, mas mostra claramente a dificuldade do indivíduo em manter uma relação de contato sadia e clara com os outros. O indivíduo que possui esse mecanismo de bloqueio faz as coisas para os outros sempre esperando algo em troca, suas ações são pensadas para que mais tarde se revertam a seu favor. Adula para ser adulado, é amável para ser tratado da mesma maneira e com isso deixa de lado as relações espontâneas e naturais. Seus comportamentos são pensados de forma a sempre ter recompensas mais à frente.

Retroflexão: Martín relata que a origem desse mecanismo de bloqueio está nos castigos infantis.<sup>93</sup> Quando a criança recebe sempre o não aos seus desejos (sendo eles dos mais simples aos mais complexos) e não recebe uma argumentação para essa negação, começa a se fechar em seu mundo, parando de pedir ou relatar suas necessidades pelo medo de tê-las negadas novamente. Cresce isolada e preferindo fazer tudo de forma solitária para não contar com a ajuda dos outros e, quando entra

---

<sup>92</sup> MARTÍN, 2008, p. 114.

<sup>93</sup> MARTÍN, 2008, p. 119.

na idade adulta, vai levando esse comportamento a todos os âmbitos de sua vida. Alguns exemplos: não pedir aumento para seu chefe, mesmo sabendo que merece; não falar de seus sentimentos para pessoas que sinta afeto pelo medo de sentir-se rejeitado e negado. O ponto principal da retroflexão está na forma como o indivíduo canaliza sua frustração perante essa situação, ele se torna seu pior inimigo, ele faz para ele mesmo o que gostaria de fazer para os outros. Um exemplo típico do retroflexivo visto em terapia é o fato de somatizar, fazendo com que volte contra si mesmo emoções e comportamentos que deveria canalizar ao seu alvo, pois prefere ferir-se a ferir alguém.<sup>94</sup>

**Egotismo:** Este mecanismo de bloqueio difere dos demais pelo fato de ser um engrandecimento do ego.<sup>95</sup> O indivíduo que possui esse mecanismo de bloqueio considera todos a sua volta com desprezo e desdém, pois coloca-se como o centro das coisas. Exerce um controle rígido e excessivo no mundo fora dele e com isso manipula tudo e todos em seu ambiente a seu favor. Possui dificuldade em dar e receber, não percebe o outro como fonte nutritiva de contato. Manter relações de desinteresse, somente pelo prazer de estar com o outro, é muito distante de sua percepção.

**Confluência:** o indivíduo que possui esse mecanismo demonstra muita dificuldade em perceber as fronteiras de contato que delimita ele dos outros. Possuindo essa dificuldade de percepção em suas fronteiras, mistura-se com os outros indivíduos, situações, ambientes e objetos, de forma que confunde quem é quem na relação. Em um alto grau de confluência, o indivíduo é incapaz de ver as diferenças entre ele e o resto do mundo, e com isso perde totalmente o sentido de si. Por trás da confluência, existe um indivíduo carente e com medo do isolamento, agarra-se firmemente aos outros como forma de sentir-se aceito, podendo, muitas vezes, aceitar coisas que o desagradam.

Os mecanismos de bloqueio são formas de evitação da realidade que o ser humano utiliza como meio de sobrevivência. Esses mecanismos devem ser entendidos como uma passagem necessária para o crescimento existencial do ser humano, mas não como finalização do processo.<sup>96</sup> No Itinerário Espiritual, os

---

<sup>94</sup> GRANZOTTO, M.; GRANZOTTO, R. *Psicose e Sofrimento*. São Paulo: Summus, 2012. p. 147-149.

<sup>95</sup> MARTÍN, 2008, p. 121.

<sup>96</sup> MARTÍN, 2008, p. 128.

mecanismos fazem parte do processo, pois há a etapa em que o ser humano começa a se questionar se realmente está no caminho correto, e esse questionamento pode finalizar o Itinerário ou o impulsionar adiante.

## 2.8 Consumar a essência: adaptação a um novo contexto existencial

Segundo Rios<sup>97</sup>, consumir significa completar, concluir e aperfeiçoar algo e, nesse sentido, a *Gestalt* traz o consumir a essência, outro termo muito utilizado dentro do *setting* terapêutico. As vivências do indivíduo são cheias de significado, porém cabe a ele perceber isso e, dentro da sua subjetividade, dar significado às coisas. Quando o paciente possui um problema, uma *Gestalt* aberta, ele procura a terapia como forma de sanar essa situação, mas o desejo e o trabalho de um bom psicólogo é fazer com que o indivíduo crie, em seu contexto existencial, maturidade para resolver suas situações de forma que o possibilite a um crescimento psicológico satisfatório. Alguns pacientes percebem o psicólogo como o profissional que dará as respostas e soluções perfeitas para todos os seus problemas, esquecendo que, na verdade, a terapia tem como objetivo o desenvolvimento de sua saúde psicológica, um consumir a essência.

Ribeiro pontua a proposta da psicoterapia gestáltica:

A nossa proposta com relação ao cliente é que ele aja com toda a sua radicalidade. Agir com radicalidade, longe de ser um mero produzir efeitos, conseguir resultados imediatos, supõe um consumir a essência. No nosso contexto, este consumir a essência significa um produzir existencial permanente, um fazer recurso a potencialidades desconhecidas ou não usadas, um desdobrar-se à procura da própria totalidade significativa.<sup>98</sup>

O consumir a essência tem por objetivo fazer com que o indivíduo busque resolver suas *Gestalten* de forma saudável e madura, sem precisar recorrer de forma desesperada a um suporte externo. No caso, a terapia tem por objetivo fazer com que o paciente descubra em si potencialidades e faça uso delas para trazer de volta em seu campo psicológico o equilíbrio necessário para seguir em frente.<sup>99</sup> O comportamento de consumir a essência traz em seu entorno outros pontos

---

<sup>97</sup> RIOS, 2010, p. 194.

<sup>98</sup> RIBEIRO, 1985, p. 30.

<sup>99</sup> RODRIGUES, H. *Introdução à Gestalt-terapia: conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica*. Rio de Janeiro: Vozes, 2000. p. 146-147.

valorizados em *Gestalt*-terapia como: responsabilidade pelos seus atos, valorização de suas *awareness*<sup>100</sup> e de seus potenciais até então não utilizados, uma visão mais clara e serena de seu campo psicológico, a valorização do tempo e do consumir a essência dos outros em suas relações. Ribeiro ainda pontua que o consumir a essência, para ser realizado de forma plena, deve ter três momentos: no agir, no pensar e no expressar-se pela linguagem.<sup>101</sup> Esses três momentos devem estar coerentes no indivíduo, pois se ele pensa de uma forma e age de outra, ou age e se expressa verbalmente de forma incongruente, esse indivíduo ainda não consumou sua essência de forma satisfatória. A saúde psicológica está situada no momento onde ele pensa, age e se expressa na linguagem sempre com o mesmo intuito.<sup>102</sup> Isso é consumir a essência, é ser ele mesmo por inteiro sem fugas ou mecanismos de bloqueio.

## **2.9 O vazio fértil/fecundo: o ser humano redescobre suas potencialidades**

O indivíduo costuma encarar suas problemáticas existenciais como um vazio estéril, mas a *Gestalt* traz a visão de um vazio fértil/fecundo, onde esse indivíduo pode se reinventar; redescobrir; renascer, dependendo de como ele energiza suas potencialidades e de como ele passa a perceber seu campo psicológico.

