

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: ANÁLISE EXISTENCIAL
E GESTALT-TERAPIA

Ana Luiza Ferreira Bohrer

AS REVERBERAÇÕES DA AUTOESTIMA NA AMPLIAÇÃO E RESTRIÇÃO DAS
POSSIBILIDADES EXISTENCIAIS: um olhar gestáltico

BELO HORIZONTE

2025

Ana Luiza Ferreira Bohrer

**AS REVERBERAÇÕES DA AUTOESTIMA NA AMPLIAÇÃO E RESTRIÇÃO DAS
POSSIBILIDADES EXISTENCIAIS: um olhar gestáltico**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia Análise Existencial da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica.

Orientadora. Profa. Dra. Claudia Lins Cardoso

Área de Concentração: Psicologia Clínica

Belo Horizonte

2025

150	Bohrer, Ana Luiza Ferreira.
B677r	As reverberações da autoestima na ampliação e restrição das possibilidades existenciais [recurso eletrônico] : um olhar gestáltico / Ana Luiza Ferreira Bohrer. - 2025.
2025	1 recurso online (49 f.): pdf. Orientadora: Claudia Lins Cardoso.
	Monografia apresentada ao curso de Especialização em Psicologia Clínica: Análise Existencial e Gestalt-terapia - Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas.
	Inclui bibliografia
	1. Autoestima. 2. Gestalt-terapia. 3. Psicoterapia. I. Cardoso, Claudia Lins. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas. III. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

Folha de Aprovação

AS REVERBERAÇÕES DA AUTOESTIMA NA AMPLIAÇÃO E RESTRIÇÃO DAS POSSIBILIDADES EXISTENCIAIS:
UM OLHAR GESTÁLTICO

ANA LUIZA FERREIRA BOHRER

monografia defendida e aprovada, no dia **sete de junho de 2025**, pela Banca Examinadora designada pelo Colegiado do CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL da Universidade Federal de Minas Gerais constituída pelos seguintes professores:

Claudia Lins Cardoso - Orientadora

FAFICH/UFMG

Shyrleen Alves

FAFICH/UFMG

Belo Horizonte, 03 de julho de 2025.

Prof. Dr. Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista
Coordenador do Curso



Documento assinado eletronicamente por **Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista**,
Coordenador(a) de curso de pós-graduação, em 03/07/2025, às 11:29, conforme horário oficial de
Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site
[https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?](https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0)
[acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0](https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **4348792** e
o código CRC **1951E048**.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, à minha mãe, Maria Romilda, e ao meu pai, Gilberto, por uma vida inteira de amor, cuidado, acolhimento e suporte incondicional. Obrigada por não medirem esforços ao me incentivarem e me darem força para seguir os caminhos que me brilham os olhos e aquecem o coração. À minha irmã, Gabriela, pelo companheirismo, pelo cuidado, pelo apoio e por sempre acreditar em mim. E a todos os meus familiares pelo encorajamento e carinho não só nesta, mas em todas as trajetórias que percorri até aqui.

Aos meus amigos, pelo amor e pela compreensão diante de tantas ausências durante o período da construção deste trabalho. Cada um de vocês, de maneiras singulares, tornaram este caminho (e todos os outros que escolho seguir) muito mais leve e gostoso de trilhar.

Agradeço a todos os professores e demais profissionais que fizeram e fazem com que este curso de Especialização seja possível. Em especial à minha querida orientadora Profa. Dra. Claudia Lins Cardoso, por, ainda na graduação, ter me apresentado à Gestalt-terapia, abordagem que, dentre outras coisas, traz luz e sentido à minha prática profissional. Obrigada por ser inspiração diária, pela parceria durante todos esses anos e por sempre acreditar no meu potencial, mesmo nos momentos nos quais eu própria me questionava.

Por fim, agradeço a todos os meus colegas de turma por compartilharem suas histórias, pelas trocas, pelo companheirismo e por tudo que pôde ser construído ao longo deste percurso.

RESUMO

O presente trabalho visa compreender de quais formas os referenciais da autoestima e do autoconceito contribuem para a restrição e para a ampliação das possibilidades existenciais da pessoa no mundo a partir da abordagem gestáltica. Para isso, realizou-se uma revisão bibliográfica, a qual abarcou tanto as diversas concepções sobre a autoestima quanto a literatura com os pressupostos e conceitos da Gestalt-terapia. Ao considerar a indissociabilidade entre pessoa/mundo e a primordialidade das relações no processo de constituição humana, se fez necessário, para compreender a representação e o valor que o indivíduo atribui a si, apreender a sociedade a qual ele está imerso e os atravessamentos por ela propiciados. Na contemporaneidade, nota-se o esvaziamento das relações e o enfraquecimento dos laços sociais, acarretando mudanças significativas nas formas de ser, estar e se relacionar com o mundo. Nessa conjuntura, a expressão da agressividade, tal como concebida na perspectiva gestáltica, essencial para o processo de contato, assimilação das experiências e ajustamento criativo, está sendo cada vez mais inibida. A partir disso, foram tecidas reflexões sobre como a falta da agressividade como força criadora vital corrobora para a manutenção da introjeção. Este mecanismo de bloqueio de contato é considerado essencial na constituição de uma representação de si alienante e pejorativa, bem como uma autoestima enfraquecida, que, por sua vez, contribui para a restrição das possibilidades existenciais e um modo inautêntico de ser no mundo. Por fim, apontou-se algumas contribuições da clínica gestáltica ao que tange os sofrimentos que perpassam a autoestima.

Palavras-chave: autoestima; autoconceito; contato; Gestalt-terapia; psicoterapia.

ABSTRACT

This study aims to understand how self-esteem and self-concept references contribute to restricting and expanding an individual's existential possibilities in the world, based on the Gestalt- therapy approach. To this end, a literature review was conducted, covering both the various conceptions of self-esteem and the foundational assumptions and concepts of Gestalt therapy. Considering the inseparability between individual/world and the fundamental impact of relationships in the process of human constitution, it became necessary, in order to understand the self-representation and the self-value that individuals attribute to themselves, to comprehend the society in which they are immersed and the ways it influences them. In contemporary times, a trend is observed toward the emptying of relationships and the weakening of social ties, leading to significant changes in the ways of being, existing and relating to the world. In this conjecture, the expression of aggressiveness, as conceived from the Gestalt perspective – essential for the process of contact, assimilation of experiences and creative adjustment – is being increasingly inhibited. From this, reflections were made on how the lack of aggressiveness as a vital creative force corroborates the maintenance of introjection. This contact interruption mechanism is considered essential in the constitution of an alienating and pejorative self-representation, as well as a weakened self-esteem, which, in turn, contributes to the restriction of existential possibilities and an inauthentic way of being in the world. Finally, some contributions of the Gestalt clinical practice regarding the sufferings that permeate self-esteem were highlighted.

Key-words: self-esteem; self-concept; contact; Gestalt-therapy; psychotherapy.

SUMÁRIO

Introdução	8
1 A Autoestima e o Autoconceito.....	10
2 A Gestalt-terapia e alguns conceitos fundamentais.....	14
3 A sociedade contemporânea.....	22
4 O processo de constituição da Autoestima na perspectiva gestáltica.....	29
5 Atravessamentos da Autoestima na clínica psicológica.....	37
5.1 O Gestalt-terapeuta como parte do campo.....	43
Conclusão	46
Referências bibliográficas	49

Introdução

A autoestima é um conceito popularmente conhecido e estudado por diversas áreas da comunidade acadêmica. Para a Psicologia, especificamente, possui extrema relevância, já que, de diferentes formas, sejam elas positivas ou negativas, saudáveis ou não, está presente e afeta diretamente a vida de todas as pessoas. Sendo assim, é estudada por diversas abordagens psicológicas, e é, de maneira ampla, definida como a percepção e o valor que a pessoa tem de si mesma. Entretanto, a forma como cada uma das correntes psicológicas concebe como se dá a construção da autoestima – e consequentemente do autoconceito, pois são referenciais que se interligam – e como a temática será abordada em psicoterapia é diferente, pois depende da sustentação filosófica e teórica, ou seja, da visão de homem e de mundo na qual se sustentam. Neste trabalho, a compreensão do autoconceito e da autoestima será fundamentada na Gestalt-terapia. Objetiva-se, desta forma, apreender como se dá o processo de construção da noção de si mesmo e da autoestima tendo vista os atravessamentos da sociedade contemporânea, bem como de quais formas esses importantes referenciais contribuem para a ampliação/realização ou para a restrição das possibilidades existenciais da pessoa no mundo. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica sobre a autoestima, a sociedade contemporânea e a literatura gestáltica. As reflexões se deram a partir dos documentos frutos dos registros de atendimentos.

A escolha da autoestima como objeto de estudo a ser desenvolvido neste trabalho justifica-se tanto pelo meu interesse e atravessamentos pessoais na temática quanto pela sua massiva incidência no consultório, no qual atuo como psicóloga clínica. Por mais que raramente a demanda principal expressasse diretamente questões relacionadas à autoestima, seja ela baixa ou alta, pude perceber, ao longo do processo psicoterapêutico de vários pacientes, conforme registrado nos relatórios de atendimentos, que seus sofrimentos a perpassavam. Crianças, adolescentes e adultos, todos, de alguma forma, na singularidade da sua existência, carregavam consigo um quadro referencial de si que ora promovia a abertura dos horizontes de possibilidades, ora o fechamento, mas sobretudo este último. Ao debruçar sobre esse quadro de referenciais valorativos, notei que ele era constituído por uma rede de significações e sentidos apropriados pela pessoa, mas que nem sempre condizia com aquilo que ela realmente acreditava. Essa afirmação se sustenta considerando o desenvolvimento do processo psicoterápico: ao adentrarmos no emaranhado de percepções acerca da noção e do valor de si mesmo, ou seja, da sua representação própria e os sentidos que a constituem,

descortinava-se uma incoerência quanto às necessidades e desejos pessoais daquilo que se concebia como as expectativas externas, nas quais as últimas suprimiam as primeiras. A singularidade era, assim, ofuscada, contribuindo para uma alienação de si e um impedimento das possibilidades existenciais, isto é, de um colocar-se no mundo de maneira autêntica e espontânea rumo a realização de um projeto de vida repleto de sentidos próprios. Diante dessa impossibilidade, o que se evidencia é um sofrimento por não poder ser, emergindo de diversas maneiras, como a constante necessidade de validação, o autossuporte extremamente enfraquecido, inseguranças, medos, dentre outros.

Nesse sentido, considerando que a principal função da psicoterapia de base gestáltica é promover a restauração do fluxo de *awareness* da pessoa, ajudando-a a se reconhecer e se colocar de forma integrada e autêntica no mundo, a presente monografia se justifica ao considerar a magnitude das repercussões do autoconceito e da autoestima nas relações e no processo de vir-a-ser das pessoas. Para isso, o trabalho será estruturado conforme apresentado a seguir.

O primeiro capítulo apresenta uma descrição geral acerca do que se entende por autoestima e por autoconceito como um todo para, em capítulos posteriores, ser possível o aprofundamento acerca do desenvolvimento desses referenciais a partir, especificamente, da abordagem gestáltica.

No segundo capítulo, primeiramente, serão abordadas algumas das importantes influências filosóficas e teóricas que compõem o todo unificado da Gestalt-terapia abordagem. A partir dessa breve exposição, serão apresentados alguns dos conceitos da referida abordagem considerados essenciais para a apreensão dos fenômenos relacionados ao autoconceito e à autoestima e, à vista disso, para o desenvolvimento do presente trabalho.

A partir da compreensão de que o ser humano é um ser intrinsecamente relacional, isto é, que só existe a partir da relação com o mundo que o rodeia e as relações que nesse são estabelecidas, foram explicitadas, no terceiro capítulo, as características da sociedade contemporânea.

No quarto capítulo, por sua vez, será abordado o processo de construção da autoestima e do autoconceito, dispondo como fundamentação os conceitos da Gestalt-terapia.

Por fim, no quinto e último capítulo, serão tecidas reflexões acerca do entrelaçamento do arcabouço teórico levantado pela autora ao longo deste trabalho e as suas percepções advindas da experiência como psicóloga clínica atuando pela Gestalt-terapia.

1 A Autoestima e o Autoconceito

De acordo com Aprile e Schultheisz (2013), o psicólogo funcionalista William James foi o precursor dos estudos relacionados à autoestima, tendo como objetivo compreender em que medida as funções da mente eram usadas pelo organismo no processo de adaptação ao meio. O Dicionário Michaelis On-line (2015) define a autoestima como o “sentimento de satisfação e contentamento pessoal que experimenta o indivíduo que conhece suas reais qualidades, habilidades e potencialidades positivas e que, portanto, está consciente de seu valor, sente-se seguro com seu modo de ser e confiante no seu desempenho”. Coerente com esta perspectiva, Bandeira e Hutz (2010) ressaltam que a autoestima está diretamente relacionada às percepções valorativas que a pessoa tem de si mesma de acordo com as competências e habilidades que julga possuir. É, assim, uma experiência subjetiva, uma avaliação de si mesmo, seja ela boa ou ruim, a qual sustentará a crença do indivíduo acerca das suas capacidades como um todo, influenciando na maneira em que ele se aceita, estabelece propósitos, se relaciona com e atribui valor ao outro.

Nesse sentido, para Aprile e Schultheisz (2013), a autoestima diz respeito à satisfação ou insatisfação diante das situações vividas pela pessoa de acordo com o quadro de referência valorativos construído por ela acerca do que sente, pensa ou faz. Se a satisfação estiver em evidência, sentimentos de confiança e de valor pessoal podem emergir, evidenciando uma autoestima positiva, mas se a insatisfação predominar, são os sentimentos contrários que poderão vir à tona, indicando uma autoestima negativa. Desse modo, a autoestima não é algo inato, mas sim constituída ao longo da vida. Quando a pessoa nasce, não há ainda um senso de eu bem estabelecido; o processo de reconhecimento de si como um ser singular, diferente e separado dos outros, se inicia na infância e se desenvolve ao longo do tempo a partir das interações e relações nutridas pelo contato com o outro e com o mundo. Dessa forma, acentua-se a importância do contexto relacional e social, junto às crenças, valores, normas, tradições, costumes e padrões que o compõem, na formação do si mesmo. O processo de diferenciação entre o “eu” e o “outro” tem início, justamente, a partir das trocas com a totalidade desse meio.

Percebe que habita um corpo situado no espaço e se relaciona com seres e objetos presentes no contexto e, ao mesmo tempo, lhe dá identificação entender que seu “eu” é independente do que lhe rodeia, não se restringe à percepção do seu físico, mas de sua constituição identitária, que decorre da influência, em primeiro lugar, da educação informal e, posteriormente, da educação formal (Aprile e Schultheisz, 2013, p. 37).

