



Ano XX – Volume 39 – Número 2 – Dezembro de 2022

BLOQUEIOS DE CONTATO NA VISÃO DA GESTALT-TERAPIA

KOBATA, Rosana M.¹, SOUTO, Marcelo F.², SOUZA, Thayná S³, VAQUEIRO, Adriele P.⁴ MIRANDA, Bruna A.⁵, JUSTINO, Yagda A. C.⁶

RESUMO (BLOQUEIOS DE CONTATO NA VISÃO DA GESTALT-TERAPIA) - O estudo da terapia gestáltica desde sua criação, passando por breve explicação da teoria, na singularidade de seu foco humanista, no desenvolvimento da autorresponsabilidade e da prática deste estudo para uma mudança de vida. O objetivo desse artigo é compreender os conceitos de bloqueios de contato, seus mecanismos e como as relações podem influenciar no desenvolvimento do indivíduo, podendo gerar traumas na vida adulta. Neste artigo concentramos o foco em três bloqueios: egotismo, dessensibilização e fixação e como trabalhar isso na gestalt-terapia. Os bloqueios de contato impossibilitam a pessoa de seguir o fluxo de sua vida e experienciar o aqui agora, impedindo o surgimento de awareness e o fechamento de situações inacabadas.

Palavras-chave: Bloqueio de Contato; Fronteiras de Contato; Gestalt-Terapia.

ABSTRACT (CONTACT BLOCKS IN THE VISION OF GESTALT-THERAPY) - The study of gestalt therapy since its inception, through a brief explanation of the theory and the uniqueness of its humanistic focus and the development of self-responsibility and the practice of this study for a change in life. The objective of this article is to understand the concepts of contact blocks, their mechanisms and how relationships can influence the development of the individual, which can generate trauma in adult life. In this article we focus on three blocks: egotism, desensitization and fixation and how to work this in gestalt therapy. Contact blocks make it impossible for a person to follow the flow of their life and experience the here-now, preventing the emergence of awareness and the closure of unfinished situations.

Keywords: Contact Blocking; Contact Borders; Gestalt-Therapy.

1. INTRODUÇÃO

A terapia Gestalt foi desenvolvida por Fritz Perls, com a ajuda de sua esposa na época, Laura Perls. Um dos objetivos desta abordagem é desenvolver uma terapia humanista por natureza, com o foco na pessoa e a singularidade da sua existência,

¹Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: rosanakobata@gmail.com

²Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: msouto1@gmail.com

³Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: thdsouza@gmail.com

⁴Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: adrielepassos.01@gmail.com

⁵Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: bru.afm@hotmail.com

⁶Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: toledo@faef.br

voltada ao aqui-e-agora, ou seja, levando em consideração o fenômeno que é apresentado no agora. (FREITAS, 2016).

Em 1950, Fritz, junto com sua esposa Laura Perls e outros teóricos - Paul Goodman, Paul Weisz, Elliot Shapiro, Sylvester Eastman Isadore, Ralph Hefferline e Jim Simkin, criou o "Grupo dos Sete". A partir daí, Perls investiu na estruturação de um novo

campo clínico, escolhendo o nome de "Gestalt" e lançando o livro base da teoria "Gestalt-terapia, em 1951, escrito juntamente com Paul Goodman e Ralph Hefferline. Nessa época, seu desenvolvimento ainda era lento, obscuro e limitado. (FREITAS, 2016).

Somente em 1968, na Califórnia, a Gestalt-terapia ganhou força, durante o amplo movimento de contracultura. Surgiu nessa época com o objetivo de ser anti-intelectualista, "visando mostrar a importância de se trabalhar holística e existencialmente com os clientes, atingindo os níveis emocionais e relacionais" (RODRIGUES, 2000).

