



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO – UFMA  
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS – CCH  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA – DEPSI

**JULIANA SOUSA CUTRIM**

**CRESCIMENTO PESSOAL E GESTALT-TERAPIA:** possibilidades de interlocução com  
o Psicodrama de Jacob Levy Moreno.

**SÃO LUÍS**  
**2018**

**JULIANA SOUSA CUTRIM**

**CRESCIMENTO PESSOAL E GESTALT-TERAPIA:** possibilidades de interlocução com o Psicodrama de Jacob Levy Moreno.

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia da Universidade Federal do Maranhão para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Ma Wanderlea Nazaré Bandeira Ferreira.

**SÃO LUÍS**

**2018**

**JULIANA SOUSA CUTRIM**

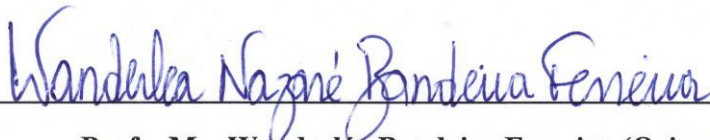
**CRESCIMENTO PESSOAL E GESTALT-TERAPIA: possibilidades de interlocução com o Psicodrama de Jacob Levy Moreno.**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia da Universidade Federal do Maranhão para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia, com formação em Psicólogo.

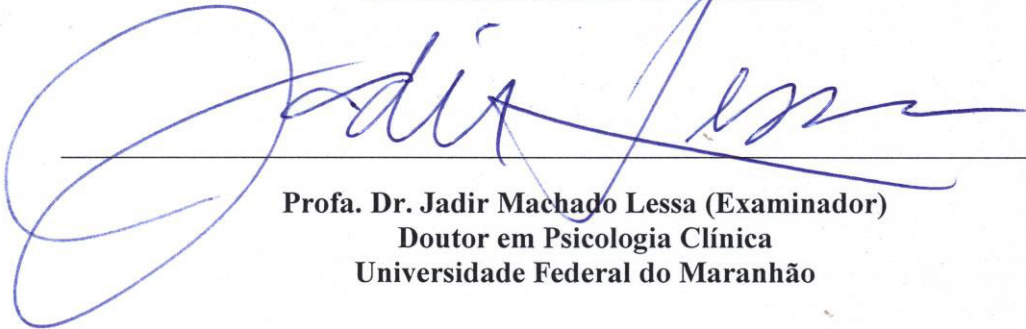
Aprovada em: 14/12/2018

Nota média: 10,0

BANCA EXAMINADORA



**Profa. Ma. Wanderlêa Bandeira Ferreira (Orientadora)**  
**Mestre em Psicologia Clínica**  
**Universidade Federal do Maranhão**



**Profa. Dr. Jadir Machado Lessa (Examinador)**  
**Doutor em Psicologia Clínica**  
**Universidade Federal do Maranhão**



**Psicólogo Raul Marcos Carvalho Cantanhede Marques (Examinador)**  
**Mestrando em Psicologia**  
**Universidade Federal do Maranhão**

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).  
Núcleo Integrado de Bibliotecas/UFMA

Cutrim, Juliana Sousa.

Crescimento pessoal e Gestalt-terapia: : possibilidades de interlocução com o Psicodrama de Jacob Levy Moreno / Juliana Sousa Cutrim. - 2018.

48 f.

Orientador(a): Wanderlea Nazaré Bandeira Ferreira.  
Monografia (Graduação) - Curso de Psicologia,  
Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2018.

1. Crescimento pessoal. 2. Gestalt-terapia. 3. Psicodrama. I. Ferreira, Wanderlea Nazaré Bandeira. II. Título.

Ao velho sábio carioca, o motoqueiro de  
camisa pólo, que um dia eu conheci.

## AGRADECIMENTOS

Recordo-me de muitos encontros e desencontros com imensa gratidão ao final desse ciclo. Sou grata por todos os momentos que compuseram minha caminhada acadêmica e culminaram neste trabalho de conclusão de curso. E imbuída desse sentimento, menciono:

Deus, que também habita em mim, e que ao se manifestar através de atos criativos mantém vivo em mim o amor;

Os meus pais, Zeca e Monica, e o meu irmão Josué, aqueles que são meu sangue, corpo e alma;

A minha orientadora Wanda, que com paciência e sabedoria soube conduzir a criação;

Jadir Lessa, mestre que tanto contribuiu para meu crescimento. Obrigada por todos os momentos e por tudo que me ensinou.

Raul Marcos, aquele que é capaz de me iluminar como o sol quando deixa cair suas máscaras;

Jean Marlos, por seu papel fundamental na minha formação acadêmica - através dele tive contato com pensadores e filósofos que até então não havia tido oportunidade de conhecer.

Layana Machado, aquela que foi minha companheira desbravadora da Universidade desde o primeiro dia;

Thaylana Paiva, aquela que me aproximou das leituras gestálticas. Cinco corações coloridos para você sempre;

Lidiane Collares, aquela com quem dividi os sabores e dissabores da vida acadêmica com muito humor;

Felipe Fook, pelas conversas ricas e por compartilhar os momentos finais da construção desse trabalho;

Dannúbia, pelo apoio, carinho e pelo abstract;

Nilson Carlos e Caio Coelho, meus irmãos do abraço apertado e coração aberto;

Ciro de Castro, meu mestre, aquele que entende a revolta do meu corpo;

Urias de Oliveira, sábio mestre que pacientemente me ensina e orienta na vivência com o teatro;

GEGT- Integrar, o grupo que me proporcionou tantas trocas, aprendizados e construções a partir do estudo da Gestalt-terapia, e com o qual pude viver momentos incríveis, como a realização do I Encontro Maranhense de Gestalt-terapia na UFMA.

**“Se você estiver no agora, você será criativo, inventivo. Se seus sentidos estiverem preparados, e seus olhos e ouvidos abertos, como em toda criança pequena, você achará a solução.”**

Frederick S. Perls

## RESUMO

Esta pesquisa monográfica propõe-se a responder a pergunta: o que é possível evidenciar como crescimento pessoal a partir do diálogo entre a Gestalt-terapia e o Psicodrama? Na contemporaneidade, observamos a procura por fórmulas rápidas para atingir crescimento pessoal, uma melhora na condição de vida. Partindo do pressuposto de que essa fórmula mágica não existe, a Gestalt-terapia entende crescimento como ápice do contatar entre organismo e ambiente, ou seja, como um processo que faz parte do desenvolvimento humano e que sempre se atualiza. Analisaremos a possibilidade de crescimento pessoal através do teatro, fazendo interlocuções entre a Gestalt-terapia e o Psicodrama. No percurso iremos conhecer a epistemologia da Gestalt-terapia, estabelecendo uma relação entre crescimento pessoal e conceitos dessa abordagem como contato, *awareness* e ajustamento criativo; compreender o Psicodrama proposto por Jacob Levy Moreno e, por fim, promover um diálogo entre Gestalt-terapia e Psicodrama entendendo crescimento pessoal como um ponto de intercessão entre as duas abordagens teóricas. Esta é uma pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo seguindo as orientações do método fenomenológico; buscamos nas obras clássicas da Gestalt-terapia e Psicodrama embasamento teórico, assim como fizemos o levantamento de artigos que versavam sobre a temática em plataformas digitais, e por fim, realizamos uma análise e discussão. A relevância de entender esse tema à luz da Gestalt-terapia e Psicodrama é possibilitar ao psicoterapeuta a compreensão de que o crescimento do cliente se dá através do próprio envolvimento dele com sua existência e com o trabalho psicoterápico, e não através do poder de técnicas que ele aprendeu e pode “aplicar”; ao cliente perceber que ele é o único responsável por percorrer seu próprio caminho; e permitir a todas as pessoas que se interessam por esse tema entender que não existe fórmula pronta para viver melhor, nem um jeito certo de se percorrer um caminho – que é a vida. Entendemos que a integração do organismo com o meio em que está inserido é fundamental para que possa haver um desenvolvimento das potencialidades humanas, dentre as quais destacamos a espontaneidade e criatividade como essenciais para a promoção de crescimento pessoal, o que é possível perceber na interlocução das duas teorias.

**Palavras-chave:** Crescimento pessoal, Gestalt-terapia, Psicodrama.



## ABSTRACT

This monographic research proposes to answer the question: what is possible to evidence as personal growth from the dialogue between Gestalt-therapy and Psychodrama? In contemporary times, we observe the searching for quick formulas to achieve personal growth, an improvement in living conditions. Presupposing that this magic formula does not exist, Gestalt-therapy understands growth as the pinnacle of the contact between organism and environment, in other words, as a process that is part of human development and is always updated. We will analyze the possibility of personal growth through the theater, making interchanges between Gestalt-therapy and Psychodrama. In the course we will learn the Gestalt-therapy epistemology, establishing a relation between personal growth and concepts of this approach as contact, awareness and creative adjustment; to understand the Psychodrama proposed by Jacob Levy Moreno and, finally, to promote a dialogue between Gestalt-therapy and Psychodrama understanding personal growth as a point of intercession between this two theoretical approaches. This is a qualitative bibliographical research using the phenomenological method guidelines; we look for in the Gestalt-therapy and Psychodrama classic works the theoretical foundation, as well as we did the gathering of articles about the theme in digital platforms, and finally, we did an analysis and a discussion. The relevance of understanding this theme, in the light of Gestalt-therapy and Psychodrama, is to enable the psychotherapist to understand that the client's growth occurs through his own involvement with his or her existence and with the psychotherapeutic work, and not through the power of techniques that he learned and can "apply"; to the client to realize that he or she is the only one responsible for walking his own path; and allow people who are interested in this subject to understand that there is no ready formula to live better, or a right way to walk the path - that is life. We understand that the integration of the organism with the environment in which it is inserted is fundamental so that there can be a human potentialities development, in which we emphasize the spontaneity and creativity as essential for the promotion of personal growth, what is possible to perceive in the interlocution of these two theories.

**Key words:** Personal growth, Gestalt therapy, Psychodrama.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2 A PLURALIDADE DA FORMAÇÃO DA GESTALT-TERAPIA .....</b>	<b>14</b>
<b>3 GESTALTEANDO SOBRE CRESCIMENTO PESSOAL ATRAVÉS DO CONTATO, AWARENESS E AJUSTAMENTO CRIATIVO .....</b>	<b>21</b>
<b>4 DO TEATRO DA ESPONTANEIDADE AO PSICODRAMA: A PROPOSTA DE CRESCIMENTO PESSOAL DE JACOB LEVY MORENO .....</b>	<b>26</b>
<b>4.1 O teatro da espontaneidade e a descoberta do teatro terapêutico .....</b>	<b>26</b>
<b>4.2 O Psicodrama .....</b>	<b>33</b>
<b>5 ANÁLISE E DISCUSSÃO .....</b>	<b>39</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>44</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>46</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O que move a escrita desse trabalho é meu interesse pela vida e pelo humano. Esse interesse sempre me levou a ter muitas dúvidas, muita vontade de aprender, de compreender, de explorar e tentar viver uma vida mais autêntica, criativa e espontânea. Durante meu percurso no curso de graduação em Psicologia na Universidade Federal do Maranhão pude encontrar em muitos amigos, professores, autores, leituras e conversas, experiências que me fizeram expandir minha percepção a respeito do mundo e do que eu sinto estando no mundo com as pessoas, através de tantos aprendizados e experiências felizes e dolorosas. Essa minha vivência eu chamo de crescimento pessoal e penso que me une em essência ao fenômeno humano. Crescimento pessoal é um movimento contínuo de renovação de vida e formação de *gestalten*<sup>1</sup>.

Ao refletir sobre o significado de processo de crescimento para mim, deparei-me também com a banalidade com que tratamos dele na atualidade. Livros de auto-ajuda, frases e textos motivacionais evidenciam a herança cartesiana no nosso modo de ver o mundo. Por pensar que nem todos os homens são capazes de utilizar a razão para o conhecimento da verdade, René Descartes (1595-1650) decidiu criar um método, um caminho correto que assegurasse ao homem chegar ao conhecimento de todas as coisas (LESSA, 2014). E assim seguimos na esperança de conseguirmos formulas mágicas para o bem viver.

No entanto o grande problema é que não existe essa fórmula para viver bem, e o processo de crescimento pessoal precisa da implicação da pessoa para que possa acontecer. Possibilidades, encontros, experiências fazem parte do nosso crescimento. A Gestalt-terapia faz-me entrar em contato com uma crítica a essa fórmula racionalista do bem viver e às técnicas que impedem que haja crescimento. Fritz Perls (1977), precursor da Gestalt-terapia, salienta de forma contundente que crescimento não pode acontecer de forma instantânea, mas é um processo demorado.

Na Gestalt-terapia encontro suporte para pensar crescimento pessoal não como uma fórmula mágica, mas sim como processo de envolvimento com a própria existência. Portanto este trabalho busca compreender o que podemos chamar de crescimento pessoal a partir de uma abordagem psicológica que entende crescimento como uma forma saudável de ajustamento criativo. No decorrer deste trabalho, serão abordados pressupostos teóricos

---

<sup>1</sup> Segundo Ginger & Ginger (1987, p. 13) podemos entender *Gestalten* como “dar forma, dar uma estrutura significativa”.

encontrados na obra *Gestalt-terapia* (1997) de Frederick Perls, Paul Goodman e Hefferline, membros do chamado “grupo dos sete”, responsáveis pela criação da Gestalt-terapia. Ao falar de estrutura de crescimento, os autores delineiam conceitualmente contato, *awareness*<sup>2</sup>, crescimento e ajustamento criativo. Estão todos relacionados intencionalmente, não se podem dissociar quando pensamos na experiência da pessoa.

Dentre as minhas experiências, o encontro com o teatro me fez entrar em contato com o sentido de crescimento pessoal na minha vida. Segundo Forghieri (1993) “o pesquisador deve iniciar o seu trabalho voltando-se para a sua vivência a fim de refletir sobre ela para captar o significado da mesma em sua existência” (p. 59). Volto-me para a minha vivência com o teatro para entender como pude experienciar crescimento pessoal através dela. A partir da leitura das obras de Jacob Levy Moreno (1889-1974) senti vontade de experimentar o teatro e exercitar minha criatividade e espontaneidade que passei a entender, a partir das obras desse autor, que são características humanas historicamente silenciadas pela conserva cultural que prioriza, como Foucault (1987) salienta em *Vigiar e Punir*, corpos dóceis e mentes submissas.