O ser humano é, então, um ser de e em relação, ou seja, só se constitui enquanto tal a partir da interação que estabelece com o mundo e com as outras pessoas. Assim, é por meio dessas interações que os sentimentos, os afetos, a percepção de ser amado ou não, de ser aceito ou não, começam a ser construídas. As relações estabelecidas pela pessoa, sobretudo as familiares, na infância, bem como as condições socioculturais que a perpassam, são, portanto, fundamentais para o processo de constituição do eu e, conseqüentemente, da autoestima. Se a criança não tiver suas necessidades verdadeiramente acolhidas e atendidas, sendo obrigada a pegar para si de forma arbitrária experiências, valores e regras completamente incompatíveis com aquilo que ela precisa, aspectos essenciais da formação da sua personalidade poderão ser alienados, afastando-a de um ser si mesmo autêntico. Nesse mesmo sentido, críticas e desvalidações constantes daquilo que sentem, pensam e realizam, podem contribuir de forma intensa para que a criança se veja como insegura e incapaz, sem confiar no seu potencial; o movimento contrário, em contrapartida, pode se transformar em um grande aliado para que a criança se sinta confiante para explorar seu potencial e realizar suas atividades com criatividade. A adolescência, por sua vez, sendo um momento de ampliação de mundo, caracterizado por intensas modificações corporais, emocionais e cognitivas, no qual o processo de formação identitária acontece de maneira mais acentuada, é destacada também como um período crucial no processo de construção da autoestima (Aprile e Schultheisz, 2013; Carvalho, 2007).

Nesse contexto, fica evidente a impossibilidade de pensar sobre a autoestima sem considerar o autoconceito, visto que esses referenciais se interligam diretamente. O autoconceito se refere às diversas concepções e nuances que a pessoa tem de si, da sua imagem. É importante ressaltar que o sentido da palavra imagem aqui diz respeito não apenas à aparência física, ao corporal, mas sim ao indivíduo como um todo. Se constitui, assim, tanto pelas pelas interações e trocas estabelecidas com o meio quanto pela recepção e resposta das outras pessoas diante do modo no qual o indivíduo as estabeleceu. Já a autoestima se apresenta como uma maneira de mensurar e avaliar o autoconceito, ou seja, corresponde à análise feita pelo indivíduo da percepção que tem de si próprio, levando-o aos sentimentos valorativos aos quais nutre por si, bem como à maneira que ele, a partir disso, passa a se colocar no mundo (Carvalho, 2007).

Assim, essa autoavaliação que a pessoa faz a si tem como base tudo o que por ela foi incorporado nesse processo de formação do seu “eu” e gera um sentimento de valoração própria positivo ou negativo. Este advém da validação externa que, ao atribuir determinados sentimentos e atitudes como boas ou ruins, adequadas e dignas ou não, ressalta as diferenças

individuais, categorizando e definindo o que (ou quem) será rejeitado ou aceito. Nesse contexto, para Aprile e Schultheisz (2013), “o indivíduo pode apresentar comportamentos agressivos e de defesa ao afastar-se do meio por sentir-se posto de lado na medida em que não percebe nada de bom e produtivo que venha de si” (p. 38). Dessa maneira, diante da influência direta que a autoestima mostra ter nos mais diversos âmbitos vivenciais da pessoa, como os afetivos, os psicológicos e os sociais, afetando diretamente na maneira em que ela se posiciona no mundo, é possível afirmar o seu lugar como um valioso indicador de saúde mental, em qualquer período da vida - seja na infância, na adolescência, na vida adulta ou na velhice (Aprile e Schultheisz, 2013; Bandeira e Hutz, 2010).

Nessa conjuntura, Carvalho (2007) salienta a recorrência do sentimento da vergonha nas pessoas que dispõe de um autoconceito pejorativo e uma autoestima enfraquecida, considerando a sua contraposição com uma autoimagem tida como ideal e às suas reverberações comportamentais. Em suas palavras:

A relação da vergonha e a auto-imagem idealizada é muito estreita e por isso esta auto imagem, nas pessoas dominadas pela vergonha, é muito rígida excluindo de seu repertório pessoal muitos comportamentos e experiências, o que alimenta ainda mais o sentimento de inadequação e incompetência (Carvalho, 2007, p. 15).

A partir dessa concepção fantasiosa, idealizada e rígida de como se deve ou gostaria de ser, comumente construída de forma estereotipada, ou seja, por padrões e expectativas dominantes na sociedade, a pessoa se distancia progressivamente das suas reais habilidades e potencialidades, negligenciando-as. As limitações, por sua vez, vão se tornando cada vez mais evidentes. Nesse movimento, o sentimento de vergonha vai se instaurando paulatinamente e a crença prevalecente é de não possuir nenhuma qualidade e nenhum valor enquanto pessoa.

Em contrapartida, a autoaceitação também se mostra como um importante conceito ao se pensar a autoestima e as suas reverberações na vida das pessoas. Para Branden (1996) o processo de compreensão do ser si mesmo e seus nuances, isto é, a forma pela qual a pessoa se enxerga e se atribui valor, está vinculado com o da autoaceitação (conforme citado por Goes, 2020). Nesse sentido, Goes (2020) salienta que quando há “[...] a aceitação do que somos e sentimos, isso pode facilitar a tomada de consciência da nossa realidade, implicando na forma como vivemos a partir das nossas escolhas e atitudes” (p. 14). A autoaceitação é um processo individual e social, pois perpassa fatores internos e externos à pessoa, e expressa a capacidade de amar as qualidades e os defeitos que cada um julga possuir. Apreender a forma como eu me percebo e me aceito, portanto, diz respeito a forma como o outro me percebe e

me aceita. Desse modo, se o indivíduo dispõe de uma imagem positiva de si, confia nas suas habilidades e está satisfeito com as suas características, reconhecendo seus pontos fracos sem colocá-los como aspectos socialmente excludentes, é bem provável que ele se aceita como é e se coloque no mundo de maneira autêntica. Se, ao contrário, ele nutre sentimentos de rejeição por si mesmo, a ideia de não ser aceito pelas pessoas que o cercam se evidencia, propiciando sentimentos de culpa, vergonha, baixa autoestima, medo, autocobrança, inadequação e insegurança. Dessa forma, suas experiências na vida podem se tornar cada vez mais restritas (Gera e Almeida, 2024).

Tendo isso em vista, pode-se conceber a autoestima como o valor que a pessoa confere a si mesma a partir da noção de autoconceito construído por ela, seja este positivo ou negativo. Dessa forma, é possível afirmar que a autoestima e o autoconceito são referenciais que se interligam e se cocriam. A formação do autoconceito, por sua vez, está ligada às interações que cada indivíduo estabelece no ambiente e a como essas são recebidas pelos outros com os quais se relaciona, influenciando, também, no processo de autoaceitação. Este, por sua parte, afeta diretamente na maneira pela qual o indivíduo se coloca nas suas experiências consigo mesmo e com os outros. Sendo assim, fica claro que as relações que as pessoas estabelecem com o meio e com as outras pessoas, os valores, as crenças e os padrões coletivos, ambientes e culturais impostos são essenciais para a construção tanto do autoconceito quanto da autoestima de cada um (Carvalho, 2007; Goes, 2020).

Portanto, para se pensar sobre o processo de construção de ambos e as implicações destas na maneira em que cada um se coloca no mundo, é preciso, primeiramente, compreender o contexto de mundo no qual a pessoa está inserida e as relações estabelecidas neste. Nesse mesmo sentido, considerando que a perspectiva adotada para o desenvolvimento do presente trabalho é a Gestalt-terapia, é necessário apreender a visão de homem e de mundo que a sustenta, bem como os conceitos que compõem seu estofamento teórico e prático como abordagem psicoterápica.

2 A Gestalt-terapia e alguns conceitos fundamentais

A Gestalt-terapia é uma abordagem psicoterapêutica formulada inicialmente por Frederick Perls (1893-1970) a partir das divergências com alguns pressupostos básicos da psicanálise. Perls, apesar de ter se utilizado de pressupostos de diversas correntes filosóficas, teóricas e psicoterapêuticas para a sua construção, o fez de forma criteriosa e consistente, formulando, assim, uma abordagem totalmente nova, coerente e integrada; uma verdadeira *Gestalt*.

Configuração, estrutura, tema, relação estrutural (Korzybski) ou todo organizado e significativo são termos que se assemelham mais de perto à palavra *gestalt*, originalmente uma palavra alemã, para a qual não há uma equivalência em inglês (nem em português) (Perls, Hefferline e Goodman, 1997, p. 33-34).

Ao falarmos dos pressupostos filosóficos e teóricos que apoiam uma abordagem psicoterapêutica, nos referimos às concepções de homem e de mundo responsáveis por embasar as noções de saúde e adoecimento do existir humano dentro de uma perspectiva psicológica, bem como sustentar o trabalho a ser desenvolvido (a escuta, o acolhimento, a compreensão do processo de vir-a-ser da pessoa e as intervenções apropriadas) (Cardoso, 1999).

Para a Gestalt-terapia, os pressupostos filosóficos advêm do Existencialismo, do Humanismo e da Fenomenologia. O Existencialismo defende que o homem é o melhor intérprete de si mesmo, isto é, só se pode compreender verdadeiramente o homem a partir da sua existência concreta, considerando as circunstâncias do seu viver, seu modo de ser e as experiências que estabelece no mundo. Nessa perspectiva, é entendido como um ser livre e responsável por suas escolhas, por, a cada momento, trilhar seus caminhos e construir seu projeto de vir-a-ser no mundo. Para isso, torna-se essencial que ele tenha uma boa percepção de si, que tenha consciência de quem foi, de quem está sendo e de quem deseja ser, reconhecendo, também, suas possibilidades e limitações. Assim, entende-se que, por mais que não possamos controlar aquilo que nos acontece, temos o poder de escolher, dentro do possível no momento e na situação, como agir em relação ao que nos acontece. Um dos preceitos do Existencialismo é, então, que a existência é anterior a qualquer essência, pois o homem é um ser de projeto e tem a constante capacidade de se fazer e refazer, de se transformar. Ademais, o existencialismo sustenta que o homem é um ser-em-relação (Cardella, 2017; Cardoso, 1999). De acordo com a filosofia existencial dialógica de Buber (1979), o homem é um ser fundamentalmente relacional, isto é, só existe e se constitui

enquanto pessoa humana por meio das e nas relações que estabelece com os outros e com o mundo.

O Humanismo afirma a centralidade do homem no mundo, pois este só passa a ter sentido ao ter o homem como referência. Dessa forma, a compreensão da vida e do mundo se dá, de acordo com essa corrente filosófica, a partir do homem e daquilo que ele tem de mais positivo. Há, portanto, nas psicoterapias de base humanista, a valorização do ser humano e a crença nas suas potencialidades; a pessoa tem em si mesma a capacidade de se autoatualizar e crescer, de forma integrada, a partir do constante reconhecimento de si mesma, experimentando os seus limites e as suas potencialidades e desenvolvendo o seu potencial criador (Cardoso, 1999). Desse modo, o pensamento holístico é um dos pilares que constituem a vertente psicológica humanista, pois defende ser necessário conceber o ser humano em sua totalidade, e não reduzi-lo a apenas alguns de seus aspectos, como faz a psicanálise com a teoria do inconsciente e o behaviorismo com o comportamento observável. Nesse mesmo sentido, a apreensão do ser da pessoa não pode se dar apenas pelo enfoque nas suas limitações, naquilo que ela apresenta como negativo, denominado comumente como sintoma. Diante da crença que o ser humano possui uma tendência à autorrealização, é preciso olhar para o que a constitui como um todo, reconhecendo, sobretudo, os seus aspectos positivos, o seu potencial e a sua força inata a serem desenvolvidas, mesmo em situações de dificuldade e sofrimento. O Humanismo prega, nesse sentido, que o homem é um ser total, integrado, repleto de força e potencialidades, tendo também como uma de suas principais características a autonomia; é capaz de se autorregular e encontrar, a partir dos recursos que dispõe no momento, formas de se autorregular e se autorrealizar, isto é, de crescer (Mendonça, 2013).

Por sua vez, a Fenomenologia é um movimento filosófico iniciado por Husserl, no início do século XX, em oposição às teorias científicas predominantes na época - as positivistas e experimentais -, as quais sustentavam a dicotomia sujeito-objeto, homem-mundo. Tal sustentação se apoiava na crença na possibilidade de se apreender toda a realidade a partir da percepção dada pelos sentidos físicos e na defesa da total independência e neutralidade na relação entre objeto de estudo e cientista. De acordo com a perspectiva fenomenológica, em contrapartida, a consciência é intencional e ativa, ou seja, é sempre consciência de alguma coisa e está sempre fornecendo sentido a esta coisa. Desse modo, nenhum ato de natureza humana é neutro, pois parte de uma intenção e tem um sentido próprio. Assim, a partir da noção de intencionalidade da consciência defendida pela fenomenologia, pode-se afirmar que o homem não existe por si só, de forma completamente

independente e isolada de tudo ao seu redor; ao contrário, é um ser-no-mundo, que atribui, a todo momento, sentido a esse mundo, às relações que nele estabelece e a todas as coisas que o cercam. A compreensão do homem e dos sentidos atribuídos por ele ao mundo só se tornam possíveis, então, a partir do próprio homem, desconsiderando-se todos os pré-julgamentos e predefinições. Dessa forma, a dicotomia sujeito-objeto não se sustenta (Cardoso, 1999; Rehfeld, 2013).

A fenomenologia, em seu desenvolvimento, não se satisfaz, portanto, com a estreiteza da concepção clássica da consciência, herdeira da psicologia tradicional, e concebe o homem essencialmente como ser no mundo. A consciência é, então, consciência no mundo e vincula-se a ele por meio do corpo. Com efeito, é pela mediação desse mesmo corpo que podemos nos relacionar com as coisas e com os outros seres humanos. A existência (*ek-sistere*, ser para fora) só pode ser entendida tendo como base seu duplo enraizamento: no mundo e com o outro (Rehfeld, 2013, p. 29).

Ao falarmos das correntes teóricas que foram importantes para a construção da Gestalt-terapia, a Psicologia da Gestalt logo se coloca como uma das principais. Apesar da semelhança dos nomes, é importante ressaltar a diferença entre elas. A Gestalt-terapia, como já foi pontuado, é uma abordagem psicoterapêutica que se utilizou, na sua formação, de forma coerente e integrada, de alguns pressupostos da Psicologia da Gestalt. Esta, por sua vez, é uma teoria sobre a percepção humana desenvolvida por Max Wertheimer, Wolfgang Kohler e Kurt Kofka. Para eles, a percepção humana, longe de ser fruto de uma mera recepção passiva e desarranjada de estímulos do ambiente, é um processo ativo e estruturado, que tem como base alguns princípios próprios (Cardoso, 1999).

Um dos seus princípios é o de figura-fundo. Este sustenta que toda percepção depende necessariamente da inter-relação entre uma figura e um fundo. Em outras palavras: a percepção se dá a partir de uma figura, ou seja, uma forma clara e definida, cuja constituição só se torna possível ao estar em contraposição com o fundo, tido como a parte em segundo plano que fornece a sustentação para que a figura possa emergir e ser percebida. Tal noção é utilizada na abordagem gestáltica em relação às experiências já assimiladas e integradas pela pessoa ao longo de sua vida: o “fundo”, fornecendo sustentação e sentido à “figura”, às novas experiências a serem integradas. Tal processo se dá de acordo com uma hierarquia de necessidades, a qual é responsável por eleger o estímulo figura do momento de acordo com a necessidade predominante de satisfação. Quando esta ocorre, há fechamento da *gestalt*, a assimilação da experiência e o seu retorno para o fundo, possibilitando o emergir da próxima necessidade como figura dominante. Nesse sentido, se evidencia, no princípio figura-fundo, a necessidade de fechamento da figura ou da *gestalt*. Quando esse fechamento não se realiza,

tem-se uma *gestalt* aberta, uma situação inacabada, instalando uma tensão no organismo. Assim, para crescer de forma saudável, o processo de formação espontâneo de figura-fundo, de *gestalten* completas pela pessoa, é fundamental, visto que a sua interrupção gera o que se nomeia da Gestalt-terapia como funcionamento psicopatológico (Cardoso, 1999).