Perls (1977a) definia a abordagem gestáltica como aquela "que considera o indivíduo uma função do campo organismo/meio (...), da coerência à concepção do homem tanto como indivíduo quanto ser social" (p. 39). A proposta da Gestalt-terapia não é a de oferecer respostas ou promessas de resolução para as dificuldades, é dar ao parceiro terapêutico a autonomia das suas ações e a responsabilidade por elas.

Buber (2012) descreve a abordagem como encontro e, ao longo de sua obra, e ancora os pressupostos dialógicos dessa abordagem. A busca é de compreensão e não de explicação ou julgamento. É como disse Rogers (1982): "Para mim, o indivíduo que fala é importante, merece compreensão; conseqüentemente, ele é importante por ter exprimido qualquer coisa" (p. 55). Esta prática pode ser compreendida como uma prática colaborativa (SILVA, BAPTISTA & ALVIM, 2015), pela qual o "usuário é reconhecido como um sujeito autêntico que possui identidade e participa como um agente de transformação da sua história individual e coletiva, ou da sua saúde" (p. 21).

Ademais, a abordagem gestáltica não é guiada pelo viés assistencialista, não se faz pelo outro, é um trabalho ampliado, é facilitar que o sujeito encontre modos autônomos de resolver as suas dificuldades dentro da sua existência. Essa prática pode ser compreendida como uma prática colaborativa (SILVA, BAPTISTA & ALVIM, 2015), pela qual o "usuário é reconhecido como um sujeito autêntico que possui

identidade e participa como um agente de transformação da sua história individual e coletiva, ou da sua saúde" (p. 21).

Para a psicóloga Broto (2020), na Gestalt-terapia, nenhuma pessoa pode ser puramente objetiva em suas falas e nas tentativas de demonstrar o que sente sem ilustrar o meio em que se vive. Ela se baseia em tudo que faz parte da vida de um indivíduo é utilizado para compreendê-lo em sua plenitude.

Em Gestalt-Terapia, a fronteira é o relacionamento entre organismo e ambiente. É caracterizada como tempo-lugar do encontro, é encontrar-se diferente do outro, permanecendo do outro lado da fronteira, diferenciando o que é ameaçador e saudável, podendo se dividir em duas instâncias: rígida, que funciona com uma autopercepção, delimitando o que é conhecido e diferente, funcionando como uma proteção. Fronteira frouxa é a ausência de proteção entre o sujeito e o meio (ALVIM, 2019).

Dessa forma, de acordo com Alvim (2019), pode-se classificar as fronteiras em 5 tipos:

- Fronteira do corpo: É relacionada ao corpo físico, significa saber os próprios limites.
- Fronteira de valor: Significa optar por algo, reconhecer os valores pessoais.
- Fronteira de familiaridade: Situações que se tem facilidade, familiaridade em realizar.
- Fronteira expressiva: Forma de expressão no mundo.
- Fronteira de exposição: Maneira que as pessoas se expõem no mundo

Segundo Castro (2013) a conceituação de fronteira de contato pode ser detalhada da seguinte forma: a fronteira de contato é concebida pela Gestalt-Terapia como o tempo-lugar do encontro: encontrar a novidade, o outro, o diferente, o estranho a mim e permanecendo nesta fronteira – de contato – viver a experiência do estranhamento, do excitação e do crescimento por meio da criação. Por fim, a fronteira é a diferenciação do Self e do Meio, sendo assim, obtendo dois caminhos: a identificação e a alienação.

Para Castro (2013, apud PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN, 1997), o contato é a consciência “de” e o comportamento “para” com as novidades assimiláveis, e a rejeição das novidades não assimiláveis. O que é difuso, sempre igual, ou indiferente não é um objeto de contato.

Com isso, o contato refere-se à relação particular entre a pessoa e o meio, podendo dividir-se em: Pré-contato (que são as fases de sensações); Tomar contato (caracterizado pela consciência das sensações da primeira fase – trata-se aqui não do contato estabelecido, mas sim de um processo); Contato pleno (momento de

compreensão do processo e quebra ou fragilização da barreira); e por último, Pós-contato ou retratação (a fase de assimilação) (FONSECA, 2010, apud GINGER S. & GINGER A., 1995, p. 130).