A vivência com o teatro me permitiu observar como essa frase de Foucault tornava-se presente no meu corpo. Eu sentia medo, timidez, vergonha de me expor, culpa ao fazer algo que eu julgava não ser perfeito. Ainda sinto em menor escala, mas me permiti compreender e refletir sobre esses sentimentos e como eles se acomodavam em um corpo frágil, cheio de tensões, em uma voz que emitia notas com insegurança, em uma presença esvaziada. A possibilidade de estar *aware*<sup>3</sup> desses sentimentos e poder experienciar o mundo de formas diferentes das quais eu estava acostumada é que eu aponto como minha experiência de crescimento pessoal.

O autor que despertou em mim o interesse pelo teatro, também percebeu o efeito terapêutico que ele pode ter na vida das pessoas. Ao fazer uma crítica ao teatro naturalista, Moreno (2012) pensou em promover um teatro que buscasse a espontaneidade e criatividade

---

<sup>2</sup> *Awareness* é uma palavra de língua inglesa, derivada de *aware*, cuja tradução é consciência, percepção. Segundo Yontef (1993, p. 30), *awareness* “é uma forma de experiência que pode ser definida aproximadamente como estar em contato com a própria existência, com aquilo que é”. A definição de Ginger & Ginger (1995, p. 254) aponta que *awareness* é “tomada de consciência global no momento presente, atenção ao conjunto da percepção pessoal, corporal e emocional, interior e ambiental (consciência de si e consciência perceptiva)”. Lilian Meyer Frazão, na apresentação à edição brasileira de *Gestalt-terapia* (1997), ressalta que muito embora a palavra tenha tradução exata da língua inglesa, os Gestalt-terapeutas brasileiros em sua maioria preferem mantê-la em inglês para que não seja confundida conceitualmente com “consciência” para outras teorias, como a psicanálise por exemplo. Esse conceito da Gestalt-terapia será explorado no capítulo 3 deste trabalho monográfico.

<sup>3</sup> Estado de ser consciente de algo.

dos atores, pois estes estavam apenas reproduzindo um roteiro, e seguindo indicações do diretor sem poder criar, improvisar. Então ele percebeu que os atores de teatro vivenciavam em cena um fenômeno que os unia em essência a todos nós: a diminuição cotidiana da nossa capacidade criativo-espontânea ao seguir o roteiro que a sociedade nos impõe e que muitas vezes não conseguimos refletir e nos ajustar criativamente.

O Psicodrama nasceu como uma psicoterapia de grupo que pretendia resgatar a espontaneidade e a criatividade através da ação, da representação das vivências através do palco terapêutico e a partir da ação e do compartilhar de vividos, a possibilidade de ressignificá-los. Essa abordagem psicoterápica criada por Moreno influenciou uma série de técnicas psicoterápicas que vieram depois, como as técnicas de dinâmica de grupo mais explicitamente, e também abordagens teóricas, dentre as quais a Gestalt-terapia (RIBEIRO, 2012). Perls (1977) em seu livro “Abordagem Gestáltica e Testemunha Ocular da Terapia”, apesar de não citar o criador do Psicodrama, dedica um capítulo para falar de técnicas que utiliza (como o monodrama) que tem influência da psicoterapia de Moreno.

Atualmente, muitos trabalhos são publicados relacionando e aproximando a Gestalt-terapia e o Psicodrama, com ênfase nos desenvolvidos por Érico Douglas Vieira, Luc Vandenberghe, e outros pesquisadores da Universidade Federal de Goiás e Pontifícia Universidade Católica de Goiás que estudam Psicodrama e desenvolvem essa aproximação das teorias, principalmente com a preocupação de contextualizar as teorias com as práticas psicoterápicas realizadas na atualidade. Destaco como exemplo o artigo “Articulação entre o Psicodrama e a Gestalt-terapia como possibilidade de intercâmbios a partir do olhar de psicoterapeutas” (2017), de autoria da dupla supracitada, artigo em que é salientada a possibilidade de articulação entre Gestalt-terapia e Psicodrama a partir do olhar e prática dos psicoterapeutas que tem afinidade com as abordagens. Os artigos e trabalhos publicados são facilmente encontrados nas plataformas do Google Acadêmico, Pepsic e Scielo.

A partir dessa relação, esse trabalho se propõe a indagar: o que é possível evidenciar como crescimento pessoal a partir do diálogo entre a Gestalt-terapia e o Psicodrama? Para tanto, analisaremos a possibilidade de crescimento pessoal através do teatro, fazendo interlocuções entre a Gestalt-terapia e o Psicodrama. No percurso iremos conhecer a epistemologia da Gestalt-terapia; estabelecer uma relação entre crescimento pessoal e conceitos dessa abordagem como contato, *awareness* e ajustamento criativo; compreender o Psicodrama proposto por Jacob Levy Moreno e, por fim, promover um diálogo entre Gestalt-terapia e Psicodrama entendendo crescimento pessoal como um ponto de intercessão entre as duas abordagens teóricas.

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de cunho fenomenológico, através de estudo bibliográfico e compreensão das obras literárias que versam sobre Gestalt-terapia e o Psicodrama de Jacob Levy Moreno. O objetivo é, a partir dessa revisão bibliográfica, apontar o que é possível compreender como crescimento pessoal através do diálogo entre Gestalt-terapia e Psicodrama. O método fenomenológico é o caminho para que esse objetivo possa ser alcançado, uma vez que permite ao pesquisador o desenvolver de um movimento de envolvimento existencial e distanciamento reflexivo com a pesquisa (FORGHIERI, 1993).

Edmund Husserl (1859-1938) propôs o método fenomenológico como alternativa ao método científico no que tange às ciências humanas. A fenomenologia proposta por Husserl (1965) surgiu no início do século XX como crítica às ciências humanas, que, segundo este autor, estavam abordando o fenômeno humano aos moldes das ciências naturais. Husserl (1965) apontou incisivamente o quão absurdo é atribuir *a priori*, causas e efeitos a fenômenos humanos em detrimento de uma investigação de sua qualidade, relações, sentidos. A fenomenologia enquanto ciência de rigor promove, através do método fenomenológico, o retorno às coisas mesmas, ao fenômeno tal qual ele se apresenta à consciência.

Assim o pesquisador se volta para o objeto tendo em vista que o fenômeno investigado por ele está imbuído da relação indissolúvel entre sujeito e objeto; de acordo com a subjetividade pensada por Husserl (2006), essa relação é de intencionalidade, que podemos entender como “[...] aquilo que caracteriza a consciência no sentido forte, e que justifica ao mesmo tempo designar todo o fluxo de vivido de consciência e como unidade de uma única consciência” (HUSSERL, 2006, p.190). O pesquisador em ciências humanas, portanto, não está alheio ao objeto de estudo, uma vez que ele não pode se dissociar de sua condição de homem no mundo, e assim, não existe cisão entre sujeito e objeto.

O método fenomenológico orienta o pesquisador no percurso de compreender esse objeto de pesquisa. No caso deste trabalho, foi citado primeiro o meu envolvimento com o que move a escrita sobre essa temática. Após essa compreensão do meu envolvimento existencial, eu me distancio para descrever e apontar dentro da literatura - através da pesquisa e leitura de obras e artigos encontrados em plataformas como Scielo e Pepsic - que fundamentos existem na Gestalt-terapia e no Psicodrama que estão relacionados com o tema do crescimento pessoal. Essa é a primeira fase do método, a redução fenomenológica, que se torna possível através da *epoché* – suspensão de *a priori*.

Holanda (1997, p. 38) afirma que “a consequência da *epoché* é a *intuição das essências* (*Wessensschau*)”. Como intuição das essências podemos entender a redução eidética, o que

faz com que cheguemos às características essenciais do fenômeno. Depois de realizada essa descrição, faz-se necessário analisar e compreender o que surge enquanto essência, ou seja, que aproximações e relações aproximam a Gestalt-terapia e Psicodrama em essência. Por fim, a redução transcendental permite reconduzir e ressignificar meu interesse e envolvimento inicial através de todo percurso promovido pelo método fenomenológico. Essa é a fase em que Husserl (2006) aponta o surgimento da consciência pura; que elenco na pesquisa como momento em que se evidencia a relação intersubjetiva e intencional do autor com o que escreve, do pesquisador com o seu objeto de pesquisa, do movimento de envolvimento e distanciamento durante a pesquisa e do que se pode compreender e evidenciar a partir dela.

Os elementos epistemológicos traduzidos através de conceitos da Gestalt-terapia e vivências e propostas psicodramáticas de Moreno aparecem de forma viva através dos relatos que cada cliente traz consigo. A relevância de entender esse tema à luz da Gestalt-terapia e Psicodrama é justamente possibilitar ao psicoterapeuta perceber que o crescimento do cliente se dá através do próprio envolvimento dele com sua existência e com o trabalho psicoterápico, e não através do poder de técnicas que ele aprendeu e pode “aplicar” no cliente. Facilitar ao cliente compreender que ele é o único responsável por percorrer seu próprio caminho, assim como, a todas as pessoas que se interessam por esse tema entender que não existe fórmula pronta para viver melhor, nem um jeito certo de se percorrer um caminho. Espero que esse trabalho possa contribuir com a comunidade acadêmica e todos os profissionais, estudiosos e interessados nessa temática.

No movimento dessa pesquisa, o primeiro capítulo “A pluralidade da formação da Gestalt-terapia” aborda a Gestalt-terapia como uma teoria de vozes plurais, assim como aponta Belmino (2014), neste capítulo retomaremos às suas origens sinalizando sua história, influências e linhas de pensamento que ajudaram a construir essa abordagem teórica. Posteriormente, no capítulo “Crescimento pessoal e Gestalt-terapia: relação com contato, *awareness* e ajustamento criativo” entramos em contato com conceitos teóricos desta abordagem que se relacionam com crescimento pessoal e o que esse processo representa para esta abordagem. No capítulo “Do Teatro da Espontaneidade ao Psicodrama: a proposta de crescimento pessoal de Jacob Levy Moreno” abordamos as suas proposições teatrais, situando de que maneira a concepção teatral deste autor coaduna com a visão de homem pensada pela Gestalt-terapia, e de que forma pode-se pensar em crescimento pessoal a partir da experiência com o teatro proposto por Moreno, traçando seu percurso do Teatro da Espontaneidade ao Psicodrama. Por fim, promovemos uma análise discursiva apontando as relações entre

Gestalt-terapia e Psicodrama, e como a compreensão de suas propostas nos possibilitam pensar em crescimento pessoal.

## **2 A PLURALIDADE DA FORMAÇÃO DA GESTALT-TERAPIA**

A gênese da Gestalt-terapia nos sinaliza uma pluralidade de vozes e pensamentos que influenciaram o surgimento desta abordagem. Ou ainda podemos pensar como Perls (1977, p.32), quando apontado como fundador da Gestalt-terapia, disse: “se quiserem me chamar de descobridor ou redescobridor da Gestalt-terapia, tudo bem. A Gestalt é tão velha quanto o próprio mundo. O mundo, e particularmente todo o organismo, mantém a si mesmo, e a única lei constante é a formação de gestalts”. Fazendo um paralelo com a Psicologia da Gestalt; a Gestalt-terapia é um todo, e, portanto, muito maior que a soma de todas as partes, e pensamentos que influenciaram o seu redescobrimto. Faremos um breve percurso, seguindo os apontamentos de Ribeiro (2012), nas teorias de base, diga-se, Psicologia da Gestalt, teoria organísmica, teoria de campo; influências como Reich e filosofias orientais; assim como pressupostos filosóficos como fenomenologia, existencialismo, humanismo e dialógica.

Por mais que não queira ser apontado como fundador, Frederick Salomon Perls ou Fritz Perls (1893-1970) e sua companheira Laura Perls (1905-1990) são considerados os precursores da Gestalt-terapia, dessa forma, a história da teoria se entrelaça com as histórias e encontros que eles vivenciaram. Como recorda Belmino (2014), Perls teve uma formação como psicanalista durante muitos anos, na metade da década de 1930 viajou até a África do Sul para um congresso de psicanálise, no entanto seu trabalho não foi muito bem aceito pela comunidade psicanalítica. Em 1942, publicou o seu livro chamado “Ego, fome e agressão”. Nessa publicação Perls já demonstrava algumas incompatibilidades com a teoria freudiana, ao discutir a concepção de ego. Segundo Belmino (2014, pp. 58-59) “Perls inaugura uma nova proposta de compreensão do ego que tente superar essa concepção substancialista do ego: o ego insubstancial. A compreensão do ego não subjaz à construção de uma metapsicologia, e muito menos ao estabelecimento de fronteiras egoicas”.

O ego substancial, que comparece como instância de censura na psicanálise, começou a ser entendido por Perls como uma função do organismo. Aqui chegamos ao ponto em que comparece no desenvolvimento do pensamento de Fritz Perls, as influências de Wilhelm Reich (1897–1957) e Kurt Goldstein (1878-1965), com a teoria organísmica e processo



homeostático. Desde “Ego, fome e agressão”, Perls já sinalizou um rompimento com a visão dividida de homem, em que instâncias psíquicas tem atividade separada do corpo, ao afirmar que “o organismo se esforça pela manutenção de um equilíbrio que é continuamente alterado pelas suas necessidades, e recuperado por sua satisfação ou eliminação” (PERLS, 1947/2002, p.39 apud BELMINO, 2014, p. 49).

A visão organísmica, que embasa todo pensamento gestáltico, tem como influenciadores os pensadores supracitados. Reich (apud GINGER & GINGER, 1987) que teve uma formação voltada para a Psicanálise, percebeu que mesmo quando os pacientes tinham esclarecido o sentido inconsciente de seu sintoma, isso não parecia fazer com que ele desaparecesse. Desde sua publicação “A função do orgasmo” (1927), ele já percebera que alguns sintomas estavam relacionados à tensão sexual genital, sinalizando a importância de não descartar a corporeidade, o organismo como um todo no entendimento de um sintoma. Posteriormente começou a trabalhar as couraças, formações que sinalizam resistências e que impedem que o fluxo energético circule livremente no organismo (GINGER & GINGER, 1987, p. 80). Analisa ainda que para trabalhar essas couraças Reich “achava que é preciso encorajar uma forma de expressão total do cliente e não só seu discurso verbal [...] Reich observava atentamente sua respiração, postura, inflexão de sua voz [...]”. A indicação que o corpo dava de que “alguma coisa estava errada” nos mostra a importância que Reich começou a dar à forma em detrimento do conteúdo.