Um outro princípio da Psicologia da Gestalt refere-se à visão holística da experiência, que se apoia na ideia de que o todo é diferente da soma de suas partes. Isso quer dizer que o todo é formado não só pelas partes, mas também pelas interações que estabelecem entre si, pois são interdependentes. A transposição dessa noção para a existência humana nos permite pensar no homem como unidade, como um todo integrado, o qual só pode ser compreendido em sua totalidade como pessoa no mundo, não podendo ser resumido, portanto, a uma parte, uma característica ou um sintoma (Cardoso, 1999).

Por sua vez, a Teoria de Campo, desenvolvida por Kurt Lewin, serviu igualmente como base para a construção da Gestalt-terapia. De acordo com ela, o campo é um todo dinâmico cujas partes se relacionam entre si, formando uma rede unificada. Sendo assim, ao se alterar uma das partes, a relação entre elas também será modificada, alterando-se, conseqüentemente, todo o campo. Desse modo, de acordo com Rodrigues:

A teoria de campo de Kurt Lewin se propõe a fundamentar nossa compreensão sobre como o sentido das ações de uma pessoa é algo que se coaduna à relação dela com seu meio. Segundo essa teoria, “meio” ou “campo” referem-se a “quando” e “onde”, algo pode produzir uma diferença na percepção da pessoa. Além disso, a noção de tempo se apresenta como unidade situacional, como foco no presente, que se articula com os dados a ele anteriores e aponta para possibilidades futuras (Rodrigues, 2013, p. 115).

A perspectiva de campo é, dessa maneira, descritiva; a compreensão da pessoa ou de determinada situação é sustentada pelo “como”, e não pelo “por que”. Dessa maneira, o homem é considerado como campo total e os seus comportamentos são compreendidos não de forma isolada, mas em função do campo (Cardoso, 1999; Rodrigues, 2013; Yontef, 1998).

Por fim, tem-se a Teoria Organísmica de Kurt Goldstein, que coloca o ser humano como um ser que se regula e mantém uma busca constante por equilíbrio, pois a falta deste resulta em tensão. Esse equilíbrio, chamado de homeostase, é conquistado por meio do processo denominado autorregulação orgânica, responsável por satisfazer as necessidades do organismo causadas por estímulos que trouxeram desequilíbrio e tensão. Além disso, defende a interação constante e em diversos níveis (social, biológico, físico, psicológico) entre o organismo e o ambiente, sendo este o meio que disponibiliza os recursos para o suprimento de suas necessidades. Tendo esses pressupostos como base, a Gestalt-terapia também enxerga

o homem como um ser de necessidades, que por meio da interação com o meio e a satisfação dessas, busca, a todo momento, o equilíbrio (Cardoso, 1999).

Tendo em vista todas essas contribuições citadas, pode-se afirmar que a Gestalt-terapia se constitui como uma teoria e abordagem psicoterapêutica fenomenológica-existencial, que sustenta uma visão de homem como ser-no-mundo, integrado, dotado de liberdade para escolher seus caminhos e em constante construção de si a partir das interações e relações que estabelece consigo e com o mundo. Concebe a pessoa como um ser plenamente capaz de desenvolver, a partir do reconhecimento de si mesmo em suas experiências, o seu potencial criador, tendo a habilidade de se autorregular, de se transformar e de realizar a sua existência a cada momento, em um eterno processo de vir-a-ser. Assim, valoriza-se, nesta perspectiva, o momento presente, pois se considera que é no aqui-e-agora que a vida acontece; das lembranças do passado às vivências atuais e aos planejamentos de um futuro, tudo só pode ser experienciado no aqui e no agora. As relações, na abordagem gestáltica, ocupam um lugar de destaque, pois é somente nessas e a partir dessas que o homem pode se constituir enquanto existência; é somente por meio da interação e troca com o outro, que é diferente e único, que a possibilidade de cada indivíduo existir enquanto ser-no-mundo, que atribui sentido a tudo ao seu encontro, se materializa. E é justamente a partir desse encontro, da presença, do diálogo e da relação terapêutica que o trabalho clínico precisa ser sustentado.

Diante da primordialidade das relações na constituição da existência humana, na realização do projeto de vir-a-ser-no-mundo de cada pessoa, a Gestalt-terapia propõe que é na fronteira de contato organismo/ambiente¹, entre o eu e o não eu, o local no qual ocorrem as experiências com possibilidade de desenvolvimento e crescimento. Nas palavras de D'acri (2014), é na fronteira de contato “[...] onde ocorrem os eventos psicológicos, onde se distancia o perigo, transpõem-se os obstáculos, seleciona-se e assimila-se o que se requer para satisfazer uma necessidade ou fechar uma Gestalt” (p. 33). Sendo responsável tanto pela união quanto pela separação do organismo e o seu meio, delimitando o eu do não eu, a fronteira de contato possui como características a permeabilidade e plasticidade. Assim, não se pode considerá-la como um local fixo, mas sim como algo que tem a capacidade de se modificar a depender das necessidades e circunstâncias (Frazão, Fukumitsu e Salomão, 2014).

O contato é, por sua vez, de acordo com a abordagem gestáltica, essa interação e troca entre o organismo e o ambiente que promove mudança e crescimento. Ocorre na fronteira do

¹ Na Gestalt-terapia, considera-se organismo/ambiente como uma totalidade integrada, o que impede a sua compreensão de forma separada. Diante disso, opta-se, na escrita, para indicar essa impossibilidade de separação, juntá-los com um hífen ou com um barra, como realizado no presente texto.

campo organismo/ambiente, isto é, na fronteira de contato; o contato é, assim, a própria experiência, tendo em vista que a fronteira de contato é o local onde as trocas e as experiências se dão. Considera-se que todo contato implica necessariamente em uma mudança, visto que “[...] no ato de contatar outro ser humano há o reconhecimento desse outro, pois o outro é o não eu, o diferente, o novo, o que provoca estranheza - e, quando se entra em contato com esse outro nessa fronteira, algo é assimilado e ambos crescem” (D’acri, 2014, p. 35). Desse modo, a passividade é incompatível com o ato de contatar, pois a novidade precisa ser assimilada para que haja o crescimento e a preservação do organismo. Para isso, é essencial que o contato se estabeleça com uma boa qualidade. Entretanto, há também os mecanismos de evitação de contato, pois nem todas as pessoas têm suporte para processar o que está por vir no contato. Na introjeção, por exemplo, ocorre a aceitação daquilo que é externo (opiniões, normas, valores, dentre outros) de forma arbitrária, sem a assimilação e apropriação necessárias do que realmente faz sentido ou não para a pessoa (D’acri, 2014; Frazão, 2015; Ribeiro, 1997).

É possível pensar o processo de contatar o ambiente, assim como todos os outros conceitos dentro da Gestalt-terapia, apenas a partir da perspectiva de campo. Este é, assim, uma totalidade integrada formada por partes, ou seja, uma dimensão fenomenológica que engloba o espaço e o tempo de cada pessoa, permitindo a emergência de diferentes figuras e fenômenos. Desse modo, os pensamentos, sentimentos e comportamentos relacionam-se sempre com o campo no qual se está inserido. É a partir da noção de campo que se torna possível compreender como o indivíduo experimenta a situação vivida, já que o sentido das ações para esse refere-se diretamente à totalidade do meio no qual tais comportamentos se dão (Rodrigues, 2013; Yontef, 1998).

Diante disso, pode-se afirmar que as nossas relações e experiências no e com o mundo, ou seja, os contatos estabelecidos nos mais diversos campos cocriados, nos constituem e nos formam enquanto pessoa. Ao processo de contatar o ambiente dá-se o nome, na perspectiva gestáltica, de *self*. Como afirmam Perls, Hefferline e Goodman (1997), “[...] é a fronteira-de-contato em funcionamento; sua atividade é formar figuras e fundos” (1997, p. 49). Seu funcionamento se dá de forma deliberada, criativa e espontânea; o *self* é uma função de contato, e não uma estrutura ou instância intrapsíquica, como defende a psicanálise (Lobb, 2023a). É importante salientar que, sendo o processo possibilitador do contato entre o organismo e o ambiente, a pessoa e o mundo, o *self*, na Gestalt-terapia, não se resume ao “eu”, apesar de ser um dos elementos participantes na construção do si mesmo; é muito mais amplo.

Perls, Hefferline e Goodman (1997) destacaram três funções do *self* essenciais para esse processo de contato entre o organismo e o ambiente, a saber: função id, função personalidade e função ego. A função id é pré-reflexiva e está relacionada à habilidade do organismo de contatar o ambiente através do seu fundo sensório-motor de contatos assimilados e das suas necessidades fisiológicas. Assim, “[...] se refere às necessidades, instintos, desejos, aspectos corporais e sensações que são percebidas como vindas ‘de dentro da pele’” (Cardoso, 2019, p. 17). A personalidade diz respeito ao autoconceito, ou seja, à representação que a pessoa tem de si mesma. É essa função do *self* que possibilita ao indivíduo criar um quadro de referências para as suas atitudes e para os contatos estabelecidos entre ele e o ambiente. Como afirma Lobb “A função personalidade, de fato, diz respeito a como criamos nossos papéis sociais (por exemplo, tornar-se aluno, pai, etc.), como assimilamos contatos anteriores e nos ajustamos criativamente às mudanças impostas pelo crescimento” (2023a, p. 99). A função ego, por sua vez, é uma função sensório-motor ativo-agressiva, que integra o que foi percebido nas funções id e personalidade e, a partir disso, escolhe, de forma deliberada, alienar-se ou identificar-se com as partes presente no campo. Assim, pode ser considerada como o agente da experiência, conferindo um toque singular às escolhas individuais de cada pessoa. Juntas, as funções do *self* propiciam o contato (Cardoso, 2019; Lobb, 2023a; Perls, Hefferline e Goodman, 1997).

Outros dois conceitos importantes na Gestalt-terapia para a apreensão do modo de ser das pessoas são os de autorregulação orgânica e ajustamento criativo. O primeiro nasceu a partir dos postulados da Teoria Organísmica, explicitada no início deste capítulo. Trata-se de um princípio homeostático responsável por regular as relações que estabelecemos através da dissipação das tensões e busca de equilíbrio no campo organismo/meio. Assim, sua principal função é assegurar a capacidade do organismo de ir em direção à satisfação das suas necessidades no campo, mesmo em situações que fogem daquilo que é considerado ideal, buscando criar diferentes recursos para a sua autorregulação e crescimento. À habilidade do organismo de se reinventar na procura novas formas de lidar com as situações, sobretudo aquelas cuja resolução é impedida, por diversas razões, de se dar da forma ideal ou desejada, dá-se o nome de ajustamento criativo (Cardella, 2014; Lima, 2014). Para Cardella (2014), ajustar-se criativamente refere-se à capacidade do ser humano de “pessoalização” e apropriação daquilo que o acontece no campo organismo/meio ao se deparar com a novidade, com a alteridade, trazendo consigo a noção de um reposicionar-se único e singular.

Ajustar-se criativamente é viver a vida como fluxo, na interação com os outros e os acontecimentos, apropriando-se e criando recursos, assumindo a responsabilidade e a cocriação do próprio destino - pois, se não podemos determinar integralmente *o que* os acontece, somos livres para escolher e responsáveis por *como* vamos viver as experiências, ofertando ou não a elas um sentido (Cardella, 2014, p. 114, grifos da autora).

Para que os processos de contato, de autorregulação orgânica e de ajustamento criativo aconteçam, ou seja, para que a pessoa consiga se colocar no mundo e nas suas relações com autenticidade, realizando seu projeto singular de vir-a-ser, torna-se necessária a experiencição da *awareness*. Esta é compreendida na Gestalt-terapia, de acordo com Alvim, como “[...] o *fluxo da experiência aqui-agora que, a partir do sentir e do excitamento presentes no campo, orienta a formação de Gestalten, produzindo um saber tácito*” (2014, p. 15, grifos da autora). Dessa maneira, trata-se do estar consciente da minha própria consciência, do meu próprio ser em sua totalidade, no aqui-agora, gerando uma sensação de integração de todas as partes e aspectos que me compõem. Por meio da *awareness*, há a experiência de que somos seres de relação, se constituindo também como caminho para a mudança; estar *aware* é um dar-se conta profundo da minha experiência enquanto um ser-no-mundo possível, de potencialidades (Ribeiro, 2006).

Diante do exposto, fica nítido que um dos principais pressupostos defendidos pela Gestalt-terapia se refere à inseparabilidade e à interação constante entre organismo/ambiente, pessoa/campo, pois a existência de um depende do outro. É justamente a atribuição de sentido por parte da pessoa aos elementos que compõem o mundo, ou seja, a sua intencionalidade, que o possibilita existir enquanto tal. Do mesmo modo, o indivíduo é, inerentemente, um ser-no-mundo, ou seja, sua existência somente pode se dar em relação a esse mundo; juntos, pessoa e mundo formam uma totalidade, e é somente a partir dos entrelaçamentos entre esse campo total que se torna possível apreender qualquer aspecto do ser humano - como os referenciais de autoconceito e de autoestima neste texto - e as suas reverberações. Nesse sentido, compreender o contexto social do indivíduo em todas as suas dimensões é primordial para a sua própria compreensão, como evidenciam os precursores da abordagem gestáltica: “Esforçamo-nos para mostrar que no organismo, antes que se possa denominá-lo de algum modo uma personalidade, e na formação da personalidade, os fatores sociais são essenciais” (Perls, Hefferline e Goodman, 1997, p. 141).

3 A sociedade contemporânea

Giovanetti (2019), a partir de uma perspectiva existencial, descreve o adoecimento como a expressão da maneira pela qual realizamos a nossa existência dentro da sociedade em que estamos imersos. Em uma linguagem gestáltica, é a expressão dos contatos que estabelecemos no campo/organismo ambiente, isto é, com o outro, com o mundo e com nós mesmos. Assim, segundo o autor, nosso colocar-se diante da vida carrega tanto uma perspectiva pessoal quanto social, já que, enquanto seres situados no mundo, o constituímos e somos constituídos por ele. Por mundo, nos referimos a totalidade de dimensões que o compõe: espacial, temporal, socioeconômica, relacional, cultural, política etc. Nesse sentido, compreender os processos que perpassam e sustentam a sociedade é de extrema importância, pois cada contexto, considerando essa totalidade, contribuirá para o emergir de modos de ser e formas de adoecimentos próprias. Se, no início do século XX, a histeria era, segundo Freud, a forma característica de adoecimento diante de um contexto de mundo marcado pelas repressões - sobretudo a respeito da sexualidade -, nos dias atuais pode-se atribuir ao individualismo e ao esvaziamento das relações.