O conceito de vazio fértil foi introduzido por Perls na *Gestalt*-terapia a partir do pensamento de Salomon Friedlander<sup>103</sup>, em sua concepção de indiferença criativa.<sup>104</sup>

O vazio fértil é a outra face do vazio depressivo que, por muitas vezes, o indivíduo se depara em sua vida. Muitas vezes o vazio depressivo aniquila todo o potencial humano, fazendo com que esse se fixe em comportamentos patológicos e não harmoniosos por muito tempo. O indivíduo estagna sua vida e adoce de forma rápida, de modo que todas as suas relações e contextos do campo psicológico perdem o sentido, a tristeza e melancolia se tornam companheiras inseparáveis e fiéis.

---

<sup>100</sup> Awareness é uma forma de experienciar; é o processo de estar em contato vigilante com o evento mais importante do campo indivíduo/ambiente, com total apoio sensorio motor, emocional, cognitivo e energético. DACRI; LIMA; ORGLER, 2012, p. 33.

<sup>101</sup> RIBEIRO, 1985, p. 30.

<sup>102</sup> RIBEIRO, 1985, p. 30.

<sup>103</sup> Escritor e filósofo alemão (1871-1946).

<sup>104</sup> DACRI; LIMA; ORGLER, 2012, p. 236.

O *self* está dentro do vazio fértil, esse é o seu espaço de resignação e a possibilidade de potencialidades onde a “*Gestalt* emerge livremente e possa atrair ao campo o que lhe for pertinente”.<sup>105</sup>

A *Gestalt*-terapia vê que o ser humano passa por camadas para superar uma neurose. A primeira é conhecida como camada dos sinais, nela estão contidos todos os sinais de contato que possa existir entre os seres humanos: oi, olá, como vai? A segunda camada é conhecida pelos seus papéis, ou seja, todos os papéis que o ser humano finge ser perante a sociedade: o homem de negócios bem-sucedido, a menininha sempre bonitinha ou uma pessoa muito importante. A terceira camada é conhecida como o impasse, e nessa camada o ser humano evita sua realidade e enfrenta um vazio muito grande. A terceira camada é decisiva, pois ele enfrenta sua realidade e vai em frente na cura da neurose ou retrocede nas camadas.<sup>106</sup>

O vazio fértil, muitas vezes, está situado na quarta camada para a quinta camada da neurose, implosiva para a explosiva. Essa passagem nas camadas da neurose se dá quando o indivíduo assimila a situação que está passando e se reorganiza internamente, de modo que seu consumir a essência começa a ganhar corpo, porém ele precisa externalizar esse novo eu para que o mundo o perceba como uma pessoa que buscou modificar sua vivência disfuncional para uma funcional. A quinta camada, a explosiva, é a forma do indivíduo mostrar quem ele realmente é naquele momento, perceber que conseguiu fechar suas *Gestalten* abertas de forma satisfatória e vivenciar isso desse momento em diante. Percebe-se que, quando o indivíduo transforma seu vazio depressivo em um vazio fecundo, ele começa a dar seus passos a um crescimento psicológico e não fica estagnado no tempo e no espaço. A tarefa, até então, não é tão simples, pois essa conscientização e aceitação de mudança de percepção perante suas *Gestalten* leva algum tempo e, às vezes, muitos pacientes não conseguem se libertar do seu vazio depressivo. O vazio fecundo dentro da *Gestalt*-terapia se apresenta com um contexto de recomeço para o indivíduo, onde ele possa resignificar suas *Gestalten* e levá-las ao seu fechamento de forma menos dolorosa, é uma nova percepção diante da realidade existencial.

---

<sup>105</sup> DACRI; LIMA; ORGLER, 2012, p. 237.

<sup>106</sup> FADIMAN; FRAGER, 2002, p. 154.



## 2.10 Sínteses e encaminhamentos

Vimos, neste capítulo, alguns dos conceitos mais importantes e também a descrição do processo terapêutico conforme a *Gestalt*-terapia estuda e utiliza dentro do *setting* terapêutico.

Na sequência, queremos aproximar as pesquisas dos dois capítulos e ver se há uma correspondência entre o Itinerário Espiritual e a *Gestalt*-terapia no intuito de verificar se essa relação pode configurar um olhar mais integral ao processo terapêutico.



### 3 O ITINERÁRIO ESPIRITUAL E A *GESTALT*-TERAPIA: TECENDO APROXIMAÇÕES

No primeiro capítulo, foi apresentada a figura do profissional terapeuta e os terapeutas do deserto pelos escritos de Fílon de Alexandria, como também as sete etapas do Itinerário Espiritual nos textos de Jean Yves Leloup e Leonardo Boff. No segundo capítulo, a *Gestalt*-terapia e alguns de seus conceitos mais importantes. Agora, neste terceiro capítulo, será realizada uma correlação entre essas dimensões: a *Gestalt*-terapia e o Itinerário Espiritual dos terapeutas de Alexandria. O intuito deste capítulo é apontar que a *Gestalt*-terapia possui suporte para embasar um processo próximo ao descrito como Itinerário Espiritual por Leloup e Boff não só em um sentido teórico, e sim em um sentido vivencial. Estas duas dimensões aqui expostas até então eram desconhecidas anteriormente, mas a partir deste trabalho espera-se que elas possam se conectar e servir para percepções futuras que fomentem uma aproximação integral e integrada do ser humano.

#### 3.1 A experiência do *numinoso*: a figura de um fundo

O *numinoso* se caracteriza como uma experiência modificadora que faz com que o ser humano comece a perceber seu entorno de outra forma.<sup>107</sup> Como já citado no primeiro capítulo, o *numinoso* pode surgir na vida do ser humano por vários caminhos, tanto de forma suave e alegre, como também de forma dolorosa e frustrante. Interessante perceber que o *numinoso* tem como missão iniciar a transformação da vida do indivíduo e, com isso, levá-lo a outros horizontes talvez nunca cogitados.

---

<sup>107</sup> LELOUP; BOFF, 2013, p. 19.

Dentro da *Gestalt*-terapia, o *numinoso* se apresenta como a figura. Essa figura que emerge de um fundo, ou seja, ela não se desprende da sua totalidade, mas sim se apresenta como *Gestalt* emergente - aquilo que nesse momento tem predominância existencial. Essa predominância existencial significa que, entre todos os âmbitos de sua vida, essa é a situação que precisa de mais atenção no momento.

Vimos no primeiro capítulo que o *numinoso*, dentro do Itinerário Espiritual, toca o terapeuta do deserto de forma que sua energia se volta totalmente para esse momento, e assim, o terapeuta inicia a sua caminhada. O *numinoso*, para os terapeutas do deserto, tinha uma dimensão muito maior do que olhos podiam alcançar, pois possuía algo de divino e um encontro do finito com o infinito, como duas semiesferas que necessitam ser conectadas, uma espiritual e a outra material.<sup>108</sup>

Em conceitos da *Gestalt*-terapia, pode-se dizer que os terapeutas do deserto tinham essa sensibilidade de perceber a sua figura como algo muito maior do que simplesmente era apresentado, pois muitas vezes o indivíduo se prende à figura apenas pela sua aparência externa. Esse simples olhar a casca da figura/*numinoso* faz com que, muitas vezes, não entenda o seu real significado. A figura dentro da vida do indivíduo é um chamado, uma percepção diferenciada que faz com que ele sinta a necessidade de entendê-la, resolvê-la e fechá-la.<sup>109</sup>

Não se pode falar de figura e não lembrar que ela surge de um fundo, esse que representa a totalidade do indivíduo. A figura faz parte de um contexto maior, onde o indivíduo escreveu e ainda escreve sua história. Por isso a visão holística é importante nessa caminhada, pois entender em que circunstâncias e possibilidades essa figura emerge orienta de forma intuitiva a jornada do indivíduo.<sup>110</sup>

Wondracek comenta o Itinerário Espiritual do povo hebreu, do Egito ao deserto, processo que pode ser relacionado à percepção desse contexto maior:

Isso nos leva a pensar que muitas vezes nos tornamos escravos de coisas que já foram muito importantes e até vitais para o nosso amadurecimento, mas que já não tem mais serventia na maturidade. O que foi importante para a infância espiritual já não serve para a maturidade – esta é a proposta de Deus para o seu povo. Precisamos abandonar a paixão pelo oral, pelo

---

<sup>108</sup> LELOUP, 2015, p. 105.