Em 1926, recém-formado em medicina, Perls foi assistente de Goldstein em Frankfurt. Nessa ocasião conheceu sua esposa Laura Perls, assim como outros professores e pensadores da Psicologia da Gestalt, fenomenologia e existencialismo (YONTEF, 1993). Podemos perceber que os enlaces que culminam no nascimento da Gestalt-terapia se dão quase concomitantemente; Perls formou-se em medicina, estudou psicanálise e atuou como analista, bem como conheceu Goldstein e outras vertentes de pensamento como, por exemplo, a Psicologia da Gestalt.

Contextualizando com o panorama histórico, o começo do século XX fervilhava com a crise das ciências naturais e o questionamento do método científico, embasado no modelo naturalista, como método de investigação das ciências humanas. Perls e Laura se encontraram no centro nevrálgico do surgimento das forças do pensamento (a fenomenológica, humanista, existencial e dialógica) que propunham libertar o homem das teorias limitadoras, que dividiam o eu, que sobrepujavam o caráter fisiológico em detrimento do psicológico, que desenvolviam e postulavam dicotomias corpo/mente, normal/patológico tornando rígida a

compreensão do fenômeno humano (GINGER & GINGER, 1987; YONTEF, 1993; RIBEIRO, 2012).

Com Goldstein e outros teóricos da Psicologia da Gestalt, Perls, e principalmente Laura encontraram muitos fundamentos que embasam a Gestalt-terapia. Segundo Belmino (2014, p. 50) “Perls empresta da Psicologia da Gestalt, em especial a apropriação desta teoria feita por K. Goldstein, essa nova abordagem de entendimento daquilo que é tido como psicológico e enquadrando-o como uma perspectiva do funcionamento organísmico”. Os conceitos de auto-regulação e homeostase, utilizados pela Gestalt-terapia, originam-se da abordagem organísmica proposta por Goldstein.

A Psicologia da Gestalt contava com vários pesquisadores que continuaram o trabalho de Christian Von Ehrenfels (1886 – 1932); como Max Wertheimer (1880- 1943), Kurt Koffka (1886 – 1941), Wolfgang Köhler (1887 – 1967), Kurt Goldstein (1878-1965) e Kurt Lewin (1890-1947). Ehrenfels, segundo Ginger & Ginger (1997, p. 38) “enfatizara desde o início que ‘o todo é uma realidade diferente da soma de suas partes’”. Os psicólogos da Gestalt se preocupavam em estudar os fenômenos de percepção, aprendizagem, atenção, tendo em vista uma noção organísmica, entendendo a relação do organismo no campo relacional. O homem não pode mais ser entendido como uma soma de partes, de processos psicofísicos que o constituem e determinam, mas sim um organismo vivo, que se constitui a partir de suas relações.

E essas relações se dão em um campo de vividos, ou “teia sistemática de relacionamentos” (YONTEF, 1993, p. 185). Kurt Lewin observou essa teia de relacionamentos que o organismo está envolvido, e começou a estudá-la, desenvolvendo uma teoria geral do campo psíquico, teoria que foi essencial para o estudo de dinâmica de grupos (GINGER & GINGER, 1995). A teoria de campo de Lewin deu ênfase ao comportamento como o resultado da dinâmica organismo/ambiente, promovendo uma compreensão não determinista entre indivíduo e meio.

Segundo Yontef (1993, p. 174), “a teoria de campo indica o processo pelo qual pensamos”, ou seja, indica a amplitude com que podemos compreender o ato de pensar, destituindo-nos de uma visão cartesiana de homem cindido. O pensar pressupõe uma atividade do organismo como um todo, em um movimento que é maior que a soma das partes. A *awareness* é construída nesse processo complexo de pensar, no campo fenomenológico-existencial em que estamos inseridos, ou seja, nas circunstâncias em que nossas vivências e experiências no mundo acontecem. Assim, “Na Gestalt-terapia estudamos as pessoas em seus campos organismo/ambiente. O ambiente do campo organismo/ambiente pode ser uma

escola, um comércio, uma família, um casal, um grupo de treinamento, um indivíduo em seu espaço vital, etc” (p. 184).

Sobre o campo, Ginger & Ginger (1997) expõem o que os psicólogos da Gestalt pensavam quando afirmam: “todo campo perceptivo se diferencia em um fundo e em uma forma ou figura. A forma é fechada, estruturada. É a ela que o contorno parece pertencer. Não podemos distinguir a figura sem fundo: a Gestalt se interessa por ambos, mas, sobretudo, por sua inter-relação” (p. 38). É essa inter-relação, essa dinâmica figura e fundo, que a Gestalt-terapia se preocupa em compreender e levar em consideração na proposta de compreensão do homem existencialmente, e na possibilidade de crescimento pessoal a partir desse movimento relacional no campo.

Depois de termos brevemente explanado acerca de alguns pontos importantes das teorias de base, faz-se necessário apontar as bases filosóficas que constituem a Gestalt-terapia. Para tanto, dialogamos com as formulações de Ribeiro (2012) sobre o humanismo; e com o que Hycner e Jacobs (1997) dissertam sobre a dialógica. Antes do surgimento dessas correntes houve um marco no modo de se estudar ciências humanas que possibilitou o surgimento de várias correntes de pensamento situadas como “terceira onda” nos livros que retratam a história da Psicologia. Esse marco se deu com a fenomenologia.

Esta corrente de pensamento, apesar de não ser contemporânea às teorias da chamada “terceira onda”, foi fundamental para que se pudesse pensar em uma maior implicação do sujeito pesquisador com o objeto estudado; trazendo para o contexto da Psicologia, não podemos separar sujeito do objeto, uma vez que o objeto de estudo da Psicologia é o próprio fenômeno humano, muito menos secundarizar suas vivências em detrimento de um estudo compartimentalizado do homem. Esta visão foi fundamental para que fosse possível a inserção do humanismo, existencialismo e dialógica na Psicologia (RIBEIRO, 2012).

A base filosófica que inspira a Gestalt-terapia com maior solidez e rigor é a fenomenologia. Essa proposta de uma ciência rigorosa inaugurada por Edmund Husserl prevê o retorno às coisas mesmas. Husserl (1965) critica o modo naturalista de encarar o fenômeno humano, e pontua que disciplinas como a filosofia e a psicologia não devem seguir os métodos da ciência natural para estudar fenômenos subjetivos. Para tanto, Ribeiro (2012) propõe a fenomenologia como maneira de pensar, com rigor científico, os fenômenos sem recorrer a *a priori*s teóricos, mas sim ao fenômeno em si, priorizando a qualidade, em detrimento da quantificação, o sentido, em detrimento da racionalização conceitual.

A Gestalt-terapia toma para si, segundo Ginger & Ginger (1995), essa herança da fenomenologia; priorizar o descrever em detrimento do explicar, observar o processo que está se desenvolvendo no presente, tomada de consciência do corpo, da experiência.

Uma vertente filosófica que também é imprescindível para entender o pensamento gestáltico é o existencialismo. Essa corrente filosófica tem como precursor o filósofo dinamarquês Sooren Kierkegaard (1813–1855). Ele, ainda no século XIX, pontuou a importância do sentido que o próprio indivíduo dá a sua própria vida, enfatizando sentimentos como medo e angústia. Ou seja, Kierkegaard aborda o existencialismo quando enfatiza a singularidade da experiência de cada ser humano em sua existência, em detrimento da experiência coletiva. Vários autores enfatizaram também essa singularidade e a perplexidade diante da indeterminação da existência, como Friederich Nietzsche (1844–1900), Martin Heidegger (1889–1976), Jean Paul Sartre (1905–1980), Albert Camus (1913–1960), Gabriel Marcel (1889–1973).

Ginger & Ginger (1995) salientam a reflexão acerca da própria existência, autocompreensão da vida, foco na singularidade, noção de responsabilidade com o projeto existencial dada a liberdade diante do existir indeterminado como pontos principais do existencialismo sartriano retidos pela Gestalt-terapia e amplamente desenvolvidos. Podemos observar principalmente nos escritos de Perls essa inclinação para um existencialismo que aponta para uma valorização da experiência humana.

Perls (1977) afirmou que a Gestalt-terapia tem bases existenciais e humanistas, no entanto salientou que “ela é ‘existencial’ num sentido mais amplo” (p. 19), pois considera tanto a atividade conceitual, assim como os outros filósofos existencialistas, quanto o caráter biológico de formação de *gestalten*. O organismo é o próprio parâmetro de sua existência e, portanto, é a única medida de seu próprio processo de crescimento, a Gestalt-terapia não se sustenta apenas em conceitos existencialistas, mas os integra ao próprio desenvolvimento da pessoa humana. Desta forma Perls (1977, p. 19) concluiu: “Nosso objetivo como terapeutas é ampliar o potencial humano através do processo de integração. Nós fazemos isto apoiando os interesses, desejos e necessidades genuínas do indivíduo.”.

Desenvolver o potencial humano através dele mesmo pressupõe dizer que o homem é a medida dele mesmo. Por isso Perls (1977) já havia salientado a força humanista que move o pensar gestáltico. A teoria humanista influencia a formação epistemológica da Gestalt-terapia, e sobre essa força afirma Ribeiro (2012) que:

O homem tem estado permanentemente em luta consigo e com outros homens, na eterna tentativa de se firmar e de ser reconhecido como pessoa. O homem busca a harmonização como centro de sua expectativa. Está em constante procura da

compreensão de seu próprio sentido. O humanismo filosófico é, portanto, e designa uma compreensão do mundo e da existência que tem o homem como centro (RIBEIRO, 2012, p. 42).

Na Psicologia, o humanismo filosófico aponta para um homem multidimensional que luta para buscar equilíbrio. O ser humano, para essa teoria, tem todos os recursos e potencialidades para tornar sua vida mais equilibrada. Os precursores desse movimento na Psicologia são Abraham Maslow e Carl Rogers. Maslow ficaria conhecido por sua pirâmide que enfatizava a hierarquia de necessidades que todo ser humano tem, satisfeitas essas necessidades ele estaria em harmonia. Carl Rogers coloca a pessoa como centro, trazendo para a Psicologia Clínica principalmente esse princípio do humanismo filosófico. O cliente como centro inaugura uma relação mais horizontal na terapia, através de atitudes facilitadoras como Rogers propunha (GINGER & GINGER, 1987).

Entender o ser humano como um todo e como dotado de potencialidades para resolver os próprios conflitos é um ponto em comum entre o humanismo e a Gestalt-terapia. No entanto por realização definitiva e equilíbrio podemos entender uma constante busca, e não um fim que se alcança. Esse caráter relacional pode ser percebido em uma abordagem que também integra o arsenal filosófico na Gestalt-terapia: a dialógica.

“O dialógico é a exploração do ‘entre’” (HYCNER e JACOBS, 1997, p. 29). Segundo o filósofo austríaco Martin Buber (2001), o entre é o que não se pode mensurar, é a própria relação, é o que acontece no elo Eu-Tu. Buber (2001) destacou duas palavras-princípios que orientam nosso modo de relação no/com o mundo: EU-TU e EU-ISSO. As duas relações, por maior que seja a diferença entre suas configurações, são necessárias para a vida.

A vida do ser humano não se restringe apenas ao âmbito dos verbos transitivos. Ela não se limita somente às atividades que têm algo por objeto. Eu percebo alguma coisa. Eu experimento alguma coisa, ou represento alguma coisa, eu quero alguma coisa, ou sinto alguma coisa, eu penso em alguma coisa. A vida do ser humano não consiste unicamente nisto ou em algo semelhante. Tudo isso e o que se assemelha a isso fundam o domínio do ISSO. O reino do TU tem, porém, outro fundamento. (BUBER, 2011, p. 16).

Eu-Tu pressupõe uma experiência de encontro afetivo em sua totalidade, expressa a unidade da experiência total do eu no mundo com outro. Eu-Issso pressupõe uma relação que não se pode apreender como total, ou seja, podemos entender um movimento de objetificação em relação ao outro, que já não pode mais ser chamado de Tu. Ou ainda quando compartimentalizamos a experiência, a tornamos uma relação Eu-Issso (BUBER, 2011).

A importância da abordagem dialógica é enfatizar que apesar de valorizarmos a singularidade do ser humano, temos que observar de que não estamos sozinhos no mundo, e sim sempre em relação, nas dimensões Eu-Tu e Eu-Issso.

A Gestalt-terapia enfatiza esse vínculo inefável do “entre” ao falar de contato, um dos principais conceitos gestálticos. Segundo Hycner e Jacobs (1997, p. 31) “qualquer trabalho de awareness e contato precisa estar fundamentado no ‘entre’”. Assim, só podemos delinear o aprendizado a partir da experiência, a consciência de si e do outro, e a própria relação com o mundo se pensarmos que existe essa dimensão dialógica que por vezes é mais afetiva que racional, e, portanto, não se restringe a linguagem.

Apresentamos brevemente as teorias de base, influências e filosofias que nos ajudam a perceber a pluralidade de vozes que constituem a Gestalt-terapia, ou como aponta Belmino (2015) um movimento que integra várias perspectivas, e modos de abordar a vida humana. Por isso, talvez ela se configure como uma abordagem epistemologicamente tão polêmica, por não ter uma única fonte de produção do conhecimento. E talvez, por isso também, ela seja uma abordagem que verdadeiramente se propõe a pensar o homem de forma plural, múltipla, integrada, total. Por fim, Belmino (2015) novamente nos chama a refletir a respeito do que a Gestalt-terapia representa:

A Gestalt-terapia não é somente uma ‘abordagem’, mas é muito mais que isso: é uma reflexão ética sobre o lugar da experiência e uma proposta prática que possibilita ampliar esses espaços; é uma crítica radical à sociedade contemporânea, sua lógica mercadológica e ao individualismo exacerbado; é uma crítica ao modo como, no mundo contemporâneo, as relações são cada vez mais instáveis e a um contexto político que torna as pessoas apáticas, sem vitalidade e sem implicação criativa. (BELMINO, 2015, pp. 22-23).