Como foi evidenciado acima, o contexto sócio-histórico, econômico, cultural e as relações que estabelecemos diante desse possuem relevante impacto no modo de ser das pessoas, ou seja, na forma pela qual elas estabelecem seus contatos e se colocam no mundo. Tendo isso em vista, observa-se, nas últimas décadas, a ocorrência de transformações significativas que afetam diretamente o modo de viver das pessoas, no qual o desenvolvimento cada vez mais veloz da tecnologia se coloca como um dos principais expoentes. No dia a dia, a utilização das mais variadas ferramentas tecnológicas tornou-se, para grande parte da população, completamente indispensável, ao ponto de, muitas vezes, ser inconcebível realizar determinadas atividades sem elas. Um exemplo disso no cotidiano é o ato de comprar algo: no Brasil, o dinheiro em espécie, isto é, em papel, está cada vez mais sendo substituído pelo Pix, forma de pagamento realizada em tempo real pelo aplicativo do banco instalado no celular. Até os cartões de crédito físicos estão perdendo lugar para os cartões virtuais. No mesmo sentido, os documentos de identificação, como identidade e carteira de motorista, também têm suas versões digitais; nos dias de hoje, para tudo existe um aplicativo de celular, e se você não tem acesso ao aparelho ou a internet, a realização de diversas atividades corriqueiras pode ficar impedida ou extremamente dificultada. Assim, é preciso estar sempre com o aparelho conectado à internet em mãos, pois, diante de tal

dependência, tornou-se praticamente uma extensão do nosso corpo (Giovanetti, 2019). Como afirma o referido autor:

Ninguém consegue desligar-se do seu celular. O celular é, hoje, o cordão umbilical que nos conecta com o mundo sem nenhum critério seletivo desses contatos. Se antes usávamos a tecnologia para nos ajudar em algumas tarefas do dia a dia, hoje somos dependentes dessa tecnologia. Ela nos escraviza. Essa é a era tecnológica, que veio para ficar. Não dá para imaginar como será nossa vida daqui a 30 anos. O que podemos vislumbrar é que a tecnologia entrará cada vez mais no nosso cotidiano e transformará nossa maneira de ser (Giovanetti, 2019, p. 49).

Nesse sentido, pode-se considerar como uma das facilidades mais características da tecnologia e da internet a rapidez, pois ela permite estarmos conectados e nos comunicarmos com o mundo, em tempo real, vinte e quatro horas por dia. Temos acesso constante à vida das pessoas - ou pelo menos ao recorte que é mostrado - através das redes sociais e somos bombardeados com notícias e informações a nível global pelos recursos tecnológicos de comunicação cada vez mais avançados e, muitas vezes, imediatamente. Assim, as pessoas se encontram, a todo momento, respondendo às demandas externas, sejam elas sociais, acadêmicas ou profissionais. Tudo é urgente e precisa ser respondido e resolvido no mesmo instante. Podemos trabalhar integralmente em casa, mesmo que a empresa ou instituição se situe, de forma física, em outra cidade, estado ou país. Em muitas ocasiões, até quando o trabalho é realizado de forma presencial, ele não se finda quando o expediente acaba e a pessoa retorna para sua casa, visto que há a possibilidade de seguir cumprindo as demandas quando chega em casa, seja pelo computador, celular ou *tablet*. Diante disso, fica evidente o quanto a produtividade, o desempenho e a performance, principalmente com o suporte das inovações tecnológicas, se tornaram também importantes protagonistas da sociedade contemporânea, trazendo consigo o senso de urgência e a aceleração do tempo e da vida. Essas modificações temporais e espaciais contribuem para a fragmentação das experiências, pois, sendo regidas por um ritmo cada vez mais veloz, são vivenciadas de forma instantânea e superficial, sem o sustento de uma rede de acontecimentos cujas conexões são profundas e cheias de sentido. Com isso, sem a disponibilidade de tempo para demorar-nos no encontro com o outro, importantes dimensões das experiências relacionais saudáveis que nos nutrem enquanto seres de relação são perdidas: o diálogo, a presença e a intimidade (Giovanetti, 2019; Silva, Baptista e Alvim, 2015).

Além disso, a exigência constante de performance e desempenho na sociedade contemporânea resulta em alienação e sofrimento, ou seja, nos esgota e nos adocece, pois a

tensão, a insegurança e o estresse passam a constituir o fundo das nossas experiências. É preciso, a todo momento, fornecer respostas de forma instantânea e eficiente às demandas que nos são impostas, sejam elas no trabalho, nas relações interpessoais ou até nas atividades de lazer e nos *hobbies*; caso contrário, o nosso valor e a nossa capacidade dentro da sociedade enquanto pessoas são colocados em xeque. Nesse sentido, pode-se afirmar que vivemos em uma sociedade da aparência, na qual o olhar volta-se, a todo momento, para a exterioridade, visto que somente somos reconhecidos a partir daquilo que mostramos de acordo com os ideais de desempenho e performance. A prioridade passa a ser conquistar o que é de valor para o outro, pois isso dá visibilidade, mesmo que de forma superficial. Assim, a interioridade é cada vez mais negligenciada e, com ela, o reconhecimento próprio daquilo que sentimos, pensamos e desejamos, isto é, a base para a construção de um sentido de ser consistente e autêntico. O olhar do outro passa, portanto, a ser a principal referência para o processo de construção do nosso autoconceito, da nossa identidade, daquilo que deveria nos ser mais próprio; é preciso ser para o outro (Giovanetti, 2019).

Coerente com essa perspectiva, Silva, Baptista e Alvim (2015), ao tecerem reflexões sobre a contemporaneidade, utilizam-se do conceito de docilização dos corpos de Foucault (2007). Trata-se de um processo de disciplinarização que marcou os séculos XVIII e XIX, regidos pelos valores de produção e utilidade, no qual a dominação e controle dos corpos com vistas ao poder transformou o homem em um objeto, uma máquina (Foucault, 2007 conforme citado por Silva, Baptista e Alvim, 2015). Nesse sentido, o homem contemporâneo herdou do moderno a necessidade de colocar a razão como o centro organizador da experiência humana a fim de ter uma segurança frente ao desconhecido, tido como ameaçador. Estabelecer leis gerais e universalizantes através da ciência e estabelecer normas e padrões de gerenciamento da existência humana fornecem essa sensação de controle e de domínio sob o novo, o desconhecido. Assim, nota-se que, hoje, no século XXI, esse processo de docilização dos corpos ainda acontece, mesmo que os recursos e as formas de fazê-lo sejam outras, pois a necessidade de domínio, de controle e de poder sobre o que nos cerca também se faz presente e o diferente não tem lugar (Furtado e Gaspar, 2022).

A intenção é controlar o impulso vital do organismo, imobilizando o corpo por meio da contenção contínua, ao passo que agencia os seus desejos incutindo um modelo rígido de viver. Por um lado, o indivíduo se sente livre porque faz tudo o que deseja, enquanto isso, por outro, se submete às estruturas que induziram os seus desejos. São as suas próprias referências, baseadas nas suas experiências particulares no mundo, que são suplantadas e, com isso, a sua autoconfiança, a confiança na percepção do seu corpo, e, por fim, do seu potencial existencial” (Furtado e Gaspar, 2022, p. 61).

Desse modo, percebe-se, ao mesmo tempo, o esvaziamento da alteridade e a exaltação do individualismo que se constitui na busca por um eu genérico, que performa papéis impróprios, mas tidos como ideais na sociedade. Em vista disso, Giovanetti (2019) aponta o predomínio das atitudes individualistas como uma das principais características da sociedade atual, na medida em que o indivíduo, fortalecido pelo culto a exterioridade e pelo ideal consumista que o estrutura, sustenta, por sua vez, cada vez mais uma postura individualista diante do mundo. Para o autor, as relações nutritivas de troca entre as pessoas estão perdendo lugar para as relações superficiais de objetificação do outro. O aproximar-se do outro é, muitas vezes, guiado pela ideia do que ele pode me proporcionar de maneira individual, e não por um interesse genuíno nas trocas mútuas e nutritivas favorecidas pelo encontro com o outro em sua singularidade. Os relacionamentos estão se tornando, assim, progressivamente mais superficiais, sem espaço para a intimidade, o que compromete a experiência da confiança.

Silva, Baptista e Alvim (2015) também afirmam que os preceitos individualistas, sustentados pela visão do homem separado do coletivo, do social, ganham, dia após dia, um lugar privilegiado na sociedade atual. O outro deixa de ser significativo enquanto pessoa, pois sua singularidade muitas vezes é vista como ameaçadora, passando a ter valor enquanto objeto, na medida em que eu o reconheço a partir da minha individualidade e utilidade. Em contrapartida, a possibilidade de contato pleno, essencial para a nossa experiência autêntica como ser-no-mundo, que envolve abertura, acolhimento, entrega, presença e *awareness*, está cada vez mais enfraquecida na atualidade. Com isso, a experiência de alteridade, do encontro e da intimidade são inviabilizadas; junto a ela, a possibilidade de criar caminhos os quais contemplem verdadeiramente nossas necessidades é impossibilitada, pois, de acordo com a perspectiva gestáltica, é pela assimilação do novo que é nutritivo na troca organismo/ambiente que o crescimento se torna possível. Nas palavras das autoras:

Esse outro que ao mesmo tempo é semelhança e diferença, é negligenciado enquanto diferença. Mas é justamente enquanto outro, enquanto não-eu, que ele pode me tocar, me atingir, descentrar, convidando-me a desnaturalizar minhas próprias significações e promovendo, a partir de sua diferença, uma mobilização dos meus sentidos já instituídos (Silva, Baptista e Alvim, 2015, p. 197).

Dentro desta perspectiva, Giovanetti (2019) ressalta o uso das redes sociais e suas contribuições na nossa maneira de viver, de nos relacionar e nos organizar socialmente. Apesar de destacar os pontos positivos, como a possibilidade de retomar e manter contatos

com pessoas que, por alguma razão, não fazem mais parte do nosso dia a dia de forma presencial, reconhece também os efeitos negativos na subjetividade. Aponta, por exemplo, o abandono da vida real em detrimento da vida fictícia, na medida em que as relações reais estão cada vez mais perdendo o lugar para as virtuais. Nestas, a possibilidade de se criar um personagem, uma imagem fictícia de si mesmo para os outros, torna-se muito mais fácil, e a sua valorização pelos outros pode contribuir para que se assuma, com o tempo, o personagem como o seu verdadeiro eu. De acordo com o autor, a consequência mais marcante desse movimento é a fragmentação da percepção de si, isto é, do autoconceito.

Ora, a consequência desse tipo de postura é a construção de uma identidade fragmentada, pois construo diferentes imagens de mim mesmo para o outro, dependendo dos diferentes ambientes e circunstâncias sociais em que estou inserido. As redes sociais contribuem para a elaboração de identidades fragmentadas, em que cada um se perde no emaranhado de personagens criados. A imagem de si, do eu, está muito atrelada a esse contexto instável e volátil. Estamos numa era em que as mentiras passam uma credibilidade ao outro e eu começo a viver a partir do personagem criado nas redes sociais (Giovanetti, 2019, p. 57).

Com a iminência das Inteligências Artificiais (IA), a criação de imagens de si fictícias e fragmentadas tem ganhado ainda mais força. É possível, a partir dessas ferramentas, montar qualquer espécie de cenário, colocando pessoas que nunca se encontraram uma ao lado da outra, interagindo, com um aspecto visual tão semelhante a algo real que fica quase inviável a sua identificação como falso. Nesse mesmo sentido, pode-se ressaltar a utilização de diversos filtros em fotos nas redes sociais. Estes permitem que o usuário modifique completamente seu rosto e o seu corpo de forma digital, adicionando maquiagem, afinando/alargando o nariz, aumentando/diminuindo a boca, mudando o tom de pele, entre inúmeras outras alterações. Constrói-se, assim, em segundos, uma imagem de si completamente distorcida, mas tida como perfeita e ideal, ou seja, como a única forma de ser aceito e valorizado. Desse modo, padrões de beleza cada vez mais cruéis e inalcançáveis na vida real vão sendo criados e impostos para as pessoas, e o seu não seguimento ocasiona, por vezes, um sentimento de inferioridade, de inadequação, de não pertencimento. A premissa de não poder se colocar diante do outro como se é verdadeiramente fica, portanto, cada vez mais forte, provocando uma massiva insatisfação e não aceitação de quem se é (Giovanetti, 2019; Pires, Cruz e Cidreira, 2024).

Dessa forma, fica evidente que, nas últimas décadas, há um crescente questionamento e mudança dos valores que estruturam e delimitam a sociedade ocidental, fomentados, sobretudo, pelos avanços tecnológicos e industriais. Entre esses valores, pode-se destacar a primordialidade do vínculo e das relações sociais. Considerados, anteriormente, como pilares

da organização da sociedade, hoje, com a valorização extrema da individualidade e o crescente fortalecimento das redes sociais como forma privilegiada de comunicação, encontram-se totalmente enfraquecidos e esvaziados. Nessa conjuntura, tudo se torna automático, não havendo mais espaço para a reflexão, inviabilizando-se, conseqüentemente, a busca por nosso eixo existencial. Utiliza-se, desse modo, apenas aquilo que é externo e volátil como o referencial da vida, sem a apropriação daquilo que de fato faz sentido considerando a singularidade de cada um. Perde-se o que é essencial para o direcionamento da vida: o sentido próprio. Nas palavras de Giovanetti (2019): “Ter sentido é ter um caminho claro nesse emaranhado de direções propostas pela sociedade” (p. 59).

É importante ressaltar que o nosso objetivo aqui não é demonizar o desenvolvimento da tecnologia e a sua utilização na otimização das atividades cotidianas, tampouco ao que tange às facilidades de comunicação, pois os benefícios são evidentes e inegáveis. Desejamos, porém, destacar que, toda ferramenta, a depender da forma que for utilizada, pode tornar-se danosa. Ao utilizarmos as ferramentas tecnológicas como meio de legitimar e alimentar os modos de ser contemporâneos adoecedores, sustentados pela necessidade constante de desempenho e performance que levam a exaustão, bem como contribuir para as atitudes individualistas e o esvaziamento do vínculo social, elas tornam-se prejudiciais. Compreender de que forma o uso da tecnologia contribui para os sofrimentos na contemporaneidade, passa a ser, portanto, essencial.

Coerente com essa perspectiva, Lobb (2023a), ao tecer reflexões sobre a sociedade contemporânea, a caracteriza pela dissolução dos laços sociais e pelo esvaziamento das relações. De acordo com a autora, estamos vivenciando um período de desenraizamento. Esse, propiciado, sobretudo, pela ausência das relações íntimas, consideradas como constitutivas do ser humano, influencia diretamente no enfraquecimento do suporte relacional, alterando, por conseguinte, a maneira pela qual as pessoas estabelecem seus contatos e se colocam no mundo. Diante da defesa de que ser-com é uma das nossas principais características, pois somos seres intrinsecamente de relações e dependemos destas para nos constituirmos enquanto pessoas, qualquer mudança nas nossas capacidades relacionais ocasionará reverberações no nosso processo de vir-a-ser no mundo.

O esvaziamento das relações na atual sociedade ocidental tem como pano de fundo o cenário descrito durante este capítulo, sendo importante destacar a exigência constante de produção, desempenho, performance e a postura individualista, fortalecidas pelo uso desmedido das diversas ferramentas tecnológicas. Esse campo proporciona intensos sentimentos de incerteza, insegurança e ameaça, causando a fragilização do sentimento social.