<sup>109</sup> GINGER, S. *Gestalt, a arte do contato*: nova abordagem otimista das relações humanas. Petrópolis: Vozes, 2007. p. 186.

<sup>110</sup> CARDELLA, B. *A construção do psicoterapeuta*: uma abordagem gestáltica. São Paulo: Summus, 2002. p. 46.

alimento concreto infantil e deixar que ele nos leve para o deserto. Como a árvore que precisa cair as folhas e os frutos para que apodreçam e se tornem adubos, para então surgir uma nova floração.<sup>111</sup>

Nessa metáfora sobre a árvore que a autora nos apresenta, fica claro que existe um chamado para a mudança, um chamado para o novo e a descoberta de novos significados, e tudo isso se inicia com a figura, o *numinoso*. O indivíduo precisa de um ponto de partida, porém, se esse ponto de partida não for entendido como tal, o indivíduo corre o risco de permanecer em sua imaturidade e, conseqüentemente, em sua inércia existencial.

### 3.2 *Metanoia* – O contato como forma de integração e recomeços

A segunda etapa do Itinerário Espiritual se caracteriza como uma mudança de vida, mudança de consciência.<sup>112</sup> Os terapeutas do deserto, logo após assimilar o *numinoso*, percebem que necessitam dessa mudança, pois o que vivem e como vivem já não tem mais o mesmo sentido, fazendo assim buscar um novo sentido existencial.

Leloup relata que durante o processo de *metanoia* o indivíduo precisa de um suporte emocional para poder entender o porquê dessas mudanças em sua vida. Pode ser um amigo, guia espiritual ou até mesmo um terapeuta.<sup>113</sup> Esse suporte emocional representado pela presença do outro reforça a importância do contato como sinônimo da *metanoia*. Mudanças de vida e de consciência são feitas a partir da relação com outras pessoas, outros ambientes, outros objetos, outras percepções e fazem com que o indivíduo saia de sua zona de conforto e busque sua nova identidade, sua nova existência. Dentro da *Gestalt*-terapia, a *metanoia* é representada pelo contato.

O contato é um todo processual. Perls, Hefferline e Goodman apontam para quatro fases principais no processo de contato: pré-contato (fase na qual a sensação corporal torna-se figura); contato (na qual se destaca a ação do organismo no ambiente); contato final (momento em que a troca ocorre a flexibilização ou a perda temporária das fronteiras); e pós-contato (fase de assimilação do novo, a qual favorece o crescimento).<sup>114</sup>

<sup>111</sup> WONDRAČEK, 2006, p. 17-18.

<sup>112</sup> LELOUP; BOFF, 2013, p. 20.

<sup>113</sup> LELOUP; BOFF, 2013, p. 21.

<sup>114</sup> DACRI; LIMA; ORGLER, 2012, p. 59-60.

Contato não significa somente o indivíduo ir até o outro ou até o objeto, mas significa também fazer a retirada de relações que percebe que não o satisfazem mais de maneira saudável. Esse contato-retirada é muito trabalhado em *Gestalt-terapia*, pois essa sabedoria que o indivíduo possui em perceber o momento de fazer contato e se retirar dele demonstra o seu nível de saúde psicológica. Na fase da *metanoia*, o terapeuta do deserto percebia, em seu campo psicológico, que o que ele vivia (seu contato no aqui-agora) não o satisfazia e por esse motivo fazia a retirada para que assim pudesse buscar um novo rumo. Essa percepção possuía um nível de conscientização da realidade muito apurado, pois contato também significa estar atento a seu campo psicológico a todo momento. Quando o indivíduo percebe que a figura que emerge do fundo necessita de um novo contexto existencial, ele deve fazer a mobilização dessa energia para seu novo ambiente, consciência e relações.<sup>115</sup>

O contato deve fluir de forma natural, onde esses novos encontros não se formem por interesses ou comportamentos artificiais, mas por contatos onde as duas partes se integrem e se entreguem de forma a construir uma nova relação, um novo mundo.<sup>116</sup>

Estar em contato exige, de ambas as partes, um ajustamento criativo, pois essa mudança de comportamentos, ambientes e relações não deve ser meramente passageira, e sim transformar o indivíduo e o mundo a sua volta. Nesse sentido, o indivíduo precisa modificar de forma positiva e de forma que traga crescimento psicológico.

Para Joseph Zinker, o ser humano deve ser criativo em sua existência:

A criatividade representa a ruptura dos limites, a afirmação da vida além da vida – a vida se encaminhando para algo além de si própria. Em sua própria integridade, a vida pede para confirmarmos nossa natureza intrínseca, nossa essência como seres humanos. Por fim, a criatividade é um ato de coragem que diz: estou disposto a me arriscar ao ridículo e ao fracasso para experimentar este dia como uma novidade, como algo inédito. A pessoa que ousa criar, romper limites, não apenas participa de um milagre como também percebe que, em seu processo de ser, ela é um milagre.<sup>117</sup>

---

<sup>115</sup> PERLS, F. *Escarafunchando Fritz: Dentro e fora da lata de lixo*. 4ª. ed. São Paulo: Summus, 1979. p. 143.

<sup>116</sup> RIBEIRO, 2011, p. 57.

<sup>117</sup> ZINKER, J. *Processo criativo em Gestalt-terapia*. 2ª. ed. São Paulo: Summus, 1977. p.16.

O autor relata que o indivíduo que ousa criar faz romper os limites, e é isso que a *metanoia* desperta. Superar limites, o que antes do *numinoso* não passava de um breve desejo. Com a *metanoia*, ele se vê frente à possibilidade de concretizá-lo.

### 3.3 Consolações: a vida é aqui e agora

A terceira etapa do Itinerário Espiritual são as consolações que podem ser entendidas no conceito gestáltico do aqui e agora. O indivíduo passa por situações onde estar em momentos gratificantes o fazem sentir mais próximo de si e de seus objetivos no Itinerário. Pode ser uma meditação, um pensamento ou até mesmo estar envolvido em alguma situação na qual o contato com o outro o faça sentir útil e traga a sensação de bem-estar.<sup>118</sup> O aqui e agora dentro da *Gestalt* tem esse objetivo: fazer com que o indivíduo sinta ele por inteiro no momento presente e com isso a conscientização do eu seja holística.

O imediatismo, ansiedade, pensamentos acelerados, rancores e situações mal resolvidas do passado fazem com que o ser humano se distancie cada vez mais de si, fazendo com que, muitas vezes, seu eu esteja enraizado no passado ou focado no futuro, causando assim medos e fobias exageradas.<sup>119</sup> O aqui e agora o convida para que ele sinta sua totalidade, tanto física como mental, no momento presente e que, nesse sentido, possa entrar em contato com suas potencialidades e falhas. O aqui e agora é presença, é totalidade, é estar diante de si e do mundo que o cerca, e com isso poder gerar saúde e cura.