A partir do que foi exposto e comentado a respeito da Gestalt-terapia podemos perceber que por ser uma abordagem integradora do homem, esta não se isenta de entendê-lo inserido em um contexto múltiplo. Não podemos falar de neurose se não entendermos a sociedade em que vivemos, que limita nossa livre expressão e nos gera tantos danos psicológicos. Não podemos falar de contato, se não entendermos que mundo é esse em que estamos vivendo e contatando, e as suas vicissitudes. Belmino (2015) aponta essa preocupação da Gestalt-terapia em ser um movimento reflexivo acerca da própria vida.

Os conceitos da Gestalt-terapia são vivos e acontecem no fluxo de vividos, não podemos recortá-los. Da mesma forma, o movimento de refletir acerca da própria vida se dá através de *awareness*, que não se dissocia do próprio exercício de contatar. No próximo capítulo abordaremos como esses conceitos estão vivos e em movimento no próprio processo de crescimento pessoal.

### **3 GESTALTEANDO SOBRE CRESCIMENTO PESSOAL ATRAVÉS DO CONTATO, AWARENESS E AJUSTAMENTO CRIATIVO**

O movimento integrador de várias perspectivas que caracterizam a Gestalt-terapia se reflete na maneira de ver o ser humano. Entendemos o homem como organismo unificado, sempre em relação com o meio em que vive. Para manter-se vivo e saudável, o organismo naturalmente utiliza-se do que encontra no meio para seu crescimento e desenvolvimento (RIBEIRO, 2012).

Diferente das teorias tradicionais da Psicologia, que preveem o desenvolvimento humano em etapas e marcos, a Gestalt-terapia entende como o próprio nome anuncia: desenvolver potencialidades e crescer de acordo com as experiências vivenciadas (AGUIAR, 2014). Perls (1981) sinalizou seu desapontamento com o homem moderno, que acredita que o tempo para crescer e se desenvolver ficou apenas nas “etapas iniciais” da vida, e quando atinge a “maturidade” acaba vivendo uma vida despotencializada. Quando consideramos a vida adulta como ápice da maturidade, podemos correr o perigo de nos desligarmos do nosso contínuo movimento de crescimento e vivermos uma vida estagnada.

Assim, devemos pensar desenvolvimento humano como tarefa inacabada, e crescimento como equilíbrio parcial das necessidades do organismo em se autorregular. Aguiar (2014, p. 50) assinala que a Gestalt-terapia não prioriza “um viés biológico ou social, mas compreendemos o desenvolvimento como um processo singular e infinito, a partir do biológico e do social em permanente interação, num constante diálogo entre todos os elementos do campo”. Desenvolvimento pressupõe uma reorganização contínua dessa relação entre organismo e meio, e quanto de repente algo inovador acontece na nossa vida, todo campo é reconfigurado, a partir do crescimento que essa nova experiência proporcionou.

Crescer não somente está relacionado aos marcos fisiológicos e/ou cognitivos. Sentimentos, pensamentos, maneiras de resoluções de conflitos, percepção de si e do mundo também podem configurar experiências que possibilitam o crescimento. Essas experiências acontecem na fronteira entre o organismo e o meio. Nesse “entre” se situa o contato, realidade simples e primordial (PERLS, HEFFERLINE E GOODMAN, 1997). “Entre” não deve ser entendido como uma espécie de espaço vazio entre o organismo e o meio, mas sim como um vínculo indissolúvel. O contato acontece de forma tão primeira que não podemos defini-lo a partir de um só viés; pode ser meramente fisiológico, ou objetual assim como também pode envolver uma relação, uma maior percepção da realidade em que estamos inseridos. Esse contato que nos interessa investigar.

A experiência acontece nesse “entre”, que Perls, Hefferline e Goodman (1997) chamam de fronteira de contato. Ginger & Ginger (1995) usam como metáfora para entender fronteira de contato a pele; ela isola nosso corpo do resto do meio, delimitando a matéria do nosso corpo, e ao mesmo tempo nos mantém em contato com o ambiente. A fronteira de contato atua como esse limiar, que somos nós mesmos experienciando o mundo, na relação organismo/ambiente.

Quando dizemos ‘fronteira’ pensamos em uma ‘fronteira entre’; mas a fronteira – de – contato, onde a experiência tem lugar, não *separa* o organismo e seu ambiente; em vez disso limita o organismo, o contém e protege, *ao mesmo tempo* que contata o ambiente. Isto é, expressando-o de maneira que deve parecer estranha, a fronteira de contato – por exemplo, a pele sensível – não é tão parte do ‘organismo’ como é essencialmente *o órgão de uma relação específica entre o organismo e ambiente*. Primordialmente [...] essa relação específica é *crescimento*. (PERLS, HEFFERLINE E GOODMAN, 1997, p. 43)

Essa fronteira-de-contato pode ser entendida como uma função sempre em movimento. Característica que Perls, Hefferline e Goodman (1997) também atribuem ao *self*, “a fronteira-de-contato em funcionamento; sua atividade é formar figuras e fundos” (p. 49). Entendemos *self* como uma função em movimento que está relacionada ao processo de contatar; dessa forma, não podemos identificá-lo com estruturas amorfas como ego, id e superego, conceitos entendidos inicialmente pela psicanálise freudiana como instâncias psíquicas. Devemos nos identificar com esse caráter gestáltico do *self*, ou seja, em formação, *gestalten*, crescimento constante; assim como as inúmeras possibilidades que a existência nos apresenta.

Segundo Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 49) “se um homem se identifica com seu *self* em formação, não inibe seu próprio excitamento criativo e sua busca de solução vindoura”, isso aponta para um caminho de saúde existencial; poder lidar de maneira criativa e espontânea frente às situações que se apresentam, conseguindo assimilar o que é nutritivo para si mesmo. No entanto, se nos alienamos de nosso *self* em criação, enfrentamos as barreiras do ego, que os autores supracitados chamam de “o sistema de identificações e alienações” (p. 49). O ego abre mão da espontaneidade para se cristalizar em soluções e respostas que já são por nós conhecidas. Isso pode nos gerar alguma segurança, mas muitas vezes produz sofrimento e alienação, quando repetimos atitudes e revivemos sentimentos que não nos permitem ajustar-nos criativamente de forma funcional.

O contatar que gera crescimento prescinde de *awareness*, pois esta tomada de consciência pode promover uma integração criativa do organismo com o ambiente. Ao entrar em contato precisamos potencializar nossa *awareness* da realidade, pois segundo Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 44) “o contato é *awareness* do campo ou resposta motora do



campo”. Yontef (1993, p. 30) aponta que *awareness* “é uma forma de experiência que pode ser definida aproximadamente como estar em contato com a própria existência, com *aquilo que é*”. Contatar presume primariamente que nos conscientizemos da relação, mas muitas vezes não estamos totalmente *aware*, ou seja, não nos debruçamos sobre o fenômeno que se apresenta a nossa consciência, estamos em atitude natural, não-reflexiva. Essa forma de contatar é chamada de *awareness* parcial, levando em consideração que atividades motoras também são formas de responder à relação organismo/ambiente e não necessariamente demandam atividade reflexiva para tanto.

No entanto a *awareness* que nos interessa é quando tomamos consciência plena do contatar, Yontef (1993) chama de *awareness* total que seria “o processo de estar em contato vigilante com os eventos mais importantes do campo organismo/ambiente, com total apoio sensoriomotor, emocional, cognitivo e energético” (p.31). A relação estreita entre contatar e estar *aware* das experiências vividas é que pode promover crescimento.

A todo instante estamos nos envolvendo com o ambiente de alguma forma. Enquanto escrevo essas páginas meus dedos passeiam pelo teclado procurando as letras que irão compor as frases que eu escrevo, e quando amplio minha atenção percebo passarinhos cantando na janela ao lado, e batidas de uma construção no fim da rua. Se ampliar mais um pouco e conseguir descrever o que sinto agora - ansiedade em escrever, incômodo com as batidas recém-descobertas, medo que não esteja fazendo um bom trabalho - me aproximo de uma *awareness* total do momento presente.

Todo esse movimento acontece mesmo sem que observemos, como meus dedos nas teclas do computador; eu nem tomo consciência, mas existe uma série funções cognitivas que me fazem utilizá-lo mesmo sem estar atenta, como aprendizagem, memória, etc. A Gestalt-terapia se debruça a esse movimento que fazemos de “consciência de”, de refletir sobre o nosso contatar, e de como estamos experimentando. “Contato é fruto do aqui e agora de uma relação entre espacialidade e temporalidade, em que o sujeito se coloca entre o espaço e o tempo buscando se integrar na relação com o outro, no mundo” (RIBEIRO, 2012, p. 14). Ao falar do ciclo do contato, Ribeiro (2007) situa esse conceito na nossa vida cotidiana. Contatar é experimentar a realidade, trocar, viver encontros e desencontros, com os outros e consigo mesmo.

Essa realidade acontece no campo em que estamos inseridos, no nosso contexto de vida. Toda vez que entramos em contato com algo, forma-se uma relação figura-fundo, ou seja, estabelecemos uma espécie de prioridade perceptiva, onde a figura comparece como

protagonista e o fundo guarda elementos do campo que ainda não estão *aware* (GINGER&GINGER, 1987; RIBEIRO, 2007).

O contatar não acontece em etapas, no entanto, Perls, Hefferline e Goodman (1997) usam os termos pré-contato, contato, contato final e pós-contato como forma de refletir acerca do que é essencial em cada fase do contato, se assim pudéssemos observá-lo. O pré-contato é o momento primeiro em que entramos em contato com uma novidade, e isso nos gera um excitação, ou seja, uma mobilização do organismo como um todo para assimilar aquela novidade, iniciando-se dessa forma o processo de formação figura/fundo.

Os excitamentos na fronteira de contato emprestam sua energia para a formação de uma figura-objeto mais nítida e simples, aproximando-se dela, avaliando-a, superando obstáculos, manipulando e alterando a realidade, até que a situação inacabada esteja completa e a novidade assimilada (PERLS, HEFFERLINE E GOODMAN, 1997, p. 208).

Assimilamos as novidades em nosso campo vivencial e estabelecemos, através do contato, essa dinâmica figura-fundo. A partir da assimilação da novidade podemos reconfigurar nosso campo existencial, possibilitando crescimento (GINGER & GINGER, 1987; RIBEIRO, 2007). No contato final, segundo Perls, Hefferline e Goodman (1997), há uma integração entre percepção, sentimento e movimento que ocorre espontaneamente; e não de forma ociosa, e acontece pelo processo de ajustamento criativo. O pós-contato é a consumação do crescimento

Dependendo do tipo de novidade à qual se dirigiu e que se transformou o crescimento tem vários nomes: aumento de tamanho, restauração, procriação, rejuvenescimento, recriação, assimilação, aprendizagem, memória, hábito, imitação, identificação. Todos esses são consequência do ajustamento criativo. A noção básica subjacente a eles é determinada unificação ou identidade-feita na interação organismo/ambiente; e isto foi obra do *self*. (PERLS, HEFFERLINE E GOODMAN, 1997, p. 225).

A reconfiguração do campo existencial acontece através da nossa capacidade de nos ajustarmos criativamente no processo de contatar. Segundo Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 45) “o contato não pode aceitar a novidade de forma passiva ou meramente se ajustar a ela, porque a novidade tem de ser assimilada”; dessa forma não podemos agir de forma passiva ao que a experiência do contato nos proporciona, a forma mais saudável de se integrar é ter uma postura ativa em relação à novidade que precisa ser assimilada.

“No entanto, na maioria das vezes, podemos considerar a criatividade do *self* e o ajustamento organismo/ambiente como pólos: um não pode existir sem o outro [...] o contato tem que ser uma transformação criativa” (PERLS, HEFFERLINE E GOODMAN, 1997, p. 211). Ajustar-se pode ser sinônimo de conformar-se com o que já está dado. Nesse sentido, Robine (2006) complementa:

Ajustamento e criação aparecem como dois pólos complementares de um mesmo processo: cada um deles é necessário ao outro para que se mantenha um equilíbrio saudável e dinâmico. O ajustamento sozinho não integra nenhuma novidade do campo e prende o organismo na repetição neurótica; a criação sem ajustamento não tem nenhuma raiz no 'real' e pode corresponder a uma cisão psicótica. O ajustamento garante a dimensão do real e da adaptação, a criação abre para a dimensão da fantasia e para a ampliação de possibilidades (ROBINE, 2006, p. 53).

Por isso a importância de entender o ajustamento criativo como forma de contarmos, Perls, Hefferline Goodman (1997, p. 45) reafirmam que “criatividade e ajustamento são polares, são mutuamente necessários”.

Nem sempre entramos em contato com sentimentos que nos geram prazer ou situações desagradáveis, ainda assim a forma de crescer diante dessas situações de maneira saudável é estar *aware* para compreender a novidade que está sendo apresentada. O excitação do entrar em contato com situações desagradáveis gera dor, a dor de não saber lidar com a novidade. Muitas vezes não conseguimos assimilar a novidade, e em vez de crescimento, acabamos tendo como resultado a aniquilação, há uma impossibilidade do organismo de se nutrir com aquela novidade.

Crescimento não tem relação com experiências felizes e finais felizes. Às vezes temos momentos de sofrimento na vida que nos apresentam a novos sentimentos e modos de existir e que pedem de nós uma postura ativa para superar as dificuldades. Se agirmos de forma passiva e nos ajustarmos sem criatividade a essas situações não estaremos aprendendo ou assimilando o que elas podem nos proporcionar. Por isso, ajustar-se criativamente não tem a ver com a dicotomia bom/mau, mas sim com uma atitude positiva, no sentido de ação para o crescimento (PERLS, HEFFERLINE E GOODMAN, 1997).

Precisamos tomar consciência do que estamos vivendo e sentindo no momento presente e ter uma atitude em relação a essa percepção, e a espontaneidade e criatividade são as potencialidades através das quais nos movimentamos no sentido do crescimento, como reiteram Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 45) ao afirmarem que: “espontaneidade é apoderar-se, crescer e incandescer com o que é interessante e nutritivo no ambiente.”. No entanto, a dimensão sócio-cultural do campo em que estamos inseridos muitas vezes não valoriza a expressão da espontaneidade através de atos criativos, o que acaba por desintegrar nosso desenvolvimento.