As experiências que, em grande medida, eram tidas por muitos como certas e seguras, como a presença de referências sólidas na infância oferecidas pelos pais e/ou cuidadores, passam a não ser mais. Isso porque estes, atualmente, diante da exaustão frente à necessidade constante de desempenho em um trabalho também incerto, muitas vezes ficam indisponíveis para exercer esse papel de referência e orientação. Desse modo, a presença de um outro acolhedor, de uma contenção relacional, fica cada vez mais prejudicada, mais rara. Diante disso, observa-se a ocorrência de impactos diretos nas capacidades relacionais e na constituição do indivíduo como pessoa, visto que a indiferenciação do *self* fica comprometida, desequilibrando, sobremaneira, as formas de se estabelecer contato. Assim, sem o suporte relacional e portanto sem o autossuporte, tem-se a dificuldade de saber quem se é e o que se deseja ser de forma autêntica. Não há um posicionamento singular diante do mundo; as pessoas se colocam de forma superficial de acordo com os papéis que acreditam precisar performar para ser validado.

Essa breve descrição da sociedade contemporânea e seus atravessamentos relacionais a partir dos autores supracitados nos permite evidenciar a impossibilidade de se separar o organismo do meio, de conceber o indivíduo sem situá-lo a um campo, pois um precisa do outro para existir, no sentido de que eles se cocriam e formam uma totalidade. E é por isso que na Gestalt-terapia usa-se organismo-ambiente, indicando, por um lado, uma diferenciação, e, por outro, uma ligação constitutiva. Assim, para compreender a pessoa em sua singularidade, ou seja, seu processo de constituição enquanto pessoa no mundo, é preciso, primeiramente, entender todas as dimensões que estruturam esse mundo. A formação do eu tem como pano de fundo todas essas dimensões e as relações que as sustentam. Nesse mesmo sentido, o processo de construção do autoconceito e da autoestima perpassa e depende, também, desse campo relacional ao qual se pertence, bem como aos referenciais que se dispõe.

4 O processo de constituição da autoestima na perspectiva gestáltica

A autoestima pode ser definida, de forma ampla, como o sentimento valorativo, seja esse bom ou ruim, que a pessoa nutre por si mesma ao reconhecer suas capacidades e habilidades, tendo como base a sua concepção de autoconceito, isto é, a sua representação própria. Dessa forma, autoestima e o autoconceito são referenciais que se interligam e se cocriam. Diante da premissa sustentada pela perspectiva gestáltica de que o ser humano é um ser de e em relação, ou seja, só se constitui e se desenvolve nas e a partir das interações que estabelece com e no mundo, o processo de formação do autoconceito e consequentemente da autoestima só pode ser pensado ao considerar a pessoa, o seu campo relacional e os atravessamentos advindos dessa troca mútua. Como bem lembram os precursores da referida abordagem:

Em toda e qualquer investigação biológica, psicológica ou sociológica temos de partir da interação entre organismo e seu ambiente. [...] Denominamos esse interagir entre organismo e ambiente em qualquer função o “campo organismo/ambiente”, e lembremo-nos de que qualquer que seja a maneira pela qual teorizam, estamos nos referindo sempre a esse campo interacional e não a um animal isolado (Perls, Hefferline e Goodman, 1997, p. 42).

As relações na Gestalt-terapia são, portanto, concebidas enquanto processos de interações constantes entre organismo/ambiente que possibilitam ao ser humano, durante toda a sua vida, se constituir e se transformar enquanto ser-no-mundo, na medida em que ele também constitui e transforma esse mundo, assimilando-o, atribuindo-lhe sentido e pessoalizando-o. Assim, ao falarmos de relações, referimo-nos não só às estabelecidas pelas pessoas entre si, mas à totalidade de interações responsáveis por conectar os indivíduos, o tempo, o espaço, a cultura e todo o emaranhado de dimensões as quais compõem o que denominamos como mundo. É somente a partir dessa interação total com o campo que o ser humano pode se diferenciar, se reconhecer como um ser singular, potente e repleto de possibilidades, se transformando e construindo, a cada momento, o seu projeto de vir-a-ser.

Dentre todas as relações que acompanham a pessoa no seu percurso vivencial, a familiar se apresenta não só como a inaugural, mas também como a fundamental para a sua formação e desenvolvimento, sobretudo na infância. De acordo com Aguiar (2020), a relação familiar se inicia antes mesmo do nascimento do bebê, pois já na gestação, uma rede de trocas, afetos e expectativas ao seu respeito são criadas, tendo em vista as experiências, o contexto e a história de cada pessoa da família. Todo esse campo influenciará de maneira

significativa as relações e interações a serem estabelecidas após o nascimento do bebê, bem como as introjeções iniciais responsáveis por perpassar e dar contorno ao seu desenvolvimento humano. Nesse sentido, a autora aponta para a existência na família do bebê imaginário, ou seja, aquele fantasiado no período gestacional, e o bebê real, o que nasce e os pais de fato conhecem, e afirma que o bebê real nunca será totalmente compatível com o que foi idealizado. Assim, a forma como a família acolhe essa diferença, lidando com ela e com as demais expectativas que possam ter acerca da criança, se configura como essencial para o desenrolar dos primeiros contatos estabelecidos na relação inicial entre eles, bem como no desenvolvimento posterior da criança. Essa premissa se sustenta, sobretudo, ao pensarmos na dependência inicial completa do bebê em relação aos adultos, pois são estes que o introduzem ao mundo, apresentando-o a partir dos referenciais próprios que dispõem.

A esse processo realizado pelos adultos de fornecer à criança os referenciais de mundo que possuem, ou seja, suas crenças, normas, valores e etc., dá-se o nome de introjeção. Trata-se, portanto, do movimento de assimilação do organismo daquilo que o meio dispõe e lhe oferece “[...] tornando o que foi assimilável disponível para ser utilizado de forma própria. [...] Seria o processo de dar significação às vivências ocorridas no campo que advêm do meio, adquirindo uma forma singular quando existe assimilação” (Schillings, 2014, p. 198-199). Diante da falta de recursos para lidar com as demandas advindas do mundo nesse primeiro momento, a presença familiar, principalmente de uma figura materna, e o próprio processo de introjeção, são de extrema importância para o bebê. Estes se constituem como formas de assegurá-lo acerca do suprimento de suas necessidades em um campo que ainda lhe é muito novo, possibilitando a construção de uma base inicial da noção de si mesmo, do mundo e de estar nesse mundo com os outros (Aguiar, 2020; Polster e Polster, 2001).

Nesse sentido, essas referências iniciais vão se constituir como a única maneira de se perceber não só enquanto pessoa, mas a totalidade do campo ao seu redor. Ademais, a criança vai, durante seu processo de crescimento e diferenciação do outro, eleger uma figura de apego, cuja função é proporcionar suporte e recursos para o enfrentamento de situações desafiadoras e/ou promotoras de qualquer tipo de desequilíbrio orgânico. É, assim, uma referência segura de auxílio em momentos que possa se sentir incapaz de realizar algo totalmente sozinha, possibilitando tanto um reequilíbrio em sua organização quanto um fortalecimento na construção do seu movimento rumo à autonomia (Aguiar, 2020). Tendo isso em vista, a importância do processo de apresentação do mundo ao bebê se torna inegável. Entretanto, para que seja realizado de maneira proveitosa e saudável, possibilitando as sensações de acolhimento, proteção, segurança e cuidado, Aguiar (2020) evidencia a

primordialidade de fazê-lo de forma justa e clara. Caso não seja, diante da sua pouca experiência de mundo e a sua baixa capacidade seletiva devido ao não desenvolvimento pleno das suas funções cognitivas, a criança tende a tomar para si como verdade absoluta tudo que lhe for dito, “[...] tornando esse momento particularmente propício para introjetar percepções negativas acerca de si, prejudicando o desenvolvimento de sua autoestima e dificultando seu contato pleno com o mundo” (Aguiar, 2020, p. 58-59).

É nessa conjuntura que outro processo crucial precisa ser estabelecido e apoiado durante o desenvolvimento na infância: o da discriminação. À medida que a criança vai crescendo e se relacionando consigo, com o outro e com o mundo ao seu redor, sobretudo aquele para além do seu contexto familiar, como a escola, inúmeras diferenças virão ao seu encontro, seja na maneira de pensar, de agir, de falar. Dessa forma, ao perceber essas diferenças nos modos de ser, a criança começa a notar também divergências entre as suas necessidades próprias e as demandas, normas e expectativas externas, dando início a uma série de questionamentos daquilo que lhe apresentam junto à uma noção de ser diferente dos outros (Aguiar, 2020). Assim, o movimento de introjeção, denominado por Polster e Polster como “o modo genérico de interação entre o indivíduo e seu ambiente” (2001, p. 86), vai sendo aos poucos substituído pelo reconhecimento das necessidades próprias e pela consequente contraposição com o que se distancia das suas realizações. Nesse sentido, Aguiar, alerta para a necessidade de os adultos apoiarem e incentivarem esse processo de discriminação:

[...] é preciso que sejam fornecidas a ela possibilidades gradativas de discriminação, ou seja, de questionar as introjeções oriundas de seu ambiente, de modo que ela possa se diferenciar como uma pessoa singular. Essa possibilidade é fundamental para a construção e sedimentação de sua capacidade de escolher e criar, de diferenciar o que é nutritivo do que é nocivo, de aceitar, recusar ou transformar e de se perceber forte e segura para tal (Aguiar, 2020, p. 60-61).

A vivência dos limites também se apresenta como essencial no processo da criança de constituição de si e diferenciação do outro ao propiciar o reconhecimento da fronteira entre eles, isto é, das suas diferenças e similaridades, da totalidade de aspectos que contribuem para que sejam únicos e se expressem a seu modo. Dessa forma, os limites e as regras permitem um contorno, demarcam o espaço e o direito individual de cada um e contribuem para que a criança tenha que se ajustar criativamente na lida com as mais diversas situações a fim de satisfazer suas necessidades da melhor forma possível. No entanto, é importante ter em mente a distinção entre limites e autoritarismo, pois o último, além de não facilitar um terreno fértil para que a criança se diferencie e se reconheça como um ser singular e potente, reconhecendo,

validando e respeitando também o outro, pode gerar sentimentos de insegurança, medo e uma percepção negativa de si, isto é, uma baixa autoestima (Aguiar, 2020).

Apesar de possuir diversos papéis essenciais, como apontado acima, uma das principais funções da família, segundo Aguilar (2020), é o da confirmação: é principalmente pelas atitudes confirmadoras da criança em sua especificidade - todos os seus sentimentos, suas necessidades, qualidades e até às limitações -, ressaltando-a como única e singular, que o processo de diferenciação do outro se inicia, proporcionando-a reconhecimento de si e o colocar-se no mundo a sua maneira, ou seja, de forma autêntica e espontânea. É primordial que a família e os adultos próximos à criança se constituam como apoio e suporte para o seu desenvolvimento; suas potencialidades, sentimentos e escolhas precisam ser reconhecidas nas mais diversas situações, inclusive as que são consideradas desafiadoras e/ou expressam algum tipo de falha, sinalizando-a como uma possibilidade de aprendizado e não como algo que a desvalida enquanto pessoa digna de amor e cuidado. Assim, confirmar a criança na totalidade do seu modo de ser é fundamental para a base da construção de um autoconceito e de uma autoestima positiva, elevada. Nas palavras da autora:

A confirmação é a função relacional mais significativa para o desenvolvimento satisfatório da criança e para o estabelecimento de formas saudáveis de contato com o mundo e consigo mesma. É papel da família prover a criança de confirmações iniciais que vão ajudá-la a construir uma autoestima elevada e lhe oferecer a possibilidade de lidar com suas necessidades em consonância com as próprias do meio (Aguilar, 2020, p. 76).

Nessa perspectiva, fica evidente a impossibilidade de pensar sobre o processo de constituição do ser humano, do seu autoconceito e da sua autoestima, isto é, da percepção e do valor que atribui a si mesmo, sem considerar o papel primordial das relações e, conseqüentemente, tendo como fundamentação a perspectiva gestáltica, do contato. Este se refere, como descrito no capítulo 2 deste trabalho, à interação e à troca realizadas entre organismo/ambiente na fronteira de contato, resultando na promoção de mudança e crescimento. Assim, o contato é essencial para o desenvolvimento pleno da pessoa: é por meio dele que todos os outros processos de constituição e diferenciação humana, como a autorregulação orgânica, o ajustamento criativo e a *awareness*, são viabilizados, possibilitando, desta forma, a assimilação e a integração ao *self* das experiências da pessoa como ser-com e ser-no-mundo. Nesse sentido, é principalmente a noção de contato que sustenta a premissa do ser humano enquanto devir, ou seja, enquanto processo, repleto de potencialidades e possibilidades de transformação, podendo modificar a si e ao seu meio de maneira criativa e espontânea a cada momento. Como pontuam Polster e Polster (2001): “A

mudança é um produto inevitável do contato porque apropriar-se do que é assimilável ou rejeitar o que é inassimilável na novidade irá inevitavelmente levar à mudança. [...] A pessoa não precisa tentar mudar por meio do contato; a mudança simplesmente acontece” (p. 113-114).

Ao considerarmos o contato como um elemento essencial na construção do ser singular da pessoa em seu mundo, precisamos, também, retomar o conceito de *self* para a Gestalt-terapia, visto este consistir no próprio processo de contatar o ambiente. O *self* é uma função de contato e tem como papel a formação de figuras e fundos. Nesse sentido, sendo o processo de contato entre organismo/ambiente, pessoa/mundo, ele é um importante elemento na formação do si mesmo e, por conseguinte, da percepção e do valor que se atribui a si mesmo. Apesar de possuir três funções tidas como essenciais - função id, função personalidade e função ego -, no qual uma atravessa e repercute na outra, a função personalidade, como o próprio nome já sugere, detém um lugar privilegiado na constituição do que se pode chamar de “eu”. Segundo Perls, Herfferline e Goodman (1997), “ A Personalidade é o sistema de atitudes adotadas nas relações interpessoais; é a admissão do que somos, que serve de fundamento pelo qual poderíamos explicar nosso comportamento, se nos pedissem uma explicação” (p. 187). Assim, essa função do *self* se refere à representação própria que o indivíduo tem de si, permitindo-o criar um quadro de referências para sua forma de estabelecer contatos, se ajustar criativamente e se autorregular; ou seja, se colocar no mundo.