Portanto, nessa etapa do contato a energia foi envolvida e houve a escolha de uma figura, o indivíduo se conscientizou de uma necessidade, se mobilizando e agindo em busca de uma possível satisfação. Esse momento pode ser o da agressão, lidando com a diferença do outro, envolve o conflito, a destruição e assimilação do novo (SILVA, BAPTISTA & ALVIM, 2015).

Os principais mecanismos de bloqueios de contato citados por diferentes autores como PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN, 1997 são: introjeção, confluência, projeção, retroflexão, deflexão, fixação, proflexão, egotismo e dessensibilização. O mecanismo de defesa por si só não é bom e nem ruim, é o uso que o paciente realiza dele e seu funcionamento, que vão caracterizar sua “patologia”. A Gestalt-terapia é a psicoterapia do contato, tem como objetivo restaurá-lo. A função do trabalho terapêutico é buscar restaurar o contato através da relação dialógica que é o encontro de duas pessoas, no qual uma se deixa impactar pela outra, (YONTEF, 1993, p.203-4).

Os bloqueios do contato impossibilitam o sujeito de seguir a sua vida e experienciar o aqui-agora, impedindo o surgimento da *awareness* e o fechamento de situações que não foram terminadas. A cura começa a ser percebida quando o paciente passa a dar sentido às suas dores (RIBEIRO, 2007).

O presente artigo tem como objetivo geral compreender os conceitos de bloqueios de contato, seus mecanismos e como as relações familiares podem influenciar no desenvolvimento da criança, podendo gerar algum trauma na vida adulta. Como objetivos específicos, propõe-se focar e conceituar três tipos de bloqueios, a saber, egotismo, dessensibilização e fixação; identificar os problemas que os bloqueios de contato podem causar.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Material e métodos

O desenvolvimento do presente artigo foi dado através da realização de revisão de literatura, indispensável para que haja conhecimento e embasamento sobre o tema abordado, através de materiais indexados nas seguintes bases de dado: *Scielo e Google Scholar*. As pesquisas foram realizadas no dia 18 de outubro de 2022, na disciplina

eletiva: Teorias e Técnicas Psicoterápicas Fenomenológicas, Existenciais e Humanistas. Por conseguinte, com as literaturas encontradas, as ideias de diferentes autores foram justapostas, de forma a atingir os objetivos propostos. Neste artigo nossa intenção foi registrar todos os assuntos debatidos e resumi-los aqui de forma sucinta, porém esclarecedora.

2.2 Bloqueios de contato e seus mecanismos:

Viver é estar em constante contato com o ambiente, contato que aqui pode ser entendido como uma relação na qual o sujeito detém com o ambiente, com o outro e com seus próprios sentimentos e emoções. Neste sentido, os bloqueios de contato compreendidos na Gestalt-terapia como ferramentas de evitação de contato do indivíduo com o outro ou com o ambiente, estão relacionados a condição de sua saúde mental. A frequência e a cristalização de determinados bloqueios serão fatores essenciais para o entendimento do adoecimento psíquico dos indivíduos. Nesta perspectiva o artigo irá debruçar-se aos conceitos e na elucidação dos bloqueios de contato sendo eles fixação, dessensibilização, deflexão, introjeção, projeção, reflexão, retroflexão, egotismo, confluência. comumente ativos nos indivíduos e responsáveis pelo seu adoecimento. (RIBEIRO, 1997)

Para Ribeiro (1997), o egotismo é um processo pelo qual o organismo se coloca agente central, exercendo controle rígido e excessivo no mundo externo, pensando em todas as possibilidades para prevenir futuros fracassos ou possíveis surpresas. O egotista impõe de tal forma sua vontade que acaba por negligenciar as relações com o ambiente, o indivíduo tende a ter dificuldade para dar e receber.