O psiquiatra austríaco Jacob Levy Moreno também percebeu que muito embora a espontaneidade e criatividade sejam características essenciais à vida humana, essas capacidades ficam abafadas por uma série de códigos de conduta, que são importantes para organizar a vida em sociedade, mas muitas vezes acabam “enlatando” a espontaneidade em

prol da perpetuação de uma conserva cultural, impedindo um processo de integração para a promoção de crescimento pessoal. Ele acreditava que a expressão teatral poderia oportunizar crescimento através do exercício da espontaneidade; e para tanto cria um método psicoterapêutico: o Psicodrama - que é abordado na próxima sessão.

#### **4 DO TEATRO DA ESPONTANEIDADE AO PSICODRAMA: A PROPOSTA DE CRESCIMENTO PESSOAL DE JACOB LEVY MORENO**

Esse capítulo aborda a vida e obra de Jacob Levy Moreno, situando de que forma a concepção teatral deste autor coaduna com a visão de homem pensada pela Gestalt-terapia, e de que maneira pode-se pensar em crescimento pessoal a partir da experiência com o teatro, traçando seu percurso do Teatro da Espontaneidade ao Psicodrama, como psicoterapia de base fenomenológico-existencial.

##### **4.1 O teatro da espontaneidade e a descoberta do teatro terapêutico**

Criatividade, espontaneidade e sensibilidade foram, durante anos, silenciadas e ocultadas com todas as forças. Criatividade era uma característica divina, e, por conseguinte, inerente a um só Criador, que fez o céu e a terra. Como poderia existir espontaneidade, se somos só meros reprodutores desse modelo de criação? A história nos ensina como a Idade Média ilustrou bem expressivamente o que acontecia com quem “ousava” assinar uma obra de arte. A fogueira era o destino de muitos desviantes que resistiam em não deixar seu ímpeto criador ser apagado.

Crescemos e somos educados para não entender nossos sentimentos. Para esconder os sentimentos “feios”. Para por rédeas nos nossos afetos. Nossa sensibilidade por muitas vezes na história foi tachada de loucura. O *si-mesmo* espontâneo e criativo do homem vem sendo constantemente apagado e menos vivo. Claro que nem todos se dão conta de sua possibilidade criadora, há alguns que até mesmo são indiferentes a ela. E foi a partir desse incômodo que eu sinto que a ideia fixa de Jacob Levy Moreno criou morada. (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988; MORENO, 2012). A ideia-fixa de Moreno era a espontaneidade. Desde criança isso comparecia em sua vida. Por isso é interessante ver a história dele e a sua dedicação a essa ideia.

Sobre sua data de nascimento, nasceu no dia 18 de Maio de 1889, em uma embarcação no meio do Mar Negro, que por falta de uma bandeira que a identificasse, tornou o pequeno

Jacob uma criança sem nacionalidade (MORENO, 1997). Em uma de suas brincadeiras quando menino às margens do Rio Danúbio, Moreno e seus amigos fizeram de um porão, um celeiro divino. O pequeno Moreno era Deus, e seus amigos os anjinhos. Quando desafiado pelos anjos: “- Porque você não voa?”, o menino-deus, de cima de uma pilha de caixotes velhos, não titubeou em levantar do seu trono divino, pular e arriscar um voo (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988). Mais que um braço fraturado, o menino-deus, ali, naquele ato, teria entrado em contato com o que viria a se tornar sua ideia fixa: a espontaneidade.

O Psicodrama do Deus derrubado. Essa foi, pelo que me lembro, a primeira sessão psicodramática ‘particular’ que conduzi. Fui ao mesmo tempo diretor e protagonista. Frequentemente me perguntam porque o palco psicodramático tem a forma que tem. A primeira inspiração pode ter vindo dessa experiência pessoal (MORENO, 1997, p. 28)

Moreno mudou-se ainda pequeno para Viena com a família, lugar em que cresceu e passou grande parte da vida e, mais tarde, partiu para os Estados Unidos onde se naturalizou e fundou o Psicodrama (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988; MORENO, 1997).

Em Viena, desde muito jovem transgredia as conservas culturais (que ele falaria depois em sua obra “Psicodrama”). Gonçalves, Wolff e Almeida (1988) apontam que Moreno, em 1912, entrou para a Faculdade de Medicina, onde teve a oportunidade de conhecer Freud e ser influenciado por suas ideias. Inspirado em personalidades como Jesus Cristo, Buda e São Francisco de Assis, Moreno e um grupo de amigos fundaram a Religião do Encontro<sup>4</sup> discutiam os valores da época, andavam como os mais pobres deixando barbas e cabelos crescerem, ajudavam as crianças na rua a libertar sua espontaneidade através de jogos de improviso.

Em meio a sua formação, Moreno realizou, junto com colegas, trabalhos com prostitutas de Viena fazendo-as refletir sobre sua condição social através de jogos e dinâmicas de grupo. Da mesma forma Gonçalves, Wolff e Almeida (1988) ao se referirem sobre este período da vida de Moreno salientam que por volta de 1916 ele trabalhou com um grupo de refugiados, “observando as interações psicológicas do grupo”. Essa preocupação com as interações do grupo irão reverberar na criação de sua teoria socionômica<sup>5</sup>.

<sup>4</sup> Podemos chamar de Religião do Encontro reuniões que Moreno promovia pelas ruas de Viena, um grupo de jovens que se reuniam para questionar os valores da época, dando voz às pessoas marginalizadas pela sociedade como os mais pobres, prostitutas e até as crianças, que por muitas vezes não são escutadas e valorizadas pelos adultos. (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988).

<sup>5</sup> Gonçalves, Wolff e Almeida (1988) assinalam que a visão moreniana de homem é do Homem em relação, e para investigar a inter-relação, Moreno criou a Socionomia, que se constitui no “estudo das leis que regem o comportamento social e grupal” (p. 41).

O garoto transgressor da Religião do Encontro formou-se em Medicina em 1917. A partir de então as primeiras mudanças em relação a sua postura religiosa puderam ser notadas. Preservando sempre a paixão pelo teatro, Moreno buscou escrever teoricamente sobre suas observações e questionamentos em relação ao conservadorismo dos valores impostos pela sociedade que acabavam por aprisionar a espontaneidade e criatividade. Sua primeira observação sobre espontaneidade começou na atmosfera teatral. Naquela época ficava claro o aprisionamento da espontaneidade no teatro, personificado pela busca incessante da perfeição nos ensaios exaustivos na preparação de uma peça (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988).

Também atormentava Moreno o modelo naturalista, por exemplo, com que as peças teatrais estavam sendo desenvolvidas. O ensaiar, decorar e executar com perfeição diante da plateia, sob os olhos morenianos, limitavam as possibilidades de catarse dos próprios atores, pois tudo era feito de maneira automática fazendo com que a mesma peça pudesse ser representada de maneira “idêntica” repetidas vezes. Em sua tentativa inicial de aplicação de suas teorias no âmbito teatral, Moreno buscou recrutar alguns atores do teatro vienense para abandonarem seus roteiros e seguirem em uma busca por uma atuação espontânea e “improvisada” (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988; MORENO, 1993,2012).

É interessante como Moreno projetou as questões do teatro para o nosso dia-a-dia; da mesma forma que o ator no teatro tem sua criatividade aprisionada em um papel, atores da vida cotidiana nas feiras, padarias e universidades também são vítimas de uma conserva cultural<sup>6</sup> que aprisiona sua espontaneidade-criadora. Estamos todos envolvidos nessa conserva que nos faz querer seguir sempre um roteiro e ter medo de improvisar (como se viver não fosse um genuíno improviso!).

Em 1º de Abril de 1921, em Viena, Moreno deu à luz ao teatro da espontaneidade. Um público curioso aguardava, no *Komödien Haus*, o início do espetáculo. Quando as cortinas foram abertas, viram uma cadeira vermelha de veludo, e em seu acento, uma coroa – como um trono. Moreno então pediu que, se estivesse ali alguém que se considerasse em condições de ser rei, que subisse ao palco, tomasse seu lugar no trono real e convencesse a plateia de sua aspiração real. O público provavelmente ficou assustado com a irreverência, e a proposta de

---

<sup>6</sup> Segundo Gonçalves, Wolff e Almeida (1988), chamamos de conservas culturais “objetos materiais (incluindo obras de arte), comportamentos, usos e costumes, que se mantem idênticos, em uma dada cultura” (p. 48). Conservas culturais são movimentos naturais na vida em sociedade, alguns comportamentos, costumes e objetos precisam se cristalizar para serem passados para as futuras gerações. No entanto, o que Moreno (2012) aponta como um desenvolvimento não-saudável dessas conservas é quando estas acabam impedindo a expressão da criatividade e espontaneidade do ser humano.

Moreno gerou muito interesse por parte do público e da crítica. “Será possível um teatro totalmente espontâneo?”, perguntavam-se (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988; MORENO, 1993,1997,2012).

Para Moreno (2012), o teatro tinha se afastado da sua forma original. Não só o palco, mas tudo que envolve a produção teatral. O si-mesmo<sup>7</sup> e a criatividade espontânea do ator foram perdidas e ele pretendia trazê-las de volta ao seu papel de “protagonistas”. Dessa forma, se estendermos nossa compreensão dessas características do ator que foram perdidas à sociedade, perceberemos que o público do *Komödien Haus* também era formado por dezenas de atores que tiveram sua centelha espontâneo-criadora cerceada pelas grades da conserva cultural. Por isso não é digno de espanto ler de Moreno que o modelo do teatro dos sonhos ele encontrou na própria natureza, nas praças de mercado e em meio à comunidade, protagonizados por si-mesmos deixando fluir sua possibilidade espontâneo-criadora.

No entanto, o supracitado autor reconhecia que para que um teatro espontâneo fosse possível, seria necessária uma revolução criadora na cultura. Esta propiciaria o resgate da espontaneidade e da criatividade do homem, que foram cerceadas por um sistema de valores e modelo de condutas (o que Moreno chama de conserva cultural), acarretando na robotização do homem (MORENO, 1993).

Deixar florescer a espontaneidade em um palco de teatro, para um ator acostumado com as prisões dos papéis e o perfeccionismo do teatro convencional, era estar completamente nu. Sem *script*. Como o homem está diante da vida, encarar a responsabilidade de seus atos e a liberdade a qual estamos condenados é estar nu na existência. Moreno (2012) sugere o teatro da espontaneidade como maneira de dar continuidade “à criação de Deus”; o homem vivenciando sua espontaneidade como centelha divina abriria caminho para novas possibilidades de existência, realizando sua própria criação.

O homem, todavia, para Moreno (2012), estava morto. Ao não exercer sua espontaneidade-criadora e se submeter a valores que ditam o certo e o errado, o feio e o belo, o perfeito e o imperfeito, o homem perde as rédeas do seu próprio destino e se sente menos vivo. Não vive as emoções adequadamente, não liberta o seu si-mesmo. Está morto em vida, ou robotizado. É uma mera engrenagem de um sistema que robotiza e produz, segundo Foucault (1987), corpos dóceis e mentes submissas.

---

<sup>7</sup> Dentre as muitas tentativas de conceituar o si-mesmo, Moreno (2012, p. 28) pontua: “minha tese é de que o locus do si-mesmo é a espontaneidade”. Dessa forma, quando trazemos essa expressão durante o corpo deste projeto monográfico, nos referimos à expressão do eu de forma espontânea. “O si-mesmo é como um rio, ele nasce da espontaneidade, mas tem muitos afluentes, que contribuem para supri-lo” (p.28).

Moreno (2012) reconhece que resgatar a espontaneidade e a criatividade não é tarefa fácil. Mesmo no teatro espontâneo com atores com vasta experiência teatral, ele sentiu a resistência deles em vivenciar sua espontaneidade. Então, para não matar de vez o teatro da espontaneidade, resolveu intercalá-lo com sessões de teatro terapêutico, para que os atores tivessem espaço para improvisar, criar, sem se preocupar com atingir a perfeição.

Assim, os atores assumiam os papéis de egos-auxiliares<sup>8</sup>, e Moreno (2012) desenvolveu o que ele chamou de fase intermediária do teatro da espontaneidade: o teatro de catarse. “Era mais fácil defender a espontaneidade total num teatro terapêutico; a um ator não se perdoariam suas imperfeições estéticas, mas as imperfeições e incongruências que um paciente psiquiátrico mostrasse no palco eram toleradas com maior facilidade (...)” (p. 27).

Muito embora Moreno (1996) realizasse o teatro de catarse com os atores a fim de que os mesmos pudessem se sentir mais livres, ele ainda tinha que se afirmar perante à sociedade como criador de um teatro espontâneo, tarefa esta que não era muito fácil, pois muito se questionava sobre como se poderia fazer teatro espontâneo, e a sua credibilidade. Aos poucos, os atores que faziam parte do grupo de Moreno foram se distanciando e voltando ao cinema ou teatro convencional, por não obter retorno financeiro, principalmente.

Segundo Gonçalves, Wolff e Almeida (1988), os jornais eram cruéis e Moreno - no livro “Teatro da Espontaneidade” (1923) - expõe algumas das manchetes que eram veiculadas a respeito de sua técnica. Dessa forma, com o ocorrido, resolveu voltar-se ao *Jornal Vivo*, baseado na tradição russa e medieval de um jornal falado. Ao sintetizar teatro e jornal, ele fazia um jornal dramatizado, no qual as notícias não eram apenas lidas, ou encenadas, mas a vida que ali estava engessada em uma manchete era revivida através da ação dramática, como uma tentativa de perpetuar o Teatro da Espontaneidade.

Concomitantemente ao *Jornal Vivo*, também realizava o Teatro Terapêutico com os atores que não conseguiam se desamarrar da ideia de perfeição. Mas um episódio em específico fez com que Moreno vislumbrasse outros horizontes para o Teatro da Espontaneidade. (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988; MORENO, 2012).

Bárbara era uma das atrizes do Teatro da Espontaneidade. Sempre atuava em papéis docéis, de mocinhas recatadas e gentis. Jorge, também ator, apaixonou-se por ela e não demorou até que casassem. Um dia, porém, Jorge no final de uma sessão de teatro espontâneo, queixou-se a Moreno de sua esposa. Falava a ele o quanto era agressiva,

---

<sup>8</sup> Ego-auxiliar é uma das funções dentro do teatro terapêutico e que também é desempenhada no Psicodrama. Esse termo será abordado no próximo subitem deste capítulo.



descontrolada, vulgar no convívio familiar. O oposto daquelas personagens que ela era atuando no teatro. O demônio! Moreno então ficou intrigado com esse relato.