A construção desse quadro de referências tem início ainda na infância e o que o alimenta nesse primeiro momento são as introjeções fornecidas pela família e pelas pessoas próximas à criança, como ressaltado no início deste capítulo. Com o passar do tempo, suas relações com o mundo vão sendo ampliadas com a inserção em diversas outras instituições e ambientes, como a escola; a pessoa vai se deparando, cada vez mais, com novas percepções, crenças, culturas, valores, regras e normas que precisam ser assimiladas e integradas ao *self* (função ego), reconfigurando, assim seu quadro de referências. Nesse processo, pode haver tanto a identificação quanto a alienação do novo e do diferente a depender da deliberação feita pelo organismo a partir da função ego daquilo que é nocivo ou proveitoso. Quando esse processo de assimilação é, por algum motivo, total ou parcialmente interrompido, o indivíduo passa a ter dificuldade em reconhecer e distinguir elementos do meio que são nutritivos dos que não são, aceitando, de forma passiva, tudo que vem do externo. Diante disso, a construção da representação que tem de si fica distorcida, inautêntica, sem nenhuma solidez. É como se o outro existisse e a pessoa não, ou melhor, só existisse de forma válida ao tomar para si os

desejos e as convicções do outro, como é evidenciado por Ribeiro em sua definição de introjeção:

Processo através do qual obedeço e aceito opiniões arbitrárias, normas e valores que pertencem a outros, engolindo coisas dos outros sem querer, e sem conseguir defender meus defeitos por medo da minha própria agressividade e da dos outros. Desejo mudar, mas temo minha própria mudança, preferindo a rotina, a simplificações e situações facilmente controláveis. Penso que as pessoas sabem melhor do que eu o que é bom para mim (Ribeiro, 1997, p. 44).

Para que esse processo de contato com o mundo, com o novo e o diferente aconteça de forma plena, propiciando a assimilação das experiências, o crescimento e um posicionar-se no mundo de maneira espontânea e autêntica, se faz necessário a agressividade. Para a Gestalt-terapia, a agressividade é uma força primária positiva que reflete um sentido existencial, pois vai em direção à autopreservação ao ser utilizada como motor no processo de autorregulação orgânica e de ajustamento criativo, expressando, nesse sentido, um instinto de vida. Assim, nesta perspectiva, a agressividade não se refere a ações repletas de violência, fomentando a destruição de algo, mas sim a desconstrução, a decomposição de algo em partes assimiláveis pelo organismo visando o crescimento. Nesse sentido, de acordo com os precursores da abordagem gestáltica, Perls, Hefferline e Goodman (1997), está associada ao processo de morder, de mastigar, de desconstruir o alimento para, assim, digeri-lo e assimilá-lo. Por alimento, se referem não só à comida, mas tudo aquilo que é necessário para a nossa sobrevivência, para suprir as nossas mais diversas necessidades enquanto pessoas - sejam elas fisiológicas, biológicas, sociais, afetivas e etc. - e promover crescimento. Dessa maneira, a agressividade é uma força vital considerada primordial no processo de contatar o ambiente, já que possibilita energia para ir de encontro com o novo, com o diferente e, assim, pela assimilação destes, desconstruir e reconstruir realidades. Pode ser considerada, portanto, como um dos fatores importantes para a formação da personalidade (Perls, Hefferline e Goodman, 1997; Ribeiro 2006; Lobb, 2023a). Sintetizando, nas palavras de Ribeiro:

Agressividade é um processo humano, inato, que provoca na pessoa uma complexa sensação de expansão, de ir além de si mesma, de correr riscos, de ampliar limites, de terminar o começado. É um instinto a favor da vida que mora em cada um de nós, trabalhando em dois níveis: um silencioso, interno, que cuida da energia de auto-realização, provocando o organismo a atualizar-se a cada instante; e outro, externo, atendo a responder aos estímulos que vêm de fora e possam ser ameaçadores do equilíbrio da pessoa (Ribeiro, 2006, p. 59, grifos do autor).

Lobb (2023a), ao tecer reflexões sobre a sociedade contemporânea, ressalta a importância da agressividade e do conflito, sendo este o resultado social daquela, para o

desenvolvimento saudável das relações. De acordo com a autora, os conflitos se originam a partir do desejo de realizar melhorias na situação e, conseqüentemente, na relação em questão. É mediante eles que as diferenças podem ser explicitadas e trabalhadas, possibilitando a construção conjunta de uma nova e inimaginável realidade, a qual respeite e propicie o emergir da individualidade de todos os envolvidos na situação, reforçando, ainda, o senso de comunidade, de estar-aí-no-mundo-com-os-outros. Assim, “passar pelo conflito significa ter fé na autorregulação das relações” (Lobb, 2023a, p. 164).

No entanto, de acordo com a autora, na atualidade, a sociedade, caracterizada, sobretudo, pelo enfraquecimento dos laços sociais e pelo esvaziamento das relações, está vivenciando um processo de desenraizamento: não há mais elementos que proporcionam um senso de segurança sólido entre e para as pessoas: tudo é incerto, superficial e se modifica o tempo inteiro; tem-se a necessidade constante de produção, desempenho e performance, obrigando as pessoas a se fecharem em si mesmas e no seu trabalho, tornando-se alheias a si e aos outros; as posturas individualistas são cada vez mais exaltadas ao passo que encontro e a experiência com a alteridade se enfraquecem; o culto extremo à aparência e à exterioridade como aquilo que confere valor à pessoa; a ausência das relações íntimas, entre outros. Todos esses processos ganham ainda mais força ao serem apoiados pelo uso desmedido das telas e das diversas outras ferramentas tecnológicas que contribuem massivamente para o distanciamento, a alienação e a fragilização do sentimento social. Coerente com essa perspectiva, Cardella (2014) também defende a necessidade do enraizamento, ou seja, do sentir-se pertencente à uma comunidade social humana. A autora, ao discorrer sobre a contribuição das vivências pessoais de Perls para o processo de construção da Gestalt-terapia, aponta que ele evidenciou a necessidade humana de enraizamento e os meios para alcançá-la: o acolhimento ao singular, ao diferente, ao criativo. Se enraizar é pertencer, ter um lugar na vida do outro, o qual propicia o germinar da confiança na experiência de um encontro criativo, potente e repleto de possibilidades. Em suas palavras:

Para Perls, no fundo do *eu* havia um *outro*, uma comunidade. Pressentia a *confiança* e ansiava por ela (experiência de lugar na vida do outro), terminando sua autobiografia interrogando a possibilidade de *confiar*. Não poder confiar é nunca ter vivido a experiência de encontrar *lugar* na vida de um outro. É estar *desenraizado*. Enraizar é, paradoxalmente, deslocar, desarrumar, desconstruir o mundo do jeito que se organizava, recriar o tradicional; é ser acolhido nessa desarrumação, atualizando o mundo a partir de sua singularidade, recriando-o (Cardella, 2014, p. 107, grifos da autora).

Nesse cenário marcado pelo enfraquecimento dos laços afetivos na sociedade contemporânea, as experiências de acolhimento e de confiança, tão fundamentais para o emergir da singularidade humana, estão se esvaindo progressivamente. Nota-se, então, uma drástica modificação nas capacidades relacionais das pessoas. Por sua vez, a agressividade, essencial para o processo de contatar e se ajustar criativamente ao ambiente, promovendo a assimilação do novo que é nutritivo e contribuindo para o reconhecimento e fortalecimento do autossuporte, do senso e da valorização do si mesmo, também está se diluindo. Atualmente, a agressividade com conflito e intencionalidade relacional, propiciadora de interações nutritivas e da cocriação de novas e potentes realidades às partes envolvidas, está perdendo lugar para a agressividade vazia, violenta, sem um sentido relacional (Lobb, 2023a; Lobbb, 2023b). Desse modo, o seu papel como energia criadora vital, cuja característica principal é de abertura e ampliação das possibilidades existenciais, se transfigura em energia destrutiva, tanto do outro quanto de si mesmo. Assim, diante dos atuais atravessamentos no processo de constituição da pessoa, do seu autoconceito e da sua autoestima, podemos nos questionar: quais são os impactos de uma autoestima calcada naquilo que valoriza os recursos próprios? De quais maneiras essa autoestima contribui para o devir da pessoa? Em contrapartida, de quais formas uma autoestima fragilizada, que promove a alienação da singularidade, repercute no modo de ser e de se colocar no mundo da pessoa?

5 Atravessamentos da Autoestima na clínica psicológica

Ao tomar como base neste capítulo as minhas experiências como psicóloga clínica, resgatadas pelos registros de atendimentos documentados, percebo que dispor de uma representação de si que promova o reconhecimento dos recursos, possibilidades e potencialidades, viabilizando um colocar-se no mundo de forma singular, tem se mostrado como algo cada vez mais desafiador na atualidade. Desde que comecei a atuar, recebo, constantemente, no consultório, pessoas – sejam crianças, adolescentes ou adultos – cujos sofrimentos se referem, mesmo que não explicitamente, às percepções depreciativas nutridas por si mesmo as quais não parecem condizer com a realidade. Essas percepções são, muitas vezes, apresentadas no primeiro momento como verdades absolutas, como rótulos que, além de definirem o ser do paciente, definem também o único caminho a ser trilhado por ele, mesmo se revelando como um caminho não desejado genuinamente, como se não houvesse outra maneira: as possibilidades se apresentam, quando se apresentam, como não possibilidades, e as justificativas geralmente dizem respeito à pensamentos de ser insuficiente, incompetente, indigno, dentre outros. Desse modo, é principalmente a partir das introjeções presentes na interação com o outro e com o mundo que percebo as queixas trazidas pelos pacientes relacionadas à autoestima. É importante ressaltar que por autoestima estamos nos referindo ao valor atribuído pela pessoa à percepção que tem de si de forma total, considerando desde os aspectos físicos, como a aparência, às habilidades sócio-emocionais.

Na atual sociedade contemporânea - apresentada de forma mais detalhada no capítulo 3 - na qual as relações e vínculos sociais estão cada vez mais fragilizados, sobressaindo-se o culto ao individualismo, à performance e à exterioridade, a abertura e o acolhimento ao outro, ao novo e ao diferente estão perdendo progressivamente o seu lugar. Diante dessa ausência das relações íntimas, bem como do sentimento e da experiência de confiança no outro que pode emergir a partir delas, a construção do terreno fértil para o encontro com a alteridade fica cada vez mais inviabilizada. Destaca-se, então, movimentos rumo à homogeneização dos indivíduos, pois não há o espaço necessário para algo diferente daquilo que está estabelecido e imposto pelos padrões atualmente vigentes, fazendo com que segui-los represente a única possibilidade de ser reconhecido e validado. Esse processo de homogeneização perpassa também a temporalidade, pois é notória a necessidade de conquistar determinados marcos sociais, como ir para a faculdade, começar um relacionamento amoroso, casar, ter filhos, adquirir a casa própria etc., em um período específico da vida. Quando isso não ocorre, fica evidente a existência de uma pressão social, direta ou indiretamente, afetando sobremaneira

quem não dispõe de um senso fortalecido de si, provocando sentimentos de estagnação, inadequação e menos valia.

Na perspectiva gestáltica, é justamente o processo de contato, esse encontro com o diferente e com o novo, essa interação e troca entre “eu” e “não eu”, que permite ao indivíduo assimilar suas experiências e satisfazer suas necessidades enquanto um ser único e singular, se diferenciando do meio e se apropriando daquilo que lhe é próprio. Utilizando as palavras dos precursores da referida abordagem: “O organismo cresce ao assimilar do ambiente o que precisa para o seu próprio crescimento. [...] Somente por meio dessa assimilação completa é que substâncias heterogêneas poder ser unificadas em um novo Todo” (Perls, Hefferline e Goodman, 1997, p. 32). Entretanto, diante da atual escassez de experiência de enraizamento humano, ou seja, de ser acolhido e compreendido em sua especificidade pelo outro e se sentir pertencente à comunidade social, nem sempre há o suporte relacional que possibilita a expressão da agressividade como energia vital criadora, essencial para a desconstrução e assimilação do novo e do diferente (Cardella, 2014, Lobb, 2023a). Nesse cenário, o indivíduo, tomado pela insegurança nas suas relações e no seu suporte ambiental, teme se colocar verdadeiramente no encontro com o outro, sobretudo naquilo que percebe em si como diferente, como fora dos padrões e das expectativas sociais, pois não confia na possibilidade de ser aceito e validado. Assim, inicia um movimento de suprimir e ofuscar suas necessidades, buscando identificar e satisfazer aquelas do meio, mesmo estas se constituindo como nocivas para si, visto enxergar ser a única forma de ser reconhecido e valorizado, de pertencer.

A pessoa que utiliza a introjeção minimiza as diferenças entre o que está engolindo e aquilo que poderia realmente desejar, se permitisse a si mesma fazer esta discriminação. Desse modo ela neutraliza sua própria existência ao evitar a agressividade necessária para destruir aquilo que existe. É como se qualquer coisa que existisse fosse inviolável; ela não pode mudá-la; precisa aceitá-la como ela é. Assim, ela relaciona todas as novas experiências às experiências anteriores, enfatizando sua característica de inviolabilidade e assegurando que ela já saiba o que está acontecendo ou tenha aceito aquilo que está sendo dito. Toda a vida é apenas uma variação do que ela já experienciou, o que lhe provê de um paracheque diante de qualquer coisa nova, mas também reduz a renovação que pode vir do senso de imediaticidade da experiência (Polster e Polster, 2001, p. 90).

Na clínica, percebo que esse processo de passividade diante do outro se evidencia substancialmente. Há, de modo geral, em muitos dos pacientes com sofrimentos relacionados à uma baixa autoestima, a dificuldade de colocar-se diante do outro como se é verdadeiramente, isto é, em sua totalidade, a partir das suas singularidades, desde as potências

até as limitações. As potências, na verdade, não chegam nem a ser reconhecidas pela própria pessoa, sendo consideradas inexistentes ao serem comparadas com o que é introjetado como ideal. As limitações, por sua vez, além de serem reconhecidas, são consideravelmente intensificadas, se constituindo para a pessoa como um todo, apesar de serem partes. Assim, o sentimento que recorrentemente aparece como base para o esvaziamento da agressividade na perspectiva gestáltica, ou seja, como impulso criador, é medo: de não ser aceito, de não ser validado, de não pertencer, de ser excluído, de não ser capaz, de não ser digno, de ser abandonado, de ser julgado, de ser insuficiente, dentre muitos outros nesse âmbito. Romper com o estabelecido, sejam crenças, valores, regras, expectativas e padrões, tanto de forma global, considerando a sociedade como um todo, quanto de forma micro, tendo em vista os círculos sociais próximos (família e amigos), passa a ser um risco muito alto, um desafio no qual a pessoa não sente possuir recursos para vencê-lo. Assim, abrir mão da satisfação das suas necessidades para suprir as do outro, tornando-as suas, se apresentam como a única forma possível de se colocar no mundo, pois “O introjetor tem medo do risco, da opinião do outro, faz coisas que não gostaria de fazer” (Ribeiro, 1997 p. 58).

Portanto, na perspectiva gestáltica, as relações e trocas passíveis de serem consideradas como essenciais para o indivíduo se constituir enquanto um ser único, se ajustando criativamente às situações que lhe aparecem, se autorregulando, crescendo e se realizando, se tornam prisões. Nesse sentido, demandas com cunho de dependência emocional nos sofrimentos decorrentes de uma percepção e avaliação pejorativa de si são comuns, sejam nas relações com familiares, amigos ou cônjuges. Mesmo insatisfeita, a pessoa se responsabiliza, pois acredita ser ela mesma, em sua insuficiência e defeitos, o “problema” da relação: É ela quem não consegue fazer o outro feliz – o que julga ser a sua obrigação – por mais que tente; é ela quem sempre decepçiona o outro; é ela quem sempre precisa se redimir e se adequar para fazer a relação funcionar e assim sucessivamente.