O aqui e agora busca o **como** da situação e não o **porquê**, pois o como é a descrição do fenômeno e o porquê a explicação. A descrição do fenômeno parte de uma percepção interna do indivíduo, fazendo com que ele busque dentro dele a origem do sentimento, emoção ou ação. *Como você sentiu isso?* tem um valor mais abrangente do que *Por que você sentiu isso?*

O como traz o indivíduo no seu aqui e agora, colocando-o frente a frente com suas *Gestalten* abertas, já o porquê coloca-o em um sentido de projeção onde seu

---

<sup>118</sup> LELOUP; BOFF, 2013, p. 21.

<sup>119</sup> RIBEIRO, 2013, p. 140.

alvo pode ser o outro ou o próprio ambiente em que está inserido. O como é enfretamento, o porquê é fuga da realidade.<sup>120</sup> As consolações têm por objetivo, dentro do Itinerário, fazer com que o indivíduo busque a descrição dos fenômenos em um sentido de entendimento e entrega. Estar bem consigo mesmo nesse momento requer observação interna, contato consigo mesmo e avaliações no intuito de melhora e crescimento. Entende sua subjetividade de forma que perceba quem ele é no mundo, quem são as pessoas que convivem em seu entorno e quais as possibilidades que possui nesse momento. O indivíduo tem mais possibilidades de viver as situações de forma verdadeira e concreta. O aqui e agora é um chamado para viver aquilo que realmente é seu, sua vida.<sup>121</sup>

Polster e Polster relatam que:

A vida real irá começar em algum momento no futuro – depois de terminarmos a faculdade, depois de nos casarmos, depois que as crianças crescerem ou, para algumas pessoas, depois de terminar a terapia. As preparações para o acontecimento real, qualquer que seja ele, são anunciadas diante de uma pessoa que compra ações especulativas para um futuro radiante. Ela paga por felicidade futura ao matar ou negar a presença impactante da sensação presente. Mas há um efeito colateral não desejado dessa negociação, mesmo quando ela chega à terra prometida: o hábito de se afastar da experiência presente a acompanhou até o futuro que finalmente se transformou em seu presente. Agora, quando ela poderia começar a *viver*, segundo os termos de seu contrato com a sociedade, a pessoa ainda se contém! Ela foi ludibriada pelo jogo do isso – é – bom – para – você”.<sup>122</sup>

Os autores trazem a percepção de que o ser humano tem receio de experimentar realmente o seu aqui e agora pelo fato de que o futuro é mais seguro. O momento atual deve ser sentido holisticamente para que ele possa perceber, de forma real, suas verdadeiras possibilidades de ação. Essa postergação só o leva ao acúmulo de *Gestalten* abertas e ansiedades frente a elas, fazendo com que o verdadeiro sentido se perca.

As consolações que o ser humano passa em seu Itinerário tem a ver com presença, consciência plena de suas experiências e revelações interiores, que o fazem perceber que sua vida não pode ser protelada, e sim vivida no aqui e agora. Ribeiro traz a ideia de que a realidade é aqui e agora, não é delegável nem ao passado

---

<sup>120</sup> FADIMAN; FRAGER, 2002, p. 160.

<sup>121</sup> GRANZOTTO; GRANZOTTO, 2012, p. 354.

<sup>122</sup> POLSTER; POLSTER, 2001, p. 20.



e nem ao futuro. O que está acontecendo, agora, é o que tinha que acontecer, tanto que está acontecendo.

### **3.4 A dúvida: Os mecanismos de bloqueio como forma de evitação da sua realidade existencial.**

Em sua caminhada no Itinerário Espiritual, eis que chega o momento crucial, a dúvida. O indivíduo começa a se questionar se todo aquele processo até então valeu a pena, questiona-se várias vezes se esse caminho é realmente o correto, se o levará à tão esperada paz interior e vitória pessoal. Muitos param seu Itinerário nessa fase, pois não conseguem sentir forças ou perdem totalmente a percepção sobre si e seu trajeto.<sup>123</sup> Devem, aqui, ter cuidado para não se perder em seu pessimismo e cansaço e precisam colocar em prática sua paciência.

A dúvida do Itinerário Espiritual pode ser analisada pela ótica dos mecanismos de bloqueio da *Gestalt*-terapia. Mecanismos de bloqueio é a forma como a pessoa dribla suas *Gestalten* em aberto como forma de proteção pessoal e sobrevivência no mundo caótico, pois é assim que ele o percebe.<sup>124</sup>

Martín mostra que os mecanismos de bloqueio são uma manobra defensiva ou ofensiva que o ser humano utiliza para proteger-se da ameaça de ser esmagado por um mundo avassalador. Esse comportamento acaba convertendo-se em uma técnica para manter o equilíbrio, seja ele por identificação ou por rebeldia.<sup>125</sup> A autora argumenta que os mecanismos de bloqueio acabam se tornando comuns à pessoa que os possui e muitas vezes ela pode os perceber como uma questão de personalidade.

Nessa etapa, o indivíduo começa a perceber o seu Itinerário como algo em vão, e nesse momento pode emitir alguns mecanismos de bloqueio para negar sua realidade. Os mecanismos de bloqueio acabam sendo um conforto em meio à dúvida, pois o indivíduo precisa encontrar argumentos que corroborem seus medos, anseios e fraquezas diante de sua caminhada no Itinerário.

---

<sup>123</sup> LELOUP; BOFF, 2013, p. 22.

<sup>124</sup> MARTÍN, 2008, p. 111.

<sup>125</sup> MARTÍN, 2008, p. 110.

Os mecanismos, se usados de forma desenfreada, acabam confundindo a pessoa como se fossem comportamentos aceitáveis e saudáveis. A negação está presente em todos os mecanismos de defesa, pois o negar a realidade como se apresenta e encontrar atalhos para esse não enfrentamento é considerado um negar aos fatos existenciais.<sup>126</sup>

O Itinerário Espiritual é um processo de várias faces, onde o ser humano passa por inúmeras situações que o convidam para seu próprio fortalecimento. Quando o ser humano nega essas provações e prefere estagnar ao invés de percebê-las como etapas de seu desenvolvimento psicológico, social e espiritual, ele nega sua própria existência, o seu estar no mundo.<sup>127</sup>

Wondracek relata que:

O sofrimento da depressão nada mais é que a prova do peso da sua existência, sem poder fugir dela. Desesperar-se do seu próprio si é querer se livrar de si, não querer mais ser si mesmo, querer livrar-se do seu eu, não querer mais ser si mesmo, mas ver-se na impossibilidade de fazer isso. Esse é o padecer de si, ao qual o eu é convidado a aderir para iniciar o caminho da cura.<sup>128</sup>

Correlacionando mecanismo de bloqueio com a ideia da autora, vê-se que os mecanismos são formas quando o ser humano foge de si mesmo e de seu caminho, fazendo assim a perda de sua identidade. A *Gestalt*-terapia vê a depressão como uma das patologias geradas nos mecanismos de bloqueio, pois os mecanismos geram confusão existencial no ser humano, resultando assim em seu adoecimento. A autora ainda relata que existe o outro lado do mecanismo, ela vê como um convite à mudança, seu caminho de cura.

Para o ser humano chegar nessa conscientização, primeiramente deve perceber que os mecanismos que vive são formas de evitação de sua realidade existencial. Após essa conscientização, deve prestar atenção em como os mecanismos de bloqueio o sabotam e tiram toda sua potencialidade em seu cotidiano. Esse olhar holístico perante seus comportamentos de evitação o leva a perceber sua própria anulação e com isso gerar, pelo menos o que se espera, um comportamento de enfrentamento, buscar o seu fator de cura.

---

<sup>126</sup> VIANNA, 2009, p. 204.