Na próxima sessão do teatro terapêutico, Moreno desafiou Bárbara a fazer, desta vez, um papel diferente. Pediu a ela que fosse uma prostituta, que seria atacada e assassinada por um estranho. A atuação dela foi magnífica; usou um linguajar vulgar como antes ninguém nunca havia ouvido sair de sua boca, e a cena do assassinato foi tão convincente que as pessoas da plateia gritavam, pedindo que parasse. Bárbara saiu radiante do teatro, e Moreno seguiu pedindo sempre que ela fizesse papéis desse tipo. Jorge, depois de algum tempo, passou a relatar a Moreno o quão sua mulher estava diferente, mais calma e menos agressiva. Por vezes até lembrava-se do que ela tinha feito no teatro como “prostituta” e comentava, comparando com suas atitudes, rindo. O marido começou a ver mudanças em seu comportamento e passou a compreendê-la mais (MORENO, 1993, 1996, 2012).

Assim, segundo Gonçalves, Wolff e Almeida (1988, p. 16) naquele momento “o Teatro da Espontaneidade transforma-se em Teatro Terapêutico e este no Psicodrama Terapêutico”, e o episódio Bárbara-Jorge representou “o embrião do psicodrama de casal e de família.”

Com a disseminação da utilização do Psicodrama para fim terapêutico, Moreno sentiu necessidade de discorrer sobre as técnicas e organização do seu teatro terapêutico. Em sua obra “Psicodrama” (1946) descreveu como deve ser a dinâmica de uma sessão de psicodrama, citando quais elementos são essenciais para que aquela aconteça, assim como algumas técnicas que facilitam o aquecimento e a expressão da espontaneidade e criatividade do paciente ou grupo.

Nessa época, Moreno estava preocupado em destacar os componentes terapêuticos do Psicodrama, para assim situá-lo em um contexto americano que valorizava a Psicologia Experimental. Assim surgiu a Sociometria, na tentativa de, teoricamente, medir a relação entre as pessoas através de um teste sociométrico. Moreno (1993) construía quadros e diagramas que ilustravam as relações conjugais, e grupais de qualquer natureza. Ele queria demonstrar ser possível promover o diálogo entre uma abordagem que levava em consideração o viés existencial e subjetivo e ainda assim cumprir os objetivos do método científico (MORENO, 1996). Essa preocupação em “mensurar” se constituiu em uma tentativa de ajustar-se a um contexto histórico e social que vivenciava. Entretanto, segundo Gonçalves, Wolff e Almeida (1988), a ênfase ainda continuava nas sessões de Psicodrama e na vivência que só era (e ainda só é) possível no encontro do homem com sua capacidade criadora.

Deste modo podemos dizer que as técnicas utilizadas por Moreno foram feitas de acordo com seus ideais de espontaneidade e criatividade, visto que por mais que alguns autores se propusessem enumerá-las o que vai de fato fazer com que estas ou outras técnicas inventadas instantaneamente (por conta da complexidade e particularidade das situações) sejam utilizadas durante o teatro terapêutico é a necessidade momentânea que o paciente ou grupo apresenta.

A vida de Moreno foi toda voltada para a sua teoria, no livro “O teatro da espontaneidade” de 1923. Ele constantemente reafirma como toda sua produção foi movida por sua ideia-fixa. Mais do que vários livros e outras publicações, foi tarefa sua e seus amigos disseminar o Psicodrama em cada congresso, reunião, encontro. J. L. Moreno morreu em 14 de Maio de 1974 tendo vivido uma ideia, sua ideia fixa (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988).

Sua criação, o Psicodrama, é considerada um dos marcos que ajudou a construir o que atualmente é considerado pelas psicologias como terapias de grupo. As técnicas por ele utilizadas assim com a busca por uma união grupal com o intuito de solucionar ou compreender problemas que afetam diretamente o grupo ou algum integrante deste se tornaram unanimidade nestas terapias. (BECHELLI E SANTOS, 2004).

Sua contribuição com reflexões acerca de espontaneidade-criadora foi além-mar. O teatro, hoje, certamente não seria o mesmo sem as contribuições de Moreno. O Living Theater, o Teatro Aberto e o Teatro do Oprimido, de Augusto Boal, certamente receberam influência da obra moreniana (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988).

O homem como ente espontâneo, dotado de capacidade de criar, renovar e transformar é o protagonista do teatro que Moreno observou na *physis*<sup>9</sup>. Destarte, escrever sobre a vida e obra de Moreno significa fazer um exercício reflexivo acerca de como se deu esse caminho do Teatro da Espontaneidade ao Psicodrama, que é a própria proposta de teatro de Moreno, como forma de libertar o homem da conserva cultural e fazê-lo vivenciar sua espontaneidade-criadora, e como esta visão de homem moreniana serviu de embrião para o desenvolvimento de uma psicoterapia ou um teatro que considerasse o sujeito como espontâneo-criador ao invés de mero copião e reproduzidor.

---

<sup>9</sup> *Physis* é uma palavra de origem grega e significa “natureza”. Moreno (2012) acreditava que na *physis*, ou seja, na própria natureza, ele poderia encontrar o modelo para o palco do teatro da espontaneidade.

## 4.2 O Psicodrama

Com a publicação de Psicodrama (1946), Moreno entrou em uma fase de consolidação do seu trabalho terapêutico baseado na dramatização. Alguns conceitos que dizem respeito à visão moreniana de homem são delineados em O teatro da espontaneidade (1923) e aprofundados no supracitado livro Psicodrama e em Fundamentos do Psicodrama (1959); e faz-se necessário entrar em contato com o que Moreno entendia por Espontaneidade, Criatividade, Aqui-agora, Tele e Encontro (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988).

Na visão moreniana, os recursos inatos do homem são a espontaneidade, a criatividade e a sensibilidade. [...] Entretanto, essas condições, que favorecem a vida e a criação, podem ser perturbadas por ambientes ou sistemas sociais constrangedores. Nesse caso, resta a possibilidade de recuperação dos fatores vitais, através da renovação das relações afetivas e da ação transformadora sobre o meio (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988, p. 45).

A possibilidade de renovação, para Moreno (1993,2012), se dá através do exercício dramático, por meio de um teatro que valorize a espontaneidade. Sobre esse conceito que é tão central no Psicodrama, Gonçalves, Wolff e Almeida (1988, p. 47) afirmam: “A *espontaneidade* é a capacidade de agir de modo ‘adequado’ diante de situações novas, criando uma resposta inédita ou *renovadora* ou, ainda, *transformadora* de situações preestabelecidas”. O radical latino que dá origem ao termo – *sponte* – aponta para livre vontade, o que não quer dizer que a pessoa espontânea seja necessariamente alguém que não domine a si mesmo, mas que é alguém que consegue agir a partir de sua livre vontade, tendo responsabilidade (habilidade de resposta adequada) mesmo diante de um contexto aprisionador de espontaneidade.

A possibilidade de modificar uma dada situação ou de estabelecer uma nova situação implica em *criar*: produzir, a partir de algo que já é dado, alguma coisa nova. A *criatividade* é indissociável da *espontaneidade*. A espontaneidade é um fator que permite ao potencial criativo atualizar-se e manifestar-se (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988, p. 47).

Criar é ato espontâneo, é a espontaneidade no movimento do próprio viver. No entanto muitas vezes as conservas culturais impedem a criatividade de se manifestar. Por isso a importância de dar voz à espontaneidade, para que possamos responder de forma mais saudável às situações que se apresentam. Espontaneidade e criatividade andam juntas, por isso muitas vezes aparecem como um potencial espontâneo-criativo; as duas se complementam para que haja um fluxo e um sentido na/para a ação.

A atualização na existência promovida pelas ações espontâneas e criativas só se dá no momento presente, cuja duração difere do tempo cronológico, relacionando-se com mais vigor ao instante em que ocorrem os acontecimentos, configurando uma solução vindoura no

processo de contatar. É no Aqui e agora, durante a dramatização em uma sessão psicodramática, que, através de atos espontâneos e criativos, atualizamos os fenômenos que estamos em contato, sejam acontecimentos passados ou que virão, através da presentificação. (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988).

Voltar nossa percepção para o momento presente, o aqui e agora, contribui para que desenvolvamos o que Moreno (1993) chamou de fator Tele. Esse é um radical de origem grega que denota distância, aquilo que está longe. Segundo Gonçalves, Wolff e Almeida (1988, p. 49) “Moreno definiu *Tele* como a capacidade de se perceber de forma objetiva o que ocorre em situações e o que se passa entre as pessoas”. É quando entendemos alguma coisa que “está no ar”, ou quando temos a sensação de “entender só com um olhar”. É preciso que haja uma relação para que se constitua o fator Tele. Quanto mais relações forem construídas tendo como base o fator Tele, ou seja, relações téticas, mais fluida será a comunicação entre as pessoas, maior a compreensão e mais vívidas as respostas espontâneas e criativas.

Pessoas capazes de relações téticas estão em condições favoráveis para viver relacionamentos marcantes e transformadores. E, além disso, estão disponíveis para viver a experiência privilegiada, do *momento* de plena compreensão mútua. Trata-se de um *instante* muito especial, que apaga tudo o que está ao redor e fora do puro *encontro* entre os dois envolvidos. O *encontro* é a experiência essencial da relação tética (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988, p. 52).

O encontro acontece quando sentimos o outro sem necessidade de explicação. Através do fator tele conseguimos compreender objetivamente aquilo que é dado ao acaso, que é o encontro. Sabemos que entendemos essa realidade através do viés da sensibilidade e da disponibilidade de estar com o outro. Moreno descreve o encontro através de um poema:

“Um encontro entre dois: olho no olho, cara a cara  
E quando estiveres próximo tomarei teus olhos  
e os colocarei no lugar dos meus  
e tu tomaras meus olhos  
e os colocará no lugar dos teus,  
então te olharei com teus olhos  
e tu me olharás com os meus  
Assim nosso silêncio se serve até das coisas mais comuns e nosso encontro é meta livre:  
O lugar indeterminado, em um momento indefinido,  
a palavra ilimitada para o homem não cerceado.”. (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988, p. 53)

O encontro é imprescindível para que haja a relação psicoterapêutica no Psicodrama, pois Moreno (1997) acreditava na relação autêntica e genuína entre paciente e terapeuta. A dramatização surge como possibilidade de tomar consciência dos vividos, para então ressignificá-los. Dessa forma, o Psicodrama aproxima-se de uma base fenomenológico-

existencial, visto que propõe a “inter-relação como fenômeno profundo de experiência humana e vivência existencial” (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988, p. 37).

Nos debates que deram origem ao livro Fundamentos do Psicodrama (1959), Moreno oportunamente fez “a convalidação do método fenomenológico-existencial com o Psicodrama” (GONÇALVEZ, WOLFF E ALMEIDA, 1988, p. 39). Percebemos essa base fenomenológico-existencial através da atitude que Moreno (1997) atribui aos psicodramatistas, quando afirma que estes “atingiram seus novos *insights* graças à sua preocupação com problemas terapêuticos, levando ao máximo a autonomia do paciente no processo de tratamento. O paciente se torna o guia principal da pesquisa a seu próprio respeito tanto quanto em termos de sua cura.” (p. 230). O caminho da psicoterapia é dado pelo paciente, dessa forma, o psicoterapeuta deve deixar em suspensão seus preconceitos e *a priori* para apreender o fenômeno que se apresenta a ele. Por meio dessa atitude o Diretor pode perceber qual protagonista está emergindo do grupo.

Segundo Moreno (1997) não deve haver, por parte do psicodramatista

qualquer pretensão no sentido de efetuar generalizações a partir de quaisquer eventos registrados, nem de que o comportamento futuro de seus participantes possa ser predito a partir destes dados. O que importa é que as experiências terapêuticas sejam válidas para os próprios participantes, no momento em que estiverem acontecendo (MORENO, 1997, p. 231).

Esta indicação corrobora a base fenomenológico-existencial do psicodrama no que tange ao olhar voltado para o paciente no ambiente psicoterapêutico; deve ser um olhar desinteressado em promover quaisquer considerações que tenham por base um viés explicativo e causal da maneira de compreender o homem. Para Moreno (1997) o que mais importa é o que acontece no Aqui e agora do palco psicodramático, sendo esta sua validação existencial.

A convalidação do Psicodrama com a abordagem fenomenológico-existencial se atualiza a partir da experiência, a cada sessão psicodramática. Esta segue uma metodologia, um modo de desvelar o ser humano, que se orienta através do método fenomenológico<sup>10</sup>. A ênfase na relação autêntica entre psicoterapeuta e paciente, e na implicação e responsabilidade desse último com sua própria cura, apontam para a valorização da *awareness* e experenciação do vividos, sentimentos, lembranças e percepções que emergem no aqui-agora do palco

---

<sup>10</sup> Método fenomenológico consiste na metodologia pensada por Husserl (1965, 2006) como alternativa ao método científico - embasado nas ciências naturais, para investigar o fenômeno humano. Esse autor propõe investigar a essência da vivência por meio de uma redução fenomenológica ou retorno às coisas mesmas. Desta forma, ao orientar-se por esse método, o pesquisador (e no caso do parágrafo em questão, o psicoterapeuta) adota uma conduta compreensiva, em detrimento da explicativa, para acessar ao fenômeno que se apresenta a ele.

psicodramático. “O Psicodrama dramatiza para desdramatizar, isto é, pela acentuação, exagero até, pela encenação do ato enfim, permite que a tendência ao ato impulsivo e a repetitividade patológica dos papéis sejam esvaziadas” (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988, p. 81). Através do drama, “ação”, que Moreno (1993) acreditava encontrar a “verdade”, aquilo que fora reprimido e que no ambiente psicodramático pode vir a ser, sem preconceitos ou julgamentos. Assim que encenado, o vivido considerado repetidamente patológico pode ser ressignificado e encarado de forma mais saudável.

Descrevendo como acontece e que elementos compõem uma sessão psicodramática podemos pensar em elucidar os instrumentos psicodramáticos (Palco, Diretor, Ego-auxiliar, Protagonista, Pacientes), as fases (Aquecimento, Dramatização e Compartilhar) e técnicas básicas para o exercício da espontaneidade (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988; MORENO, 1993).