A vergonha também se apresenta como um dos principais sentimentos decorrentes de uma autoestima enfraquecida, no qual o movimento de introjetar padrões pode atuar como relevante para a sua sustentação. Para Yontef (1998), a vergonha é uma reação de caráter negativo à totalidade da representação própria que a pessoa tem, pois atribui avaliações recriminantes de si mesma envolvendo a forma de ser, de pensar e de sentir como verdades absolutas. Nesse sentido, “A vergonha refere-se à natureza básica e à existência da pessoa” (Yontef, 1998, p. 373). Dessa forma, o autor pontua a criação pelo indivíduo de uma imagem considerada ideal e uma imagem tida como real. A primeira diz respeito a uma representação de si que indubitavelmente proporcionaria a aceitação e validação total do outro, algo relativo

à perfeição e à contemplação dos padrões, dos “deverias”. A segunda, em contrapartida, se refere ao que a pessoa experiencia como a própria, mas insuficiente. Assim, pessoas com autoconceito e autoestima baseados em percepções e valores desfavoráveis estão mais suscetíveis a vivenciar a vergonha. Desse modo, ser visto pode significar estar exposto, sobretudo em situações que podem, a partir da concepção pejorativa de si da pessoa, acentuar a experiência de ser inadequado, trazendo reverberações emocionais vivenciadas, em muitos casos, como insuportáveis. Dessa maneira, Yontef (1998) também ressalta a importância das interações iniciais da criança com a família para a construção de uma representação de si que permita reagir de forma positiva às situações. Para ele, é primordial que a criança se desenvolva em um campo no qual as pessoas expressem reconhecê-la, aceitá-la e respeitá-la pelo ser total que ela é, incluindo suas limitações, fazendo-a se sentir amada e ensinando-a o valor das diferenças, da alteridade.

Diante do medo de colocar-se verdadeiramente para o outro e o constante sentimento de vergonha de si, fica nítido que o sofrimento das pessoas que chegam no consultório com a autoestima fragilizada denotam, cada um a seu modo, um sentido de não poder ser. São inúmeras as queixas relacionadas às restrições de possibilidades, nas quais os pacientes sucessivamente renunciam às suas necessidades e vontades por já antecipar o julgamento, a crítica, as risadas de deboche, a humilhação, a exclusão e o abandono. Essas restrições se dão desde situações consideradas corriqueiras, como deixar de participar de um evento social ou deixar de usar roupa x ou y, até cenários tido como maiores, como a escolha de profissão.

Nesse sentido, percebe-se também uma dificuldade muito grande em fazer escolhas, já que, ao não dispor de um referencial próprio e de um autossuporte fortalecido, o foco principal recai sempre nas expectativas – ou naquilo que se considera ser as expectativas – do outro. Há, portanto, a intensa necessidade de, em qualquer processo de decisão, escolher um caminho perfeito e agradável ao outro. Tal autocobrança gera um desgaste extremo, pois tem como base uma ideia paradoxal: é preciso fazer a escolha perfeita, pois algo diferente disso pode desagradar e causar uma rejeição, mas a escolha perfeita, muitas vezes, está calcada em referenciais idealizados ou quase utópicos e/ou circunstâncias que não dependem só da pessoa. Entretanto, em diversas situações, a pessoa, mesmo se abdicando de caminhos autênticos e repletos de sentido em prol da satisfação das necessidades do outro, pois acredita que isso a traria valor e um lugar no mundo, há, na clínica, relatos carregados de frustração. Isso porque a validação, quando vêm, não é capaz de supri-la e realizá-la verdadeiramente, já que suas reais demandas estão sendo alienadas e negligenciadas.

Na atualidade, com os avanços das ferramentas tecnológicas e o crescimento do uso das redes sociais como importante meio de comunicação, nota-se a ampliação desse outro que detém o poder absoluto da validação. Tal afirmação justifica-se na medida em que o indivíduo passa a precisar não só da validação constante de pessoas específicas, pertencentes ao seu ciclo de relações próximas, mas a do mundo inteiro. As necessidades de desempenho e de performance, exaltadas na sociedade contemporânea, junto ao culto à exterioridade, colocam em destaque as aparências: exibir as vivências é mais importante do que experienciá-las. É preciso sempre postar fotos/vídeos impecáveis nas redes sociais, sejam de si mesmo, dos ambientes frequentados, da comida ingerida ou da atividade física realizada, mostrando ter uma vida perfeita, mesmo tendo como referências os padrões sociais dominantes. Nesse sentido, observa-se um constante movimento performático, cujas curtidas² nas publicações se tornam o termômetro da validação, e não alcançar uma quantidade significativa dessas curtidas pode ser sinônimo de menos-valia e causar vergonha. Dessa forma, o uso das redes sociais também aparece com considerável impacto nas queixas dos pacientes que perpassam a autoestima.

Apesar de ser um breve recorte dos atravessamentos que se apresentam no trabalho realizado por mim como psicóloga clínica há alguns anos, nota-se, de forma clara, a incidência dos sofrimentos relativos à percepção pejorativa de si, corroborando, por sua vez, para uma desvalorização de si, ou seja, uma autoestima enfraquecida. Nesse sentido, percebe-se também um processo de afastamento, por parte da pessoa, daquilo que lhe é mais próprio, abandonando suas reais necessidades enquanto ser-no-mundo, alienando suas potencialidades e possibilidades, e tomando para si as do outro, a fim de ser validada e amada. Não há um referencial e/ou suporte próprio capaz de sustentar e assegurar o indivíduo de que ele é capaz de atravessar as situações e seguir em busca do seu próprio caminho – na presença dos outros, pois somos seres de relações e não prescindimos, de forma alguma, deles, mas sem a dependência deles para dar qualquer passo. Sem suporte, não há possibilidade de estabelecimento de contatos plenos, ajustamentos criativos e crescimento. Por suporte, nos referimos tanto ao suporte ambiental quanto ao autossuporte. É primordial que a pessoa disponha de uma rede de pessoas com as quais ela possa confiar e contar, mas é de igual importância que ela também reconheça e confie nos seus próprios recursos, sendo capaz, assim, de fazer escolhas autênticas e realizar seu projeto de vir-a-ser no mundo. A falta de

² Em algumas redes sociais, como Instagram, Facebook e Twitter, é possível reagir às publicações dos usuários, sejam fotos, vídeos ou mensagens, com um coração, isto é, curtida, como forma de evidenciar um apreço ou validação ao conteúdo publicado.

suporte, ao contrário, “[...] desencadeia sentimentos e comportamentos disfuncionais, como ansiedade, vergonha, insegurança, rigidez, timidez, baixa autoestima e dependência um do outro” (Andrade, 2014, p. 148). Sem suporte, seja o ambiental/relacional ou o próprio, não há espaço para a agressividade em seu sentido gestáltico criador, a qual possibilita os ajustamentos criativos, isto é, a apropriação do novo e do diferente rumo à cocriação de um todo integrado repleto de sentido, contribuindo para um posicionamento da pessoa no mundo. Como afirma Cardella:

O processo de ajustamento criativo implica, então, agressão e destruição, para nos apoderarmos das velhas estruturas e alterá-las, para assimilá-las. Não é negar as velhas estruturas, mas ser capaz de transformá-las, tornando-as singulares, vivas e presentificadas (Cardella, 2014, p. 115).

Dessa forma e tendo em vista tudo que foi discutido neste trabalho, pode-se afirmar que dispor dos referenciais de autoconceito e autoestima enfraquecidos e alienantes contribuem significativamente para a restrição das possibilidades existenciais da pessoa. Essas restrições acontecem de maneiras diversas e causam sofrimentos intensos, pois interrompem o ser humano naquilo que lhe é próprio como ser-no-mundo: as suas possibilidades de ser, de se transformar, de se reinventar a cada momento, com vistas a se realizar e crescer. E crescer, nada mais é do que “[...] estar cada vez mais perto de si mesmo, de suas possibilidades, enfim, do seu próprio tamanho” (Andrade, 2014, p. 451).

Nesse sentido, como psicóloga e Gestalt-terapeuta, acredito ser primordial no processo psicoterápico com pessoas que apresentam sofrimentos relacionados à autoestima, ajudá-las, sobretudo, na reapropriação da espontaneidade e da criatividade de fazer os seus contatos, de estarem realmente entregues e presentes, isto é, de estarem *aware*, no processo de contatar o outro e o mundo. É somente ao retomar o fluxo de *awareness* que a pessoa pode iniciar o processo de se (re)conhecer nas suas necessidades, naquilo que ela, como um ser único e singular, precisa não só para sobreviver, mas para existir enquanto um ser total, potente, criativo, autêntico e repleto de possibilidades para realizar o seu devir. Dessa forma, se faz essencial trabalhar no fortalecimento do autossuporte do paciente, a fim de que ele consiga reconhecer, de forma integrada, os recursos aos quais dispõe a cada momento, considerando tanto o campo no qual está inserido quanto suas potencialidades e limitações. A partir disso, o ajustamento criativo e a autorregulação orgânica, processos essenciais para o desenvolvimento e crescimento pleno da pessoa em seu mundo, poderão acontecer também de forma plena e satisfatória. Para isso, é fundamental adotar algumas posturas consideradas

básicas na atuação do Gestalt-terapeuta, como a escuta fenomenológica e o acolhimento incondicional da pessoa, ou seja, sem julgamentos, buscando estar totalmente presente, confirmando-a em seu sofrimento e em sua singularidade (Andrade, 2014, Cardoso, 2023; Lobb, 2023a).

5.1 O Gestalt-terapeuta como parte do campo

A Gestalt-terapia, sendo uma abordagem dialógica, considera o encontro humano e a relação entre psicoterapeuta e paciente como um dos principais pilares da sua prática clínica; trata-se, então, de uma clínica do entre, da relação. Defende, nesse sentido, ser impossível a existência de uma neutralidade no processo psicoterápico (Cardella, 2017; Motta, Assis e Satelis, 2020). No decorrer deste trabalho, ressaltou-se diversas vezes a inseparabilidade entre organismo/meio, pessoa/mundo, bem como a primordialidade das relações para a constituição do ser humano, na medida em que este é inexoravelmente um ser-em-relação. Assim, para apreender a pessoa em sua totalidade, é fundamental compreender primeiramente a sociedade na qual essa está inserida, em um movimento constante de ser influenciada e exercer influência sobre ela, e os atravessamentos emergentes dessa interação. Desse modo, se faz extremamente necessário não só compreender a contemporaneidade e as suas reverberações nos pacientes, mas também de quais formas, por exemplo, eu sou afetada por ela e como essas afetações podem ou não repercutir na maneira pela qual eu me relaciono e me posiciono com eles, pois antes de ser e para ser psicóloga e Gestalt-terapeuta, eu sou uma pessoa e faço parte dessa sociedade.

Nesse sentido e ao considerar as descrições e reflexões tecidas sobre a atualidade no capítulo 3 do presente texto, se torna essencial que o Gestalt-terapeuta se reconheça como parte desse campo que, cada vez mais, exige desempenho e performance, ofusca a alteridade e estabelece relações com o outro de formas esvaziadas e superficiais. Esses fenômenos não são excluídos da clínica: nos dias de hoje, não é raro receber no consultório pacientes demandando curas rápidas para suas dores e seus sofrimentos, um extirpar instantâneo daquilo que é denominado como sintoma. Na perspectiva gestáltica, o sintoma é um ajustamento criativo, ou seja, é a melhor forma que a pessoa encontrou, considerando o reconhecimento dos recursos de que dispõe no momento, de se ajustar e atravessar às demandas do ambiente. Nessa perspectiva, a função da psicoterapia e do Gestalt-terapeuta não é a de colocar um fim no sintoma, mas sim ouvi-lo com cuidado, atenção e respeito, buscando compreender o que está sendo sinalizado a partir da sua existência, ou seja, qual necessidade da pessoa não está

sendo satisfeita de forma plena e o que está dificultando/rompendo com o seu equilíbrio orgânico (Frazão, 2015).

O sofrimento, por sua vez, é concebido na abordagem gestáltica como um fenômeno relacional. Trata-se de uma maneira particular de ser afetado pelas situações difíceis que nos acontecem durante o nosso percurso existencial, incluindo os encontros, os desencontros, as presenças e ausências experienciadas. Assim como o sintoma, sua função inicial é a de proteção perante um acontecimento, uma dor, o preenchimento de um vazio, que, ao não encontrar uma presença amorosa para atravessá-la, se cristaliza. Nesse sentido, o psicoterapeuta se constitui na relação como presença única e singular, auxiliando o paciente a reconhecer e dar forma ao que, sem suporte, não pode ser atravessado e assimilado (Cardella, 2017; Cardoso, 2019; Francesetti, 2021).

Quando o psicoterapeuta gestáltico não considera o campo no qual está imerso e não reconhece que este o atravessa, considerando a sua singularidade, tanto quanto ao paciente, ele corre o risco de alimentar e de reproduzir na relação terapêutica atitudes que, ao invés de ajudarem o paciente a se reconhecer na sua experiência, ampliando sua *awareness*, se responsabilizando pelas suas próprias escolhas e se colocando no mundo de forma autêntica, podem contribuir significativamente para um alienar-se de si cada vez mais profundo. A Gestalt-terapia, sendo uma abordagem fenomenológica-existencial, sustenta ser extremamente importante que a compreensão daquilo que aparece como fala ou expressão em psicoterapia seja compreendido a partir do referencial de quem o pronuncia – o paciente – e não de quem escuta – o psicoterapeuta. Essa discriminação necessariamente exige ao psicoterapeuta um reconhecimento intenso de si para, assim, exercer uma escuta fenomenológica que propicia o emergir do outro em sua alteridade, na especificidade do seu ser junto à compreensão desse ser (Cardoso, 2023). Nesse sentido, tomando como referência a exigência de desempenho, de performance e mudanças instantâneas da atualidade, o psicoterapeuta precisa se atentar para não cair nesse lugar de buscar resultados, sendo este a eliminação do sintoma, mas sim focar na pessoa, em seu processo de se desvelar na psicoterapia, de restabelecer sua habilidade de contato espontâneo e criativo com o mundo; a mudança e o crescimento serão consequências.

[...] o exercício clínico gestáltico não tem por objetivo propiciar mudanças no comportamento da pessoa, mas ampliar sua *awareness*, de modo que quanto mais aware ela esteja, mais condições terá de fazer escolhas responsáveis, autênticas e pertinentes com seu próprio referencial. Assim, entende-se ser a mudança de comportamento consequência da reestruturação de seu campo perceptual, promovendo, com isso, a ampliação da consciência de sua experiência em seu mundo próprio, com a diversidade de sentidos que a constituem (Cardoso, 2023, p. 2).

No trabalho com pessoas cujos sofrimentos são atravessados por um modo de ser repleto de introjeções e uma autoestima enfraquecida, por exemplo, isso se torna ainda mais essencial. O psicólogo precisa estar totalmente disponível para o encontro com a alteridade do paciente, mostrando um interesse genuíno em estar ali para ele e junto dele, sem pré julgamentos, sem “deverias” e sem ressalvas, indo em contramão às exigências dominantes, as relações e os laços sociais esvaziados que têm sido comuns na atualidade. Dar espaço para essa alteridade tão negligenciada diante do olhar contemporâneo que insiste em apagar as diferenças junto às formas superficiais predominantes de se relacionar. É preciso mostrar, por meio de uma presença e de um interesse genuíno, a aceitação e a confirmação da pessoa do paciente, nas suas potências e nas suas limitações, respeitando o seu tempo. Não é o psicoterapeuta quem vai falar o que e como o paciente deve realizar a sua vida, quais percursos deve trilhar, mas sua função é a de ajudá-lo a reconhecer a existência desses caminhos e o seu protagonismo diante desses.