<sup>127</sup> RIBEIRO, 2011, p. 108.

<sup>128</sup> WONDRAECK, 2012, p. 99.

Ribeiro relata que:

Fator de cura é um processo por meio do qual a pessoa experiencia, em dado momento, uma sensação de algo novo, portador de mudança e de bem-estar, penetrou em seu universo cognitivo, e, através de uma consciência emocionada, provocada pela percepção de uma totalidade dinamicamente transformadora, sente-se inclinada, motivada, fortalecida para mudar.<sup>129</sup>

O autor traz a ideia de que o ser humano precisa localizar-se na sua relação com o sintoma e isso supõe envolver-se com as dúvidas, certezas e verdades que fazem parte do seu cotidiano. Quando relata uma consciência emocionada, quer dizer que não basta apenas perceber, e sim sentir para descobrir que ação e emoção, juntas, têm o poder de mudança.

Os mecanismos de bloqueio fazem parte do cotidiano de qualquer indivíduo, porém não devem ser mais intensos que os comportamentos saudáveis. A dúvida é uma etapa do Itinerário e não o ponto final.

### **3.5 O vazio: e a necessidade de entendê-lo**

A passagem pelo vazio caracteriza-se, inicialmente, como uma fase de amargura e falta de esperança no Itinerário Espiritual. Essa etapa é vista como se tudo estivesse perdido, pois esse vazio é estéril e não existe vida, somente falta de luz e esperança.<sup>130</sup> Enquanto que na etapa anterior, a dúvida, o indivíduo sente uma falta de sentido e percepção, no vazio, ele experiencia a angústia de não sentir nem ele mesmo como fonte nutritiva de crescimento. Essa perda de contato pode ser correlacionada com o mecanismo de bloqueio nomeado de dessensibilização, que representa o indivíduo frio e entorpecido diante de situações que, anteriormente, geravam prazer.<sup>131</sup> Esse desligamento com o mundo exterior e seu próprio corpo é uma das características dessa fase, pois o vazio é o contato com aquilo que o ser humano mais teme, o nada.

Perls comenta que o vazio está em muitos lugares no cotidiano do ser humano e, às vezes, ele não percebe por ser de curta duração. Ausência, falta de memória,

---

<sup>129</sup> RIBEIRO, 2007, p. 57.

<sup>130</sup> LELOUP; BOFF, 2013, p. 23.

<sup>131</sup> RIBEIRO, 2007, p. 63.

falta de concentração ou falta de significado são alguns exemplos de vazios que o indivíduo vive em seu cotidiano sem dar-se conta que são vazios que precisam de mais atenção. O ser humano é ensinado a temer o vazio e a preenchê-lo desesperadamente com coisas que, aparentemente, o satisfazem, o vazio deve ser preenchido com ação, já que é visto como perda de tempo.

Esse comportamento é mais visto no Ocidente, pois no Oriente o contato com o vazio é visto como uma forma de máximo valor em si mesmo. Lá, citam o exemplo de uma casa: essa casa é feita de paredes e portas, mas somente no vazio que há entre elas é que está a sua capacidade.<sup>132</sup>

No Itinerário Espiritual, o vazio é temido pelo seu percursor justamente por essa ideia de que a vida deve ser preenchida o tempo todo com coisas e parece que só assim ela terá algum sentido, algum significado.

A *Gestalt*-terapia propõe que esse vazio estéril se torne um vazio fértil, um lugar onde o indivíduo possa enxergar mecanismos de crescimento ao invés de sentir sua aniquilação existencial. Perls sempre trabalhou, dentro da *Gestalt*-terapia, o enfrentamento da realidade como ela é, tirar o paciente da zona de fantasias, não que elas não sejam importantes dentro de um processo terapêutico, mas quando percebia que o paciente preferia fixar-se somente naquele mundo fantasioso e protetor que criava, Perls o convidava a encarar sua realidade e tomar posse daquilo que era verdadeiramente seu, sua vida.<sup>133</sup>

Nesse sentido, o vazio começa a tomar forma e revelar que nem tudo está perdido e nem tudo é somente vazio aniquilador, mas que ali existe realmente uma saída, um recomeço para uma vida diferente.

Hycner argumenta que:

Nossas dificuldades são nossa força vital. Elas nos forçam a enfrentar aspectos de nós mesmos e no mundo que preferíamos evitar. Elas criam uma tensão em nossa existência que, se for atendida, acrescenta algo à nossa vitalidade. Quanto mais recusamos determinadas coisas, mais lhe damos forças. Esta é uma das ironias existenciais da vida. Quanto mais rejeitamos psicologicamente partes nossas, mais energia é preciso despende para manter aquela parte afastada de nós.<sup>134</sup>

---

<sup>132</sup> PERLS, 1977, p. 126.

<sup>133</sup> VIANNA, 2009, p. 23.

<sup>134</sup> HYCNER, R. *De pessoa a pessoa: psicoterapia dialógica*. 3ª. ed. São Paulo: Summus, 1995. p. 130.

O autor mostra, de forma clara, um dos objetivos da *Gestalt*-terapia diante do vazio que o ser humano se depara. Essa negação da realidade e, por conseguinte, um padecimento emocional frente a ela, faz com que o indivíduo não consiga perceber nenhum atalho de sobrevivência. Quanto mais rejeição, mais fixação desse vazio em sua esfera existencial.

Perls usava muito uma frase que pode exemplificar aqui o ponto inicial de tornar o vazio estéril em fértil: “Frustre seu paciente”. Essa frustração não está ligada a brigas desnecessárias, usar palavras que magoem e que não criem nenhum sentido, mas sim frustrá-lo mostrando que sua realidade é essa, que não há para onde fugir e que o enfrentamento é necessário. Nessa fase, ele se colocava ao lado do paciente com a proposta “estou com você” e instalava, nessa relação, uma parceria ao enfrentamento e à criação de possibilidades reais para o vazio.<sup>135</sup>

Leloup percebe, nos escritos de Fílon, esse comportamento de empatia nos terapeutas do deserto com as pessoas que passavam por eles. Cuidavam, aconselhavam e colocavam-se à disposição do outro dentro de suas possibilidades, mas tinham uma forma diferenciada de emitir cuidado e companhia com outrem, eles oravam. Essa oração, segundo Leloup, tinha como objetivo não a cura de sua enfermidade, e sim amenizar seu sofrimento diante dela. Percebe-se aí os primeiros sinais do profissional terapeuta, o cuidar como forma de encontro entre duas pessoas que estão em relação no mundo.<sup>136</sup>

O vazio fértil convida o ser humano a usar todo o seu potencial e percebê-lo como um caminho de renovação e consumação de uma vida mais madura e equilibrada diante de fatos que anteriormente causavam desordem emocional.

---

<sup>135</sup> RIBEIRO, J. P. *Gestalt-terapia de curta duração*. São Paulo: Summus, 1999. p. 68.

<sup>136</sup> LELOUP, 2015, p. 32.