De acordo com Ribeiro (1997), a dessensibilização é o processo pelo qual o organismo se torna entorpecido, frio diante de um contato, apresentando dificuldade para se estimular ao ponto da perder o interesse por sensações novas e mais intensas. Existindo um embotamento afetivo, estando inerte ao mundo que o rodeia.

Para Ribeiro (1997) fixação é o processo pelo qual um organismo se apega excessivamente a pessoas, ideias ou coisas e, temendo surpresas diante do novo e da realidade, sente-se incapaz de explorar situações. O organismo estabelece fronteiras rígidas ou abertas de forma demasiada, nesta perspectiva, impossibilita a entrada de elementos saudáveis e permitindo a entrada de elementos tóxicos.

2.3 Resultados e discussão

Durante a aula de 25 de outubro de 2022 nosso grupo se reuniu e debateu o que encontramos nas pesquisas sobre os Bloqueios de Contato e seus mecanismos, com ênfase nos três colocados no objetivo específico e que aqui daremos alguns exemplos.

Egotismo – A pessoa só enxerga a si mesmo e tem dificuldade em enxergar o outro. Esse bloqueio de forma saudável leva a pessoa a fazer coisas boas para si mesmo, como autocuidado, mas em sua forma não saudável pode levá-la a desrespeitar situações como estacionar em vaga reservada ou furar uma fila.

Dessensibilização – A pessoa anestesia as emoções, geralmente acontece quando recebe um choque e não consegue processá-lo. Esse Bloqueio de forma saudável permite a pessoa a acessar seus sentimentos e senti-los e expressá-los, mas em sua forma não saudável prejudica a pessoa a se expressar e entender suas próprias emoções.

Fixação – Pode aparecer em todos os outros Bloqueios, acontece quando cristalizamos em uma forma de ser. Ele impede que a pessoa acesse as mudanças trazidas pelo meio e não viva a fluidez, esse processo pode trazer o adoecimento. Em sua forma saudável esse Bloqueio pode trazer persistência, mas em sua forma não saudável pode causar muita resistência do tipo “Sou assim e não mudo”.

A importância de estudar os Bloqueios de Contato na Gestalt-terapia é porque nessa abordagem da Psicologia avaliamos a mente e os comportamentos humanos como um todo, ao tentarmos entender o que nos rodeia passamos também a compreender como interagimos uns com os outros. O princípio da Gestalt-terapia é o conceito de *awareness*, que se caracteriza pela consciência de si e a consciência perceptiva. Para que haja *awareness* é necessário haver o contato, embora possa existir contato sem que haja *awareness*. É através do contato que a relação com o mundo pode ser nutritiva. A Gestalt-terapia é a psicoterapia do contato, tem o objetivo de restaurar os contatos e por esse motivo temos que estudar e compreender os Bloqueios de Contato.

3. CONCLUSÃO

Durante essa revisão de conteúdos ficou muito evidente que a Gestalt-terapia tem uma visão da totalidade do ser humano e orienta a busca pela compreensão e desenvolvimento na sua multidimensionalidade (bio-psico-ambiental) que são interdependentes. De acordo com Perls “Não há eventos internos/externos, mas sim

uma totalidade, um organismo e um meio que interagem e mantem uma relação de reciprocidade”. As noções de contato e consciência embasam o solo teórico-prático da Gestalt-terapia. Contato é o processo psíquico e/ou comportamental pelo qual o indivíduo entra em relação consigo, com o outro e com o mundo em busca do novo e diferente. Implica em união/separação, evitação/aproximação, identificação/alienação que representa a dialética do ritmo da vida.

Como nosso objetivo neste artigo era compreender os conceitos de bloqueios de contato, seus mecanismos e como as relações podem influenciar no desenvolvimento do ser humano com foco nos três tipos de bloqueios (egotismo, dessensibilização e fixação) e identificar os problemas que os bloqueios de contato podem causar.