Os pacientes cujos sofrimentos estão ligados à um autoconceito pejorativo e a uma autoestima enfraquecida demonstram, em grande medida, uma dificuldade em se ouvir e em se levar em consideração, pois está habituado a sempre se descredibilizar, não acreditando, assim, que tem ao menos propriedade para falar dos seus próprios sentimentos e pensamentos. Com isso, o psicoterapeuta pode ser colocado em uma posição de quem saberá falar pelo paciente, em um movimento de dar continuidade, na psicoterapia, no modo de ser com os outros no mundo sustentado por introjeções, tomando para si as verdades do psicoterapeuta a fim de ser amado e validado. Entretanto, uma das funções do Gestalt-terapeuta é justamente propiciar, através das experiências emergentes da relação terapêutica, do campo cocriado entre ele e o paciente, novas formas de ser e se colocar no mundo, sendo estas mais espontâneas e autênticas, permitindo o reconhecimento e a reapropriação do paciente enquanto um ser de escolhas, potências e possibilidades.

Nesse sentido, coerente com as ideias de Lobb (2023a), é primordial fornecer, através da relação terapêutica, um campo cocriado cujo fundo relacional seja seguro, no qual o paciente possa se sentir confiante para expressar e exercitar sua agressividade como força criativa, restabelecendo sua capacidade de realizar contatos e ajustar-se criativamente no mundo. É preciso mostrá-lo, a partir das suas próprias experiências, as suas potências, utilizando o recurso denominado como “função espelho”, para que ele próprio consiga, aos poucos, ir se apropriando delas, o que é diferente de ficar fazendo meros elogios. Este último, ao contrário, só reforçaria a necessidade constante de ser validado e aprovado por um outro, de só se reconhecer a partir desse outro, que agora seria o psicoterapeuta.

Conclusão

Este trabalho foi construído a partir de uma revisão teórica acerca da autoestima, dos aspectos que a perpassam, como a sociedade e as relações, bem como dos principais pressupostos e conceitos da Gestalt-terapia, abordagem utilizada como principal referência e fundamentação. Apresentou-se como objetivo principal compreender como o autoconceito e a autoestima podem contribuir para a ampliação/realização ou restrição das possibilidades existenciais da pessoa em seu mundo próprio. Para isso, buscou-se, primeiramente, apreender como se dão os processos de constituição do ser si mesmo e da atribuição de valor a essa representação própria, isto é, dos referenciais do autoconceito e da autoestima. Tendo em vista o pressuposto defendido pela perspectiva gestáltica de que o ser humano só pode ser compreendido a partir de sua interação com o ambiente no qual está imerso, se fez necessário, também, realizar uma descrição reflexiva acerca da sociedade contemporânea e as suas repercussões na constituição do ser pessoa.

Dessa forma, levando-se em conta o que foi exposto nos capítulos acima, fica nítido o papel fundamental das relações e das trocas que a pessoa estabelece no seu mundo para a formação do seu autoconceito e da sua autoestima. Nesse sentido, evidencia-se, também, as implicações diretas entre as noções formadas dentro desses referenciais na maneira pela qual a pessoa passará a se colocar no mundo e nas suas relações. Sendo assim, construir um autoconceito e uma autoestima que expressam o reconhecimento, a confiança e a valorização dos próprios recursos e potenciais se mostra como essencial, pois contribuirá, sobremaneira, para a realização de um projeto de vir-a-ser repleto de abertura, que contemple, de forma satisfatória e autêntica, às suas necessidades. Ao passo que uma autoestima fragilizada e alienante influenciará significativamente em um modo de ser cristalizado, estereotipado e promotor de sofrimento.

Apesar das relações iniciais, ou seja, naquelas estabelecidas na infância e na adolescência, mas sobretudo na primeira, ganharem destaque no processo de construção desses importantes referenciais, estes não se restringem apenas a elas. Essa afirmação se sustenta ao considerarmos o ser humano como um ser de projeto, de devir, que nunca está pronto, mas sempre se construindo e se fazendo no mundo, sempre com a possibilidade de se transformar e se reinventar. E é justamente a partir dessa crença que a psicoterapia ganha sentido.

As reflexões sobre a sociedade contemporânea evidenciaram o esvaziamento das relações e o enfraquecimento dos laços sociais. Essas mudanças relacionais estão atreladas principalmente à exaltação do consumo, ao ser para as aparências esvaziado de sentido, as posturas individualistas, às exigências de desempenho e de performance, ao esvaziamento da alteridade, dentre outros, todos sendo sustentados pelo desenvolvimento e uso prejudicial das ferramentas tecnológicas. Com isso, a agressividade, tal como concebida pela Gestalt-terapia, tem sido negligenciada, pois não há um fundo relacional seguro que sustente a sua expressão. Sem a agressividade, essencial para o processo de estabelecer contatos, as pessoas estão cada vez mais apresentando dificuldades em se diferenciar do outro, discriminar o que é nutritivo e o que é nocivo no campo, engolindo, assim, tudo o que vem de fora.

Dessa forma, modos de ser no mundo com os outros alimentados, majoritariamente, por introjeções, estão ganhando cada vez mais espaço, ao passo que as possibilidades de ser autênticas estão sendo dificultadas. Assumir quem se é verdadeiramente a partir das reais necessidades passa a ser um risco em uma sociedade que impõe padrões e expectativas rígidas, superficiais e performáticas acerca do existir. Assim, muitos concebem que para ser aceito, validado e amado, é preciso sucumbir às exigências externas, mesmo que isso implique em abdicar de si mesmo. Não há, no campo, a disponibilidade de suporte que sustente a pessoa; nem o ambiental/relacional, nem o autossuporte. Sem esses suportes, o terreno fértil para a construção de um autoconceito e uma autoestima fortalecidas é inviabilizado, cedendo espaço para a insegurança, a incerteza e a dependência do outro. Nessa conjuntura, as possibilidades existenciais da pessoa em seu mundo são encurtadas, isto é, se restringem ao esperado e imposto pelo outro.

Portanto, no processo psicoterápico com pessoas cujos sofrimentos são atravessados por um autoconceito pejorativo e uma autoestima enfraquecida, torna-se primordial não só, mas sobretudo, o fortalecimento do autossuporte e a ampliação do fluxo de *awareness*. É principalmente ao resgatar o reconhecimento pleno de si e dos recursos que dispõe que a pessoa poderá restaurar a habilidade de estabelecer contatos com o outro e com o mundo de forma satisfatória. Isso possibilitará, por conseguinte, o ajustar-se de forma criativa e espontânea às situações e demandas do campo organismo/ambiente, propiciando, um vir-a-ser autêntico e a ampliação das possibilidades existenciais. Para isso, é fundamental que o Gestalt-terapeuta ofereça ao paciente a escuta fenomenológica e o acolhimento incondicional, confirmando-o em seu sofrimento e em sua singularidade. É necessário, também, que o profissional se reconheça como parte da sociedade e cuide para não reproduzir na relação

terapêutica posturas que possam, de alguma maneira, contribuir para a reprodução de um modo de ser alienante e performático do paciente.

Tendo em vista a extrema relevância constatada neste texto acerca dos atravessamentos do autoconceito e da autoestima no existir humano e a escassez dos estudos publicados sobre o assunto na literatura gestáltica, defendo a importância do desenvolvimento da temática em trabalhos posteriores. Essa necessidade se evidencia ainda mais ao considerarmos tanto a pluralidade de sofrimentos que possuem como fundo uma representação e atribuição do valor de si pejorativa quanto a compreensão do Gestalt-terapeuta enquanto pertencente também ao campo propiciado pela sociedade contemporânea, suas características e imposições. Dar continuidade à apreensão da autoestima e suas reverberações no processo de vir-a-ser da pessoa, tendo em vista os atravessamentos sociais, junto às necessidades e possibilidades de manejo clínico, bem como as posturas essenciais do Gestalt-terapeuta, se torna primordial para um cuidado ético que contemple os pressupostos gestálticos.

Referências bibliográficas

- AGUIAR, L. **Gestalt-terapia com crianças: teoria e prática**. 4. ed. São Paulo: Summus, 2020.
- ALVIM, M. B. *Awareness: experiência e saber da experiência*. In FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K.O. (Orgs.). **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. São Paulo: Summus, p. 13-30, 2014.
- ANDRADE, C. C. Autossuporte e heterossuporte. In FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K.O. (Orgs.). **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. São Paulo: Summus, p. 147-162, 2014.
- APRILE, M. R.; SCHULTHEISZ T. S. D. V. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 5(1), p. 36 - 48, 2013.
- AUTOESTIMA. In: **Michaelis On-line**. São Paulo: Melhoramentos, 2015. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/autoestima/>>. Acesso em: fev. 2025.
- BANDEIRA, C. M.; HUTZ, C. S. As implicações do *bullying* na autoestima de adolescente. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 14(1), 131-138, jan-jun, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pee/a/TKNR4MjrdTf5Mb3kzNFhxZg>>. Acesso em: 20 mar. 2025.
- BUBER, M. **Eu e Tu**. São Paulo: Moraes, 1979.
- CARDELLA, B. H. P. **A construção do psicoterapeuta: uma abordagem gestáltica**. 3. ed. São Paulo: Summus, 2017.
- _____. Ajustamento criativo e hierarquia de valores ou necessidades. In FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K.O. (Orgs.). **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. São Paulo: Summus, p. 104-130, 2014.
- _____. **De volta para casa: Ética e poética na clínica gestáltica contemporânea**. Amparo: Gráfica Foca, 2017.
- CARDOSO, C. L. A escuta fenomenológica em Gestalt-terapia. **Phenomenological Studies - Revista da Abordagem Gestáltica**, v. 29, n. 1, p. 1-14, 2023.
- _____. Aspectos filosóficos, teóricos e metodológicos da Gestalt-terapia. **Revista Psique**, v. 9, n. 14, p. 47-65, mai.1999.
- _____. Sobre as dores do existir: uma introdução à psicopatologia em Gestalt-terapia. In CARDOSO, C. L.; GIOVANETTI, J. P. (Orgs.). **Sofrimento Humano e cuidado terapêutico**. Belo Horizonte: Artesã, p. 75-110, 2019.
- CARVALHO, M. L. **Compreendendo a auto-estima no enfoque da Gestalt-terapia**. TCC (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Ciências da Saúde, Centro Universitário de

Brasília. Brasília, p. 68. 2007. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/123456789/2933>> Acesso em: 3 nov. 2024.

D'ACRI, G. Contato: funções, fase e ciclo do contato. In FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K.O. (Orgs.). **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. São Paulo: Summus, p. 31-46, 2014.

FRAZÃO, L. M. Compreensão clínica em Gestalt-terapia: pensamento diagnóstico processual e ajustamentos criativos funcionais e disfuncionais. In FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Orgs.). **A clínica, a relação terapêutica e o manejo em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 2015.

FRANCESETTI, G. **Fundamentos da psicopatologia fenomenológico-gestáltica: uma introdução leve**. Belo Horizonte: Artesã, 2021.

FURTADO, J. R.; GASPAR, F. P. As polaridades controle e confiança na sociedade contemporânea a partir da Gestalt-terapia. Goiânia, **Revista da abordagem gestáltica**. v. 28, n. 01, p. 60-69, 2022. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-68672022000100007&script=sci_arttext>. Acesso em: abr. 2025.

GERA, C. A. S.; ALMEIDA, I. M. O uso da Gestalt-terapia como recurso para o desenvolvimento da autoestima e autoaceitação. In: APARECIDO, F. A. **Psicologia Existencial, Humanista e Fenomenológica**. Guarujá: Científica Digital, 2024. p. 81-85.

GIOVANETTI, J. P.; O adoecimento existencial no século XXI. In CARDOSO, C. L.; GIOVANETTI, J. P. (Orgs.). **Sofrimento Humano e cuidado terapêutico**. Belo Horizonte: Artesã, p. 47-74, 2019.

GOES, B. C. O. **A influência das mídias na autoestima da mulher sob a ótica da Gestalt-terapia**. 2020. 93f. Monografia (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Alagoas, Palmeira dos Índios, 2020. Disponível em: <<https://ud10.arapiraca.ufal.br/repositorio/publicacoes/3412>> Acesso em: jan. 2025.

LIMA, P. V. A. Autorregulação orgânica e homeostase. In FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K.O. (Orgs.). **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. São Paulo: Summus, p. 88-103, 2014.

LOBB, M. S. **Do-agora-para-o-que-está-por-vir: A Gestalt-terapia recontada na contemporaneidade**. Belo Horizonte: Artesã, 2023a.

_____. Gestalt-terapia durante o coronavírus: sentindo o campo experiencial e “dançando” com a reciprocidade. In CARDOSO, C. L.; GIOVANETTI, J. P.; EVANGELISTA, P. E. R. A. (Orgs.). **Sofrimento existencial e a clínica psicológica fenomenológica: ensaios e pesquisas sobre atendimento online**. Belo Horizonte: Artesã, p. 41-62, 2023b.

MENDONÇA, M. M. A psicologia humanista e a abordagem gestáltica. In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Orgs.). **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. São Paulo: Summus, 2013. p. 76-98.

MOTA, L. H.; ASSIS, G. A. P.; SATELIS, L. R. A Gestalt-terapia como clínica do encontro: compreendendo a relação dialógica. **Phenomenological Studies - Revista da Abordagem Gestáltica**, v. 26, p. 382-392, 2020.

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

PIRES, B. F.; CRUZ, E. S.; CIDREIRA, R. P. Inteligência artificial, sensibilidade e imagem: tensões contemporâneas e as experiências da corporeidade autoespelhada. In: ENCONTRO DE ESTUDOS MULTIDISCIPLINARES EM CULTURA, 20., 2024, Salvador. **Anais**. Salvador: Universidade Federal da Bahia.

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

REHFELD, A. Fenomenologia e Gestalt-terapia. In: FRAZÃO, L. M; FUKUMITSU, K. O. (Orgs.). **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. São Paulo: Summus, 2013. p. 24-33.

RIBEIRO, J. P. **O Ciclo do Contato**: temas básicos na abordagem gestáltica 2. ed. São Paulo: Summus, 1997.

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

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

SALOMÃO, S. et. al. Fronteiras de contato. In FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Orgs.). **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. São Paulo: Summus, p. 47-62, 2014.

SCHILLINGS, A. Concepção da neurose em Gestalt-terapia. In FRAZÃO, L. M.;FUKUMITSU, K.O. (Orgs.). **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. São Paulo: Summus, p. 193-215, 2014.

SILVA, T. C. D.; BAPTISTA, C. S.; ALVIM, M. B. O contato na situação contemporânea: um olhar da clínica da gestalt-terapia. **Revista da Abordagem Gestáltica**, v. 21, n. 2, p. 193-201, jul-dez, 2015. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-68672015000200008>. Acesso em: abr. 2020.

YONTEF, G. **Processo Diálogo e Awareness**: ensaios em Gestalt-terapia. 3 ed. São Paulo: Summus Editorial, 1998.