### 3.6 O estado de transformação: potencialidades existenciais e seu ajustamento criativo

Esta etapa é o início da libertação do ser humano de suas amarras existenciais. Inicialmente, ele sentirá essa transformação como um pedaço de madeira que queima no fogo, mas logo não sentirá somente o queimar, e sim que é apenas fogo. Essa é uma metáfora que Leloup utiliza para demonstrar que o estado de transformação está completo, pois ele não se sente mais estranho com sua realidade, ele a incorpora de maneira que agora essa é sua real existência.<sup>137</sup>

Na leitura de Zinker, essa fase é vista como a fase em que o ser humano utiliza sua criatividade. Para o autor, a criatividade nesse processo é a expressão de Deus em suas mãos, olhos e cérebro, em tudo o que ele é. A criação é a afirmação da divindade dentro dele, da sua transcendência que vai além de sua luta diária por sobrevivência e do pesado fardo da mortalidade. A criatividade, nessa fase de transformação, é um clamor de angústia, mas ao mesmo tempo de celebração.<sup>138</sup>

A mudança veio após uma série de etapas que fizeram o ser humano vivenciar várias faces: ideais, desapegos, mudanças, novos contatos, dúvidas, vazios e depressões. Isso tinha um objetivo e um traçado que era a libertação desse antigo eu para um novo, que se mostra aberto as suas reais potencialidades e ao enfrentamento de suas problemáticas de forma mais madura.

Dentro da *Gestalt*-terapia, o estado de transformação pode ser caracterizado como o ajustamento criativo. Perls usou o conceito ajustamento criativo para descrever a natureza do contato que o indivíduo mantém na fronteira de campo organismo/ambiente, visando sua autorregulação sob condições diversas.<sup>139</sup>

No ajustamento saudável, a criatividade pode ser entendida como a posse, pelo indivíduo, da aptidão de se orientar pelas novas exigências das circunstâncias, possibilitando, inclusive, uma ação transformadora.<sup>140</sup> Dentro do estado de transformação, é esse ajustamento saudável que o ser humano busca e deseja

---

<sup>137</sup> LELOUP; BOFF, 2013, p. 24.

<sup>138</sup> ZINKER, 2007, p. 15.

<sup>139</sup> DACRI; LIMA; ORGLER, 2012, p. 20.

<sup>140</sup> DACRI; LIMA; ORGLER, 2012, p. 21.

incorporar em seu cotidiano. É um comportar-se de maneira mais saudável, transformadora e criativa frente a situações que, anteriormente, causavam temor, angústia e patologias diversas. Esse novo olhar frente a suas vivências fortalece o indivíduo, de modo que não precisará mais de um enfrentamento de choque, e sim de ações criativas e inovadoras anteriormente jamais cogitadas, mas que agora fazem parte de sua realidade e de seu leque de possibilidades.

A autorregulação faz parte do ajustamento criativo, pois ela se caracteriza como uma busca de alternativas internas para satisfação de suas necessidades pela sua própria ótica, e não pela ótica ou necessidade do outro. A autorregulação faz parte de um comportamento maduro do indivíduo que passou pela fase de uso indevido de algum mecanismo de bloqueio, a introjeção, por exemplo.<sup>141</sup>

Perls, Hefferline e Goodman descrevem o ajustamento criativo como:

Em síntese, pode-se descrever ajustamento criativo como o processo pelo qual a pessoa mantém sua sobrevivência e seu crescimento, operando seu meio sem cessar ativa e responsabilmente, provendo seu próprio desenvolvimento e suas necessidades físicas e psicossociais. Diante de condições alteráveis, o mero ajustamento do organismo ao meio é insuficiente, requerendo respostas criativas, justamente nesse encontro específico e singular no campo, por meio da identificação da novidade e assimilação ou rejeição do novo na fronteira de contato.<sup>142</sup>

O ajustamento criativo é um processo de sobrevivência e crescimento, mas de forma criativa, diante de fatos que anteriormente eram vistos e manipulados de forma que não havia, de fato, um fechamento de *Gestalt*. Esse novo olhar as suas vivências e *Gestalten* abertas possibilita ao ser humano um desenvolvimento mais pleno de suas necessidades. Zinker argumenta que é criativo na medida em que não se trata de adaptação de algo que já existe, e sim de transformar, o indivíduo também se transforma e é transformado.<sup>143</sup> É isso que a *Gestalt*-terapia propõe com o conceito de ajustamento criativo, a transformação. Anteriormente, um indivíduo que temia sua existência ao ponto de negá-la, agora se transforma em alguém que busca dentro de si potencialidades e criatividade para o fechamento de suas *Gestalten*. Não há a negação ou aniquilação dos problemas, mas sim o amadurecimento e crescimento psicológico frente a eles. O ajustar-se criativamente é uma ação transformadora,

<sup>141</sup> GINGER, S.; GINGER, A. *Gestalt: uma terapia do contato*. São Paulo: Summus, 1995. p. 39.

<sup>142</sup> PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997, p. 105.

<sup>143</sup> ZINKER, 2007, p. 34.

saudável e possibilita o amadurecimento físico, social, emocional e existencial do ser humano.

### 3.7 O retorno à vida cotidiana: consumando a essência

O Itinerário Espiritual propôs ao indivíduo, até então, uma caminhada com alguns percalços, mas com várias transformações e novas percepções frente a sua forma de existir no mundo. Essas experiências em seu trajeto o fizeram crescer e amadurecer, mesmo que em meio a sofrimentos e vazios, e agora está na hora de voltar à sua vida cotidiana. No Itinerário Espiritual, o terapeuta do deserto volta para a sua casa e suas origens, mas carregando em si algo que não possuía quando partiu, toda a transformação que o possibilitou perceber o mundo de outra maneira. Nessa volta, ele revela-se ao mundo como um ser humano mais maduro e consciente em lidar com suas Gestalten em aberto. O consumir a essência dentro da *Gestalt*-terapia traz essa proposta ao indivíduo: ser capaz de vivenciar e expressar suas verdadeiras emoções.<sup>144</sup>

Anteriormente, o indivíduo vivia seu contexto existencial de forma que suas verdadeiras emoções eram encobertas por angústia, fobias e medo das percepções do seu entorno – o julgamento do outro era mais forte que seu próprio. O Itinerário Espiritual transforma o indivíduo, de maneira que ele passa a se olhar e perceber que viver suas angústias e medos faz parte de sua libertação e comunhão com o novo. Essa etapa não significa que ele não terá mais problemas ou situações que necessitem de um olhar mais crítico, mas sim que o seu agir perante elas será mais minucioso e sereno. A *Gestalt*-terapia busca as potencialidades do indivíduo, essas que são importantes para que se construa um caminho de crescimento psicológico, mas isso não significa que ela deixe de olhar as limitações que ele possui, como, por exemplo, os mecanismos de bloqueio que emite em seu campo.<sup>145</sup> A *Gestalt*-terapia deseja que o ser humano perceba que existem, à sua disposição, mecanismos para sua recuperação e renascimento.<sup>146</sup>

---

<sup>144</sup> FADIMAN; FRAGER, 2002, p. 152.

<sup>145</sup> MARTÍN, 2008, p. 111.

<sup>146</sup> RIBEIRO, 2013, p. 168.



Diante disso, o ser humano volta ao seu cotidiano e as suas relações de forma a consumir a essência e não repetir os mesmos comportamentos passados, pois possui o conhecimento de que, se forem emitidos novamente, serão em vão, não possuem força de mudança e autorregulação. A palavra agir tem significado de ação, um produzir de efeito, mas a essência do agir é consumir, e esse consumir tem como significado realizar, concretizar.<sup>147</sup>

A proposta da *Gestalt*-terapia em relação ao indivíduo é que ele aja com toda sua radicalidade, porém não um mero produzir efeitos, conseguir resultados imediatos, supõe um consumir a essência. Nesse contexto, este consumir a essência significa um produzir existencial permanente, um fazer recurso a potencialidades desconhecidas ou não usadas, um desdobrar-se à procura da própria totalidade significativa.<sup>148</sup>

Consumar a essência pode ser entendido com um breve exemplo: um homem se relaciona com as pessoas de sua família de forma que sempre se entrega por inteiro nessas relações. Durante esse período, percebe que não é acolhido da mesma forma, gerando assim sentimento de frustração e dor. Ele passa por um processo psicoterapêutico, onde percebe que esse comportamento deve ser desempenhado de outra forma, pois percebe que lhe causa mais mal do que bem. Claro que são trabalhadas outras situações dentro desse contexto, mas o que quero exemplificar aqui é o consumir a essência de forma pontual. Quando ele volta a sua vida cotidiana, quando recebe alta de sua terapia, a sua família e comportamentos dos membros continuam os mesmos, porém seu posicionamento diante deles é diferenciado no sentido de que percebe que o comportamento anterior causava.