Neste campo de estudo sempre teremos oportunidades de revisá-los pois como a Gestalt-terapia incentiva os indivíduos a serem sempre conscientes de si mesmos e permanecer no aqui e agora os bloqueios sempre aparecerão e uma vez identificados podemos criar experiências e novos significados aceitando isto como uma responsabilidade pessoal. Como Perls sugere, tornar-se consciente de nós mesmos é a cura.

REFERÊNCIAS

- ALVIM, Monica B. **A Gestalt-Terapia na Fronteira: Alteridade e Reconhecimento como Cuidado**. Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. Rio de Janeiro-RJ. Estud. pesqui. psicol. vol.19 no.spe Rio de Janeiro, 2019.
- BUBER, M. (2012). **Eu e tu**. São Paulo, SP: Centauro Editora.
- BUBER, Martin. **The knowledge of man: a philosophy of the interhuman**. New York, Harper & Row, 1965.
- CIORNAI, S. Gestalt terapia hoje: resgate e expansão. **Revista de Gestalt**, v.1, n.1, 1991.
- FRAZÃO, L.M. **Reflexões sobre o conceito de Self em Gestalt terapia, 1995**. [Palestra apresentada em Ciclo de Palestras promovido pelo Centro de Desenvolvimento de Gestalt Terapia do Rio de Janeiro, em 27 de out. 1995]
- FRIEDMAN, M. **The healing dialogue in psychotherapy**. Northvale, Jason Aronson, 1994.
- BROTO, Thaiana F. **Gestalt Terapia: o que é e como funciona. Psicólogo e Terapia**, 05 de maio de 2020. Disponível em: <<https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/gestalt-terapia/>>. Acesso em: 27 de

outubro de 2022.

CASTRO, Lazaro. **As fronteiras de contato em Gestalt-Terapia**. Disponível em <<https://www.psicologiamsn.com/2013/05/as-fronteiras-de-contato-em-gestalt-terapia.html>> Acesso em 26 out 2022.

FREITAS, JULIA R. C. B. **A Relação Terapeuta-Cliente Na Abordagem Gestáltica**. Periódicos Eletrônicos em Psicologia, vol 13 nº 24. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000100006>. Acesso em: 27 de outubro de 2022.

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

RIBEIRO, Jorge P. **O Ciclo do contato**. São Paulo: Summus, 1997.

SILVA, Thatiana C. D.; BAPTISTA, Camilla S.; ALVIM, Mônica B. **O Contato na Situação Contemporânea: um Olhar da Clínica da Gestalt-Terapia**. *Revista da Abordagem Gestáltica - Phenomenological Studies - XXI (2): 193-201, jul-dez, 2015.*

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

YONTEF, G. M. *Awareness, dialogue & process: essays on Gestalt therapy*. New York, Gestalt Journal Press, 1993.

FONSECA, Bárbara C. R. A construção do vínculo afetivo mãe- filho na gestação. **Revista Científica Eletrônica De Psicologia** – ISSN 1806-0625 - FAEF e Editora FAEF. www.editorafaef.com.br – www.faeef.br. Ano VIII – Número 14 – maio de 2010 – Periódicos Semestral. Garça-São Paulo. Disponível em: <http://www.faeef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/JbdGtOweBVvuv1S_2013-5-13-15-14-55.pdf> Acesso em 30 out 2022.

A Revista Científica Eletrônica de Psicologia é uma publicação semestral da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF e da Editora FAEF, mantidas pela Sociedade Cultural e Educacional de Garça. Rod. Cmte. João Ribeiro de Barros km 420, via de acesso a Garça km 1, CEP 17400-000 / Tel. (14) 3407-8000. www.faeef.br – www.faeef.revista.inf.br – psicologia@faef.br