Moreno (1993) destacou o Palco como primeiro instrumento psicodramático, visto que ele “proporciona ao paciente um espaço vivencial que é flexível e multidimensional ao máximo” (p. 17). Esse espaço transcende as limitações que o cotidiano impõe a nossa potência espontâneo-criativa. O palco é uma extensão da própria vida no ambiente psicodramático. Esse autor pensou em um palco que seria arquitetonicamente adequado, no entanto, assinalou que “o locus de um psicodrama, se necessário, pode ser designado em toda e qualquer parte, onde quer que os pacientes estejam, no campo de batalha, na sala ou no lar” (p. 18).

O terapeuta que coordena a sessão psicodramática é chamado de Diretor, assim como no teatro. No entanto, diferentemente do ambiente do teatro convencional, o Diretor de Psicodrama acumula a função de diretor da cena espontânea que emergirá no grupo, e terapeuta que será responsável por estar atento a como as demandas psicológicas do grupo estão sendo trabalhadas naquela sessão. O diretor precisa, segundo Moreno (1993, p. 19), “estar alerta para converter toda e qualquer pista que o sujeito ofereça em ação dramática”, ou seja, deve usar sua espontaneidade, criatividade e sensibilidade a serviço do encontro terapêutico. A presença do Diretor é essencial na tarefa de mediar o compartilhar após a dramatização.

Ego-auxiliar é uma função de apoio ao diretor, exercida por um terapeuta ou por um membro do grupo que já tenha mais experiência com o psicodrama, e/ou com a atuação espontânea. Ele vai ser indispensável no exercício de técnicas de aquecimento propostas pelo Diretor e no momento da dramatização, servindo de alterego para o protagonista que emerge do grupo. Egos-auxiliares são “extensões do diretor, exploratórias e terapêuticas, mas também

são extensões do paciente, retratando as personae reais ou imaginadas de seu drama vital”. (MORENO, 1993, p. 19).

O protagonista é aquele que se destaca e emerge desde o aquecimento na sessão psicodramática. Pode ser uma pessoa ou o grupo, mas sempre a demanda que protagoniza uma sessão psicodramática vem de algum fenômeno que une o grupo em essência, e que quando trabalhado pelo protagonista acaba por fazer com que todos reflitam e possam compartilhar suas experiências (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988).

Como pacientes podemos entender todos os outros membros do grupo que não exercem as funções específicas descritas anteriormente. Não quer dizer que por isso tenham menos importância dentro do contexto psicodramático. O grupo é o que sempre orienta que caminho uma sessão psicodramática deve percorrer, partindo do pressuposto de que Moreno (1983) acreditava que o paciente era a medida do tratamento e cura dele mesmo. Sendo o grupo o paciente, ele é a medida do que acredita que precisa ser tratado; portanto o grupo faz emergir o protagonista para que seja trabalhada, através do drama, uma questão que pertence a todos.

Quanto às fases do processo, sempre se começa uma sessão com o aquecimento. Gonçalves, Wolff e Almeida (1988) apontam que há primeiro um aquecimento inespecífico, em que todos do grupo fazem parte do que o diretor propõe como atividade, e durante o aquecimento inespecífico geralmente surge o protagonista, a demanda a ser trabalhada naquela sessão. Logo após se inicia a fase do aquecimento específico, em que o protagonista é trabalhado para atuar espontaneamente no palco psicodramático.

A dramatização é o coração do psicodrama. É o momento em que a intervenção acontece de maneira mais plena, em que o protagonista entra em ação literalmente. O ego-auxiliar atua e ajuda o protagonista em sua cena. Moreno (1993) acreditava que após os aquecimentos seria possível o *acting-out*, ou seja, atuar para fora, trazer à luz, conteúdos e demandas que o paciente guarda em seu íntimo: suas memórias, vivências, etc. Não se trata de buscar uma catarse aristotélica, que se baseava na produção de efeitos emocionais na plateia. Mas a dramatização é o momento em que pode haver uma integração do protagonista com seu vivido, com alguma situação inacabada. Gonçalves, Wolff e Almeida (1988, p. 82) ressaltam que “a catarse de integração está incluída no processo terapêutico e constitui o ápice de um caminho, onde gradativamente vai havendo a integração sistemática de vários conteúdos que vão sendo trabalhados.”

Segundo Gonçalves, Wolff e Almeida (1988), podemos considerar como as técnicas básicas do psicodrama as técnicas do duplo, espelho e inversão de papéis. Estas podem auxiliar o diretor na condução da etapa da dramatização; as técnicas são uma orientação, uma

possibilidade dentro do Psicodrama. Terapeutas com mais experiência geralmente criam e reformulam muitas outras maneiras de conduzir essa etapa, não deixando de lado o que Moreno (1993) considerava primordial: a sensibilidade.

A técnica do duplo consiste em promover uma identificação entre protagonista e ego-auxiliar de forma que este último dê suporte para que o primeiro entre em contato com sentimentos que não consegue expressar. É natural que diante de uma impossibilidade de expressão por parte do protagonista, durante essa técnica do duplo, o ego-auxiliar assuma o papel do protagonista, falando ou expressando o que o protagonista não consegue. Por isso é importante que haja uma sintonia entre protagonista e ego-auxiliar (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988; MORENO, 1993).

Através da técnica do espelho, o protagonista tem seu comportamento mimetizado por meio de um ego-auxiliar, ou mesmo o diretor. Toda ação do protagonista é espelhada pelo ego-auxiliar, permitindo que o protagonista tenha outra visão de si, atuando e ao mesmo tempo reconhecendo no ego-auxiliar aspectos de si mesmo que estavam desconhecidos (ibidem).

A inversão de papéis é uma técnica que permite que o protagonista tome o papel de outro, e este último o seu papel. Aqui se dá o exercício da empatia, como Moreno descreve em seu poema, para que eu possa inverter os papéis e crescer a partir disso preciso arrancar meus olhos e colocar os teus no lugar, assim como você precisará arrancar os seus e por os meus. A partir dessa técnica o ego-auxiliar experimenta estar na história de outro membro do grupo, ou minimamente se perceber naquele lugar, com aquele pensamento que é do outro e não é meu, mas que me compõe à medida que eu me integro ao grupo.

Após a dramatização o grupo relaxa, e vai desaquecendo para que possa entrar na fase do Compartilhar. É este o momento em que os membros do grupo acolhem uns aos outros, se identificam com a demanda, literalmente compartilham experiências e (re) formulam possibilidades de existir no mundo (MORENO, 1993).

Moreno chama essa fase também de participação terapêutica do grupo. Nessa etapa cada elemento do grupo pode expressar: em primeiro lugar, aquilo que o tocou e emocionou na dramatização, os sentimentos nele despertados e também sua própria vivência de conflitos semelhantes. Em seguida são feitos outros comentários a respeito da cena a que assistiu (GONÇALVES, WOLFF E ALMEIDA, 1988, p. 102).

O compartilhar é a última etapa de uma sessão psicodramática. Moreno sonhava em construir uma prática que libertasse o homem das amarras sócio-culturais que aprisionam seu potencial criativo-spontâneo. O Psicodrama nasceu como forma de suprir esse desejo de Moreno de desenvolver uma prática psicoterápica que envolvesse ação e envolvimento



existencial do grupo com as demandas que comparecem durante um encontro terapêutico. Dessa forma abordamos neste capítulo as principais modulações, conceitos e metodologia do Psicodrama.

## 5 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Este trabalho buscou compreender crescimento pessoal para além de uma fórmula mágica e instantânea, e sim como um processo de desenvolvimento humano, pelo qual passamos para que assimilamos as novidades dos acontecimentos que se apresentam na vida e possamos nos nutrir psicologicamente. Para tanto, abordamos crescimento pessoal através do olhar da Gestalt-terapia, que segundo Perls (1977) trabalha buscando a promoção de crescimento e desenvolvimento humano entendendo-os como um processo de integração organismo/meio; o ser humano está sempre apto a crescer.

Dissertamos acerca da pluralidade da formação da Gestalt-terapia, o que aponta para a multiplicidade e complexidade que caracterizam a maneira com que essa abordagem pensa o homem (BELMINO, 2014). A epistemologia delineia na abordagem gestáltica um homem que é um organismo vivo, em constante interação com o meio, dotado de potencialidades e abertura para possibilidades de existir que se dão no mundo, e que sempre está em relação com o outro; nas dimensões eu-tu e eu-isso.

Esse homem, segundo Perls (1981) mesmo aberto às possibilidades de existir, muitas vezes vive uma vida despotencializada. Não entra em contato com o seu potencial espontâneo-criativo, não está *aware* totalmente de suas experiências no mundo. Compreendo que o autor supracitado durante toda sua vida e construção da Gestalt-terapia pensava em como o homem podia ser mais; e em como poderíamos, enquanto psicólogos e amantes das ciências humanas, entender o homem como indivíduo plural, que não pode ser definido, que não precisa se apequenar diante do que a sociedade espera que ele seja, que está além de conceitos e pré-definições.

A vida em sociedade nos ensina a responder a determinadas questões de maneiras consideradas mais aceitáveis, através da introjeção de um código moral de condutas. O perigo em não estar *aware* diante das experiências que temos no cotidiano (as inúmeras formas de contatar) é que podemos responder passivamente a elas, pois aprendemos que devemos (re) agir de forma A ou B às situações. Esse fenômeno tolhe a nossa capacidade de ver a vida por outro ângulo, e de experimentar agir de formas diferentes. Pensamos em crescimento pessoal através do que propõe a Gestalt-terapia como resposta a esse impasse. Buscamos, por meio de

conceitos da referida abordagem, entender de que forma crescimento pessoal pode acontecer enquanto processo de contatar, fortalecendo o self por meio da *awareness* das experiências vividas e capacidade de, então, ajustarmo-nos criativamente, resultando no crescimento.

Para que crescimento pessoal possa acontecer temos que preservar essa forma saudável de contatar, que pressupõe não uma fórmula do bem-viver, mas uma atitude real de envolvimento existencial com nossa própria vida. Se não existe fórmula pronta para viver bem, penso que contamos necessariamente com a criatividade e espontaneidade, para tomar consciência do que estamos vivendo e sentindo no momento presente e tomar uma atitude em relação a essa percepção. Somos livres e indeterminados, mas durante muito tempo da vida, antes de estar *aware* de nossas inúmeras possibilidades de ser, vivemos sob a crença de que não conseguimos criar, fazer diferente. O que eu sentia e que me faz escrever esse trabalho é essa revolta que experiencio todas as vezes que eu não posso ser criativa e espontânea, ou por ter sido durante muitos anos educada a acreditar que não podia, ou por inúmeros mecanismos sociais limitam a expressão dessa minha capacidade.

Sinto empatia e comungo do desejo que Perls (1977, 1981) tinha de potencializar a existência humana e promover crescimento através do exercício da criatividade e espontaneidade. A possibilidade de interlocução com o Psicodrama de Jacob Levy Moreno surge partindo do pressuposto de que ele acreditava que o exercício da dramatização dos vividos promove crescimento, a partir da expressão da espontaneidade através de um ato criativo. Constatado, dessa forma, que há uma intercessão entre a Gestalt-terapia e Psicodrama, que pode ser observada através do conceito de crescimento pessoal, uma vez que ambas pensam sê-lo o ápice do processo de contatarmos o mundo, na relação com o outro e com nós mesmos.

Segundo Gonçalves, Wolff e Almeida (1988) para Moreno o homem é um ser dotado de espontaneidade, criatividade e sensibilidade. No entanto, por mais que essas características sejam necessárias, fundamentais e favoráveis ao desenvolvimento humano, muitas vezes não são valorizadas e fomentadas pelos ambientes e sistemas culturais e sociais em que vivemos. Desta forma, Moreno (2012) pensa, assim como Perls (1981), que o homem vive uma vida despontencializada quando não se expressa espontaneamente em suas relações e não tem uma vida (cri)ativa. Vejo na proposta moreniana o desejo de fazer de sua psicoterapia uma oportunidade de trazer para a vida de seus pacientes uma nova compreensão de seus sentimentos e conflitos interpessoais, libertando a espontaneidade de cada um que experimenta vivenciar sua capacidade criadora e recriadora de vida. Essa é sua proposta de revolução.

A partir da intercessão entre Gestalt-terapia e Psicodrama, propomo-nos a responder a pergunta feita no início desta pesquisa: o que podemos evidenciar como crescimento pessoal a partir do diálogo entre as duas abordagens psicoterapêuticas?

Evidencio a catarse integrativa promovida pelo Psicodrama como fenômeno a ser destacado a partir da interlocução entre as duas propostas. Para que essa catarse possa acontecer, faz-se necessário um movimento de integração. Para a Gestalt-terapia o todo é maior que a soma das partes, partindo desse pressuposto, para que o ser humano cresça, ele precisa estar integrado com “o todo” que o compõe; o que significa estar em contato, com o mundo e consigo mesmo, em um estado de *awareness* total. Perls, Hefferline e Goodman (1997) salientam que para que o self cresça, ele precisa contatar a realidade, e assim se integrar, possibilitando, dessa forma, aumentar a vitalidade nos mais diversos âmbitos da vida.

Ainda de acordo com os autores acima referidos, a integração entre organismo e ambiente, por meio do contato, e que promove crescimento não se dá de forma passiva, e sim por meio de ajustamento criativo. O *self* é o agente espontâneo que se descobre e (re)inventa a medida que contata o meio. É por meio da ação, que acontece pela criação, que o *self* se nutre. Assim, podemos entender espontaneidade e criatividade como potencialidades que precisam estar unidas e em movimento para que possa haver o processo de crescimento do organismo como um todo. Confiar no poder integrativo do organismo é um exercício que todo psicoterapeuta na clínica gestáltica deve se propor a praticar, entendendo que integração é a união de possibilidades de ser no mundo.