Agora esse homem sabe quais comportamentos que emitia anteriormente o faziam sentir dor e frustração, e nesse sentido tenta comportar-se de outra maneira, buscando a satisfação e realização pessoal. Não significa que deixa de interagir com sua família, mas sim que interage e se entrega de outra forma que não se sinta mal ou não se sinta acolhido. O consumir a essência tem esse sentido de fazer com que o indivíduo busque um produzir existencial permanente e saudável, pois se lembra de toda a frustração que sentia anteriormente e por isso não deseja repeti-la. Assim,

---

<sup>147</sup> FADIMAN; FRAGER, 2002, p. 153.

<sup>148</sup> HYCNER, R.; JACOB, L. *A relação e cura em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 1997. p. 59.

nesse consumir a essência, busca experiências e comportamentos que o façam bem e não o frustrem novamente da mesma forma. Para que isso seja realmente consumado, ele precisa passar por três momentos: o pensar, o agir e o expressar-se pela linguagem.<sup>149</sup>

Sua mudança de comportamento será somente verdadeira se for coerente nesses três momentos, pois deve pensar sobre isso, agir sobre isso e expressar-se de forma que emita isso ao entorno. Caso um desses seja falho, pode-se dizer que ainda não consumou sua essência. A finalidade da *Gestalt*-terapia é levar o indivíduo a sua consumação, isto é, desdobrar-se até a plenitude de sua essência, ou seja, levá-lo a sua plenitude no pensar, agir e expressar-se pela linguagem.<sup>150</sup>

O Itinerário Espiritual chega ao fim e mostra o seu propósito: a evolução do ser humano em seu contexto existencial. A *Gestalt*-terapia possui a visão de que o ser humano é um ser de potencialidade e crescimento. O Itinerário Espiritual é um processo onde essas características são experienciadas por ele como forma de crescimento integral e desenvolvimento de potencialidades antes desconhecidas.

### **3.8 A relação do Itinerário Espiritual e a *Gestalt*-terapia: um novo olhar sobre o ser humano e suas vivências**

Durante todo o trabalho, percebe-se que, tanto a *Gestalt*-terapia quanto os terapeutas do deserto em seu Itinerário Espiritual possuem algo em comum: o amor. Segundo Forghieri, o amor é considerado como a plenitude do bem-estar e uma vivência de completa sintonia entre a pessoa e seu mundo. Esse amor está enraizado na própria vida, tanto em seus aspectos materiais e naturais como humanos e espirituais.<sup>151</sup>

Ainda segundo a autora:

E o amor acontece com maior plenitude quando me relaciono com uma pessoa, e nos sintonizamos reciprocamente, nossos olhares se correspondem, nossas mãos se tocam e, mesmo sem palavras, nos sentimos

---

<sup>149</sup> FADIMAN; FRAGER, 2002, p. 155.

<sup>150</sup> FADIMAN; FRAGER, 2002, p. 156.

<sup>151</sup> FORGUIERI, Y. C. O aconselhamento terapêutico na atualidade. *Revista da abordagem gestáltica*, n. 8, 2007. p. 130.

mutuamente presentes, queridos e correspondidos. Mas o amor pode também se manifestar numa tênue vivência de bem-estar.<sup>152</sup>

Forghieri relata que o contato faz com que o ser humano consiga experienciar realmente o que é o amor. O Itinerário Espiritual traz em suas sete etapas o amor como pano de fundo desse processo. Cada pensamento, dúvida, oração, vazio ou situação que o terapeuta passava era embasado nesse sentimento que no fim era o estímulo para a caminhada.

A *Gestalt*-terapia traz em seu aporte teórico o amor como elemento de nutrição essencial para o ser humano e suas relações. A *Gestalt*-terapia é conhecida como a terapia do contato e toda a sua teoria se volta nesse sentido, mas não pelo simples fato de contatar o outro, e sim pela relação de estar e modificar o mundo que essa integração possibilita.<sup>153</sup> Durante esse trabalho, foi possível observar que, tanto os terapeutas do deserto como a *Gestalt*-terapia possuem esse objetivo: estar com o outro por amor e vivenciar isso da forma mais plena possível.

---

<sup>152</sup> FORGUIERI, 2007. p. 131.

<sup>153</sup> ALVIM, M. B. O fundo estético da *Gestalt*-terapia. *Revista da abordagem gestáltica*, Goiânia, n.8, 2007. p. 19.



## CONCLUSÃO

Ao final deste trabalho de conclusão de mestrado, queremos destacar alguns pontos do percurso. Durante a sua construção, a pergunta que norteou todo esse processo foi: A *Gestalt*-terapia possui base teórico/prática e uma visão ampliada para abranger o Itinerário Espiritual e seus seguimentos?

Depois de apresentar as duas abordagens nos primeiros capítulos, no terceiro colocamos ambas em diálogo, mostrando os pontos de aproximação.

Ao final, queremos dizer que acreditamos que seja possível fazê-lo, porque a *Gestalt*-terapia é uma abordagem que oportuniza um novo olhar sobre o ser humano e seu contexto existencial. Esse olhar não está somente interessado em patologias que o ser humano apresenta ou traumas e *Gestalten* não fechadas, mas sim em seu processo de crescimento psicológico e emocional. A *Gestalt*-terapia recebeu diversas influências em seu processo de construção e com isso obteve uma visão holística sobre o ser humano. Essa visão possibilita ao paciente, juntamente com seu terapeuta, entender suas reais necessidades, seu real significado e seus mecanismos de crescimento e cura dentro do processo terapêutico.

Frederick Salomon Perls argumentava sempre por onde passava que a *Gestalt*-terapia não é somente uma abordagem utilizada dentro do *setting* terapêutico, mas sim um estilo de vida - é possível viver gestalticamente. Dizia que a *Gestalt* não pode ficar presa somente entre quatro paredes, e sim ser levada ao conhecimento do ser humano em todo o seu contexto existencial. Foi isso que ele fez e que, hoje, os terapeutas que seguem essa abordagem continuam fazendo. A *Gestalt*-terapia virou uma opção de vida para quem deseja alcançar todo o seu potencial e entendimento vivencial, porém esse contexto inicia muitas vezes em um processo terapêutico. No levantamento de conceitos importantes dentro da *Gestalt*-terapia, verificou-se que a teoria abrange contextos relevantes do ser humano em seu campo existencial.

O Itinerário Espiritual assemelha-se muito com o processo do paciente em sua terapia gestáltica, desde o momento em que ele decide iniciá-la até o momento da sua alta. A conjuntura do Itinerário Espiritual é uma compreensão que muitos profissionais desconhecem por não estar presente em bibliografias usualmente utilizadas na graduação inicial de Psicologia. Essa foi uma das razões que me motivou a iniciar essa pesquisa, porém sob o olhar da abordagem que me conduz dentro do *setting* terapêutico, a *Gestalt*-terapia.

Um dos propósitos do trabalho é deixar claro que não existe aqui o desejo de transformar a terapia em um tema religioso, pois, como recomendam os órgãos normativos da profissão, deve ser mantida a laicidade do atendimento, mas simultaneamente considerar a dimensão espiritual como constitutiva do humano. O processo terapêutico da *Gestalt*-terapia compreende um processo integral do ser humano – a totalidade do seu ser. O Itinerário Espiritual, segundo Fílon de Alexandria, se compreende também como um processo integral, no qual toda personalidade é levada em conta.

Consideramos que os objetivos propostos inicialmente foram alcançados, entre eles destacamos a investigação do papel do terapeuta da atualidade. Apontamos que ainda existem alguns percalços a serem trabalhados, no sentido da compreensão mais holística do ser humano, bem como do cuidado com a própria saúde emocional diante de seu contexto clínico. Justamente a caracterização dos Terapeutas do Deserto mostrou um cuidado com a própria condição. Seus costumes e ritos correspondem ao processo do Itinerário e suas sete etapas.

Por último, a correlação entre *Gestalt*-terapia e Itinerário Espiritual revelou-se próxima no sentido de acolhimento e respeito ao ser humano. Percebe-se assim que há uma correlação: o Itinerário Espiritual dos conceitos antigos é muito próximo dos processos terapêuticos contemporâneos.

Nesse sentido, percebe-se que a *Gestalt*-terapia é ampla para abarcar o Itinerário Espiritual e a fusão dessas duas dimensões, respeitando sempre as características de cada uma, pode ser descrita como um itinerário terapêutico.

Finalizo este trabalho com o intuito de dar continuidade e o desejo de que ele possa servir para futuras pesquisas e estudos acerca de *Gestalt*-terapia e Itinerário Espiritual.

## REFERÊNCIAS

- ALVIM, M. B. O fundo estético da Gestalt-terapia. *Revista da abordagem gestáltica*, Goiânia, n.8, 2007. p. 03-24.
- ANDRADE, A. D. S. Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de psicologia. *Psicologia: ciência e profissão*, São Paulo, 36, n. 4, 2016. p. 832-846.
- ANTUNES, M. A Psicologia no Brasil: um ensaio sobre suas contradições. *Psicologia: ciência e profissão*, São Paulo, v. 32, 2016. p. 44-64.
- BEULKE, G. *Práticas Diaconais: subsídios bíblicos*. São Leopoldo: Sinodal, 2004.
- CARDELLA, B. *A construção do psicoterapeuta: uma abordagem gestáltica*. São Paulo: Summus, 2002.
- DACRI, G.; LIMA, P.; ORGLER, S. *Dicionário de Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 2012.
- FADIMAN, J.; FRAGER, R. *Teorias da Personalidade*. São Paulo: Harbra, 2002.
- FILHO, A. *Gestalt e sonhos*. São Paulo: Summus, 2002.
- FONSECA, T. Arquivo e testemunho da Psicologia como ciência e profissão. *Psicologia: ciência e profissão*, São Paulo, v. 32, 2016. p. 18-27.
- FORGUIERI, Y. C. O aconselhamento terapêutico na atualidade. *Revista da abordagem gestáltica*, n. 8, 2007. p. 125-133.
- FRAZÃO, L.; FUKUMITSU, K. *Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas*. São Paulo: Summus, 2013.
- GINGER, S. *Gestalt, a arte do contato: nova abordagem otimista das relações humanas*. Petrópolis: Vozes, 2007.
- GINGER, S.; GINGER, A. *Gestalt: uma terapia do contato*. São Paulo: Summus, 1995.
- GRANZOTTO, M.; GRANZOTTO, R. *Psicose e Sofrimento*. São Paulo: Summus, 2012.
- HERNANDEZ, C. *O lugar sagrado na terapia*. São Paulo: CCPC, 1986.
- HYCNER, R. *De pessoa a pessoa: psicoterapia dialógica*. 3ª. ed. São Paulo: Summus, 1995.
- HYCNER, R.; JACOB, L. *A relação e cura em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 1997.
- KIYAN, A. M. *E a Gestalt emerge: vida e obra de Frederick Perls*. São Paulo: Altana, 2001.
- LELOUP, J. Y. *Cuidar do ser: Fílon e os Terapeutas de Alexandria*. 15ª. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2015.
- LELOUP, J. Y.; BOFF, L. *Terapeutas do deserto: De Fílon de Alexandria e Francisco de Assis a Graf Durckheim*. Petrópolis: Vozes, 2013.
- MAFRA, J. Vaso vazio: sofrimento humano, pós-modernidade e espiritualidade. *Psicoteologia*, São Paulo, ano 21, n. 43, 2008. p. 24-26.
- MARTÍN, A. *Manual prático de Psicoterapia da Gestalt*. Tradução de Lúcia Endlich Orth. Rio de Janeiro: Vozes, 2008.
- MYERS, D. *Introdução a Psicologia*. Rio de Janeiro: LTC, 2006.

NASCIMENTO, D. F. M. P.; MARCONDES, D. Fílon de Alexandria e a tradição filosófica. *Revista Eletrônica Metavóia*, São João del-Rei, n. 5, 2003. p. 55-80.

PERLS, F. *Escarafunchando Fritz: Dentro e fora da lata de lixo*. 4ª. ed. São Paulo: Summus, 1979.

PERLS, F. *Isto é Gestalt*. 3ª. ed. São Paulo: Summus, 1997.

PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. *Gestalt-terapia*. 3ª. ed. São Paulo: Summus, 1997.

PIMENTEL, A. *Psicodiagnóstico em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 2003.

POLSTER, E.; POLSTER, M. *Gestalt-terapia integrada*. São Paulo: Summus, 2001.

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

RIBEIRO, J. P. *Gestalt-terapia: O processo Grupal – Uma Abordagem Fenomenológica da Teoria de Campo e Holística*. São Paulo: Summus, 1994.

RIBEIRO, J. P. *Gestalt-terapia de curta duração*. São Paulo: Summus, 1999.

RIBEIRO, J. P. *Ruídos: contato, luz, liberdade: um jeito gestáltico de falar do espaço e do tempo vividos*. São Paulo: Summus, 2006.

RIBEIRO, J. P. *Vade-Mécum de Gestalt-terapia: conceitos básicos*. São Paulo: Summus, 2006.

RIBEIRO, J. P. *O ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica*. São Paulo: Summus, 2007.

RIBEIRO, J. P. *Conceito de mundo e de pessoa em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 2011.

RIBEIRO, J. P. *Psicoterapia: teorias e técnicas psicoterápicas*. São Paulo: Summus, 2013.

RIOS, D. R. *Grande dicionário unificado da língua portuguesa*. 4ª. ed. São Paulo: DCL, 2010.

RODRIGUES, H. *Introdução à Gestalt-terapia: conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica*. Rio de Janeiro: Vozes, 2000.

SAFRA, G. *Hermenêutica na situação clínica: O desvelar da singularidade pelo idioma pessoal*. São Paulo: Sobornorst, 2006.

SCHULTZ, D.; SCHULTZ, S. *História da psicologia moderna*. 16ª. ed. São Paulo: Cultrix, 1992.

VIANNA, K. S. *Gestalt-terapia: Uma escolha em psicoterapia. Histórico, fundamentos e conceitos*. Brasília: Katia Siqueira Vianna Corrêa, 2009.

WONDRACEK, K. H. K. Jornada de um afeto em busca de seus fios. In: WONDRACEK, K. H. K.; HOCH, L. C.; HEIMANN, T. (Orgs.) *Sombras da alma: tramas e tempos da depressão*. São Leopoldo: Sinodal, 2012.

ZINKER, J. *Processo criativo em Gestalt-terapia*. 2ª. ed. São Paulo: Summus, 1977.