A espontaneidade é o que possibilita a todos nós sermos agentes do nosso próprio crescimento de forma ativa por meio da criatividade. Moreno (2012) afirma que o que fundamenta sua análise do teatro em seu livro “O teatro da espontaneidade” é a ideia de realizar espontaneamente um trabalho poético e dramático, ao invés de seguir um roteiro pré-determinado. O teatro é uma extensão da própria vida, ou é a vida sendo vivida em um palco. Assim sendo, não faz sentido de que os atores reproduzam falas e ações que não passem pela noção de uma realização espontânea. Quando os atores no teatro vivenciam esse fenômeno da inautenticidade do exercício artístico embasada na espontaneidade, eles se aproximam do homem moderno que Perls e Moreno constataram não viver uma vida autêntica e potencializada. Considero que teatro é vida, ao passo que aquilo que um ator vive em um palco pode ser analogamente experimentado por todos nós no palco da vida que acontece na *physis*.

Ao pensar o ator como indivíduo capaz de ressignificar o próprio atuar em um palco a partir do exercício da espontaneidade, equiparamos o paciente do Psicodrama a esse ator ao passo que o paciente deve exercitar o atuar espontaneamente as situações de sua própria existência, experimentando ser o protagonista da sua própria vida. Este precisa estar *aware* de si, assim como envolvido afetivamente e emocionalmente com o grupo terapêutico (através do que Moreno chamou de Tele e Encontro), para que durante a dramatização dos vividos haja possibilidade de crescimento. A proposta do Psicodrama é deixar cair as máscaras que a conserva cultural nos atribui, e mesmo aquelas que escolhemos continuar usando para sustentar um personagem nos mais diversos âmbitos da vida.

O palco psicodramático é um ambiente em que podemos reviver no aqui e agora através do drama aquilo que outrora não conseguimos por uma sensação de repressão, ou por estar usando uma dessas máscaras, ou por apenas estarmos tão alienados que não conseguimos responder adequadamente e criativamente às situações que nos geram sofrimento. E nesse ensejo, é fundamental a participação do ego auxiliar, como alteridade que através de uma relação télica comunica ao paciente, através da ação, questões relativas a este. O diretor através de sua sensibilidade também é de extrema relevância na percepção de que possibilidades de dramatização podem surgir durante o momento de aquecimento, e na orientação do compartilhar após a experiência dramática.

Moreno (1993) aponta que a mais importante contribuição psicodramática em termos teóricos foi a repensar a ideia de catarse. Para os psicanalistas e maioria da tradição que veio após Aristóteles, catarse significa uma purificação de sentimentos experimentada pela plateia após assistir a uma peça teatral. Ao observar esse movimento, Aristóteles propõe uma forma de fazer teatro, a tragédia acabada, assim seria possível garantir a produção de catarse no público. No entanto, Moreno entende que não podemos pensar em uma forma pronta e acabada de produzir catarse nas pessoas, e muito menos sem pensar nos atores que produzem catarse pronta e acabada para a plateia, mas que também se alienam de si mesmos.

Ao repensar a catarse, Moreno (1993) entende que a plateia não precisa experimentar a catarse só assistindo passivamente a uma peça, lendo um livro ou ouvindo uma música. Ator e plateia devem se unir e experimentar catarse através da ação, envolvendo o organismo como um todo na própria experiência vivida. Ele percebe é preciso fazer o movimento contrário ao de Aristóteles, que pensa em produzir catarse através de um produto final acabado. Moreno entende que reside na vida cotidiana os maiores dramas e narrativas que nos unem em fenômeno uns aos outros. Eu, você, minha mãe, o padeiro, o açougueiro, o motorista de ônibus, cada ser humano carrega consigo uma “tragédia inacabada”, extremamente singular

ao passo que cada um tem uma história, mas de interesse coletivo quando pensamos na humanidade e na possibilidade de crescimento de cada um ao compartilhar e dividir sua história com o outro.

O que um ator vive em um palco dando vida a um personagem é uma extensão das próprias vivências e dramas que ele mesmo carrega e que o fazem ser quem ele é. Entendendo essa potencialidade de atuar como atualização da existência, é possível compreender a catarse como integração do ator com o personagem, da narrativa com o drama, do paciente com o seu vivido. Dessa forma, a catarse para Moreno (1993, p. 65) “é gerada pela visão de um novo universo e pela viabilidade de novo crescimento”.

A catarse acontece quando o ator, ao liberar sua espontaneidade e criatividade, empresta a si mesmo para viver um personagem, assim como Moreno (1993) pode observar na prática no caso de Bárbara. No psicodrama, o paciente se doa pra reviver suas próprias memórias e experiências sem elaborar um representar que não esteja embasado no seu próprio modo de ser. Ambos, ao atuar libertam, negam e resolvem os personagens e ao mesmo tempo a si mesmos. Segundo Gonçalves, Wolff e Almeida (1988) a catarse é o fenômeno que dá sentido psicoterapêutico ao Psicodrama.

A ação dramática é a verdadeira catarse, que Moreno (1993), através do Psicodrama, oferece a todos os interessados, atores e público: todos podem atuar para integrarem-se a si mesmos. A integração de todos os elementos que constituem o todo que é o ser humano é o que, para esse autor, promove a catarse. Gonçalves, Wolff e Almeida (1988) complementam ao definir que a catarse de integração “constitui o ápice de um caminho, onde gradativamente vai havendo a integração sistemática de vários conteúdos que vão sendo trabalhados” (p. 82).

Integrar para (re)construir é proposta não só da Gestalt-terapia e Psicodrama, assim como todas as abordagens teóricas da Psicologia que discordam da visão cindida de homem, e procuram entendê-lo como um organismo como um todo. O exercício de ser quem se é, para as duas abordagens supracitadas pressupõe viver de forma espontânea e criativa. Perls, Hefferline e Goodman (1997) entendem que o *self* é um agente de crescimento de fronteiras fluídas, o que permite que possamos sempre expandir e crescer em todos os sentidos através do contatar. Essa fluidez e leveza em transitar pela vida que Moreno (1993) propõe através do exercício da espontaneidade.

A ação é o que literalmente pode nos mover dos estados mais despotencializados e cristalizados de existir. Teatro é vida a partir do momento em que atualizamos nossas próprias narrativas através da ação, e no Psicodrama, através da dramatização dos vividos. Viver é experienciar tudo isso. A experiência, segundo Perls, Hefferline e Goodman (1997), se dá na

fronteira-de-contato. Viver é contatar, é movimento, é ação, é drama, é poder fluir entre as experiências que temos na vida e nos permitir aprender com elas e com nós mesmos. Isso tudo é crescimento.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa monográfica pretende contribuir com a comunidade acadêmica no que tange às aproximações epistemológicas e práticas oriundas da interlocução entre Gestalt-terapia e Psicodrama. Também promovemos o diálogo entre essas duas abordagens com o fim de identificar o que poderíamos evidenciar como crescimento pessoal a partir desse movimento. Entendemos que a integração do organismo com o meio em que está inserido é fundamental para que possa haver um desenvolvimento das potencialidades humanas, dentre as quais destacamos a espontaneidade e criatividade como essenciais para a promoção de crescimento pessoal, o que é possível perceber na interlocução das duas teorias.

O movimento integrador de psicoterapias tem sido um caminho explorado na contemporaneidade com o intuito de promover ao paciente uma experiência cada vez mais completa e complexa no que tange ao processo psicoterápico. Pesquisadores como Érico Vieira e Luc Vandenberg, da Universidade Federal de Goiás, já tem feito esse movimento em relação às psicoterapias supracitadas, investigando também a percepção dos profissionais que trabalham com essas abordagens.

Promover a interlocução entre Gestalt-terapia e Psicodrama também resulta em perceber a conduta terapêutica de abordagens que tem base fenomenológica-existencial. Suspender os *a priori* em relação ao que aprendemos na academia e entrar em contato com o outro é ter uma atitude de respeito e reverência a uma história de vida, a um ser humano único que se apresenta. As duas abordagens psicoterápicas que dialogam durante esse trabalho tem o encontro afetivo como diretriz da relação terapêutica, entendendo o trabalho psicoterápico como exercício do encontro (LESSA, 2014).

Objetivamos mostrar as influências do Psicodrama na formação e desenvolvimento de práticas tão caras à Psicologia, como a psicoterapia e dinâmica de grupo. A concepção das práticas em grupo como maneira de ampliar a clínica, para além dos consultórios e psicoterapia individual, é muito cara a todo trabalho de Moreno. Ele entendia que através da vivência com o outro podemos redimensionar nossos conflitos, ao olhar para si mesmo com os olhos do outro.

Moreno, através do teatro terapêutico, conseguiu levar uma escuta e acolhimento às populações marginalizadas, como pessoas em situação de rua e prostitutas, demonstrando que é possível oferecer suporte a essas populações da comunidade. Apresentamos a proposta de crescimento pessoal através do Psicodrama e da Gestalt-terapia, que pode se configurar como uma alternativa viável para atender as populações que ainda tem dificuldade de acessar o atendimento psicoterápico.

No ensejo, fazemos menção à comunidade acadêmica que também pode ser beneficiada através do trabalho psicodramático. Cada vez mais vemos o aumento do sofrimento psicológico em estudantes universitários, e muitas vezes os serviços de atendimento na Universidade não dão conta de atender a demanda, de estudantes e funcionários. Tendo em vista essa necessidade, foi criado na Universidade Federal do Maranhão um grupo terapêutico em Psicodrama, supervisionado pelo Prof<sup>o</sup> Dr. Jadir Machado Lessa e coordenado pelo psicólogo, mestrando em Psicologia e ator profissional Raul Marcos Carvalho Cantanhede Marques. Participo do grupo como coterapeuta e ego-auxiliar. A proposta do grupo é oferecer atendimento aos alunos do curso de Psicologia e Teatro da Universidade Federal do Maranhão, com possibilidade de inclusão de profissionais dessas duas áreas que não necessariamente estejam ligados atualmente à referida Universidade.

Com intuito de explorar de forma prática essa relação entre Gestalt-terapia e Psicodrama, essa pesquisa também propõe fomentar pesquisas de campo que investiguem e reiterem as interlocuções aqui apresentadas entre as duas teorias, de modo que mais produções possam ser encontradas com relação a essa temática.

Destacamos nessa pesquisa a importância do teatro como expressão artística que fomenta a expressão da espontaneidade e criatividade dentro da prática psicodramática. Há ainda muito a ser explorado na relação entre Psicologia e Teatro, enquanto duas ciências que procuram compreender o homem e acolher suas narrativas dramáticas que se dão no exercício do viver.

A relevância de entender crescimento pessoal à luz da Gestalt-terapia e Psicodrama é possibilitar ao psicoterapeuta a compreensão de que o crescimento pessoal ocorre através do próprio envolvimento do cliente com sua existência e com o trabalho psicoterápico, e não através do poder de técnicas que aquele aprendeu e pode “aplicar”; ao cliente perceber que ele é o único responsável por percorrer seu próprio caminho; e permitir a todas as pessoas que se interessam por esse tema entender que não existe fórmula pronta para viver melhor, nem um jeito certo de se percorrer um caminho – que é a vida.

## REFERÊNCIAS

- AGUIAR, Luciana. **Gestalt-terapia com crianças: teoria e prática**. São Paulo: Summus, 2014.
- BECELLI L.P.C; SANTOS M.A. Psicoterapia de grupo: como surgiu e evoluiu. Ver. **Latino-am Enfermagem**, 2004, março-abril; 12(2):242- 9.
- BELMINO, Marcus César. **Fritz Perls e Paul Goodman: duas faces da Gestalt-terapia**. Fortaleza: Premius, 2014.
- BELMINO, Marcus César. **Gestalt Terapia e atenção** psicossocial organizado por Marcus César Belmino. Fortaleza: Premius, 2015. vol. 1
- BUBER, Martin. **Eu e Tu**. Tradução do alemão e notas por Newton Aquiles Von Zurber. São Paulo: Centauro, 2001.
- FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Tradução de Raquel Ramallete. Petrópolis: Vozes, 1987.
- FORGHIERI, Yolanda C. **Psicologia fenomenológica: fundamentos, métodos e pesquisa**. São Paulo: Pioneira, 1993.
- GINGER, Serge; GINGER Anne. **Gestalt: uma terapia do contato**. São Paulo: Summus editorial,1995.
- GONÇALVES, Camilla Salles; WOLFF, José Roberto; ALMEIDA, Wilson Castello de. **Lições de psicodrama: introdução ao pensamento de J. L. Moreno**. São Paulo: Ágora, 1988.
- HOLANDA, Adriano. Fenomenologia, psicoterapia e psicologia humanista. **Estudos de Psicologia**, 1997, vol. 14, n. 2, pp. 33-46.
- HUSSERL, Edmund. **A Filosofia como ciência de rigor**. Tradução de Albin Beau. Coimbra: Imprensa Nacional Casa da Moeda, 1965.
- HUSSERL, Edmund. **Ideias para uma fenomenologia pura e para uma filosofia fenomenológica: introdução geral à fenomenologia pura (1913)**. Tradução de Márcio Suzuki. Aparecida: Ideias & Letras, 2006.
- HYCNER, Richard; JACOBS, Lynne. **Relação e cura em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 1997.



LESSA, Jadir M. **A clínica como exercício ético dos encontros afetivos**. São Luís: EDUFMA, 2014.

MORENO, Jacob Levy. **O teatro da espontaneidade**. São Paulo: Ágora, 2012.

\_\_\_\_\_. **Psicodrama**. Tradução de Álvaro Cabral. São Paulo: Editora Cultrix, 1993.

\_\_\_\_\_. **Autobiografia**. Organização e tradução de Luiz Cuschnir. São Paulo: Saraiva, 1997.

\_\_\_\_\_. **Fundamentos do Psicodrama**. São Paulo: Summus, 1983.

PERLS, F. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. Rio de Janeiro: Zahar, 1981.

\_\_\_\_\_. **Gestalt Terapia explicada**. São Paulo: Summus editorial, 1977.

\_\_\_\_\_. **Isto é gestalt**. Org. John Stevens. Tradução: George Schlesinger e Maria Júlia Kovacs. São Paulo: Summus, 1977.

PERLS, Frederick; HEFFERLINE, Ralph; GOODMAN, Paul. **Gestalt-Terapia**. São Paulo: Summus editorial, 1997.

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

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Gestalt-terapia: refazendo um caminho**. São Paulo: Summus, 2012.

ROBINE, Jean-Marie. **O self desdobrado: perspectiva de campo em Gestalt-terapia**. Tradução Sonia Augusto. São Paulo: Summus, 2006.

YONTEF, Gary M. **Processo, diálogo e awareness: ensaios em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus Editorial, 1993.