

MARIANA BARRETO VAVASSORI

**ACOLHIMENTO E FRUSTRAÇÃO:
TRAMAS DA TERAPIA GESTÁLTICA**

Florianópolis - SC

2010

Monografia apresentada ao Comunidade Gestáltica –
clínica e escola de psicoterapia – como requisito parcial
à obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica
na abordagem da Gestalt-terapia.

Orientadora:

Angela Izabel Schillings

AGRADECIMENTOS

Com *carinho*, agradeço a todas as colegas do curso de especialização com quem compartilhei risos, abraços, lágrimas, entre tantos outros bons encontros.

Com *saudades*, agradeço a todas as supervisoras que frustrando e acolhendo me ensinaram a valorizar e reconhecer aquilo que está presente, do modo como está e não do modo como eu gostaria que estivesse ou fosse.

Com grande *admiração*, agradeço a Angela toda a sua disponibilidade, dedicação e o colo aconchegante.

EPÍGRAFE

“Coisa estranha essa profissão. Cheia dos sabores. Cheia das possibilidades. Cheia de possíveis disfarces. Condenada à solidão pessoal pela proximidade com a alma alheia. Abençoada em alguns encontros... E o que nos mantém nesse percurso? Será a onipotência, a loucura, a teimosia?

A fé, acho...”

(JULIANO, 1999, p. 120).

SUMÁRIO

RESUMO	1
1. INTRODUÇÃO.....	2
2. ACOLHIMENTO.....	5
3. FRUSTRAÇÃO HABILIDOSA	10
4. DISCUSSÃO: ENTRELACANDO OS CONCEITOS.....	15
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
6. REFERÊNCIAS	19

RESUMO

O objetivo deste trabalho é discutir as noções de acolhimento e frustração habilidosa na prática do gestalt-terapeuta. Trata-se de um ensaio teórico, no qual se realizou uma revisão da literatura sobre estes conceitos, definindo-os, diferenciando-os e, posteriormente, abordando seus possíveis entrelaçamentos. O acolhimento, neste trabalho, é entendido como sinônimo de postura dialógica. A frustração habilidosa, com a conotação positiva que possui no âmbito da Gestalt-terapia, é abordada como uma importante estratégia terapêutica a ser utilizada quando há manipulação por parte do cliente. Como diferença essencial, aborda-se o acolhimento como uma atitude que deve estar presente ao longo de todo o processo psicoterapêutico. Já a frustração habilidosa trata-se de uma ferramenta, portanto, irá ser utilizada, eventualmente, no momento adequado. Ambos possuem suas diferenças, mas não são opostos. É possível fundi-los em um instrumento efetivo, conforme sugere Perls (1988), pois ambos possuem uma origem comum: o auto-suporte do terapeuta.

Palavras-chave: Acolhimento; Frustração habilidosa; relação terapêutica; Gestalt-terapia.

1. INTRODUÇÃO

“[...] sempre que alguém escreve, escreve sobre si mesmo – mais ou menos. É claro que se pode escrever sobre as assim-chamadas observações objetivas, ou sobre conceitos e teoria, mas de uma maneira ou de outra, o observador é sempre parte dessas observações” (PERLS, 1979, p.12).

O presente trabalho tem como objetivo discutir e aprofundar teoricamente dois conceitos que considero fundamentais na prática de um gestalt-terapeuta, a saber: as noções de acolhimento e de frustração habilidosa. A partir da leitura de algumas obras de Perls (1977, 1978, 1979, 1988), nas quais este autor aborda o conceito de frustração, e a associação da idéia de acolhimento com a abordagem dialógica, pretendo “escarafunchar” cada conceito, estabelecendo suas possíveis articulações. Concordando com a citação transcrita acima, estarei escrevendo sobre minhas dúvidas, inquietações e (d)escrivendo um pouco sobre a trajetória de elaboração deste trabalho.

Para iniciar este texto, achei pertinente resgatar a minha primeira leitura na abordagem gestáltica – o livro “A arte de restaurar histórias” de Jean Clark Juliano (1999) – pois este aborda, entre outras coisas, algumas especificidades da relação terapêutica, mais especificamente, do terapeuta gestáltico. Logo no início do livro, Juliano afirma que, “a tarefa do terapeuta é acolher o cliente, com tudo que este traz de tenebroso ou sublime, deixando-o depositar no chão sua bagagem, que se tornou pesada de tanto ser carregada nas costas” (JULIANO, 1999, p.21). A metáfora que a autora criou de um viajante (cliente), que abre sua bagagem e compartilha histórias as quais o outro (terapeuta) acolhe e acompanha sempre me pareceu uma bela imagem do processo terapêutico, no qual o *acolhimento* está em destaque.

Durante a graduação, estágios e primeiras experiências como terapeuta, a capacidade de acolhida, a disponibilidade ao outro eram abordadas pelas diferentes linhas teóricas e despertavam minha atenção como elemento fundamental no processo terapêutico. A capacidade de acolhida, a escuta qualificada, parece ser, então, um denominador comum entre tantas e diferentes abordagens teóricas de psicoterapia. Até o início do curso de especialização, acreditava entender claramente um dos elementos do processo e uma das habilidades essenciais de um terapeuta: a acolhida.

Durante os encontros do curso de especialização em Gestalt-terapia e leituras de algumas obras de Perls, deparei-me com a noção de frustração e o uso deste recurso no contexto terapêutico. A surpresa e o espanto com a idéia de frustrar o cliente tiraram algumas coisas do lugar, deixaram-me inquieta e curiosa. A princípio, parecia incoerente frustrar um cliente, se o que precisamos fazer como terapeutas é acolhê-lo.

Além disso, a leitura de outro texto estimulou ainda mais a reflexão sobre este assunto. Um trecho de um artigo de Robine (2005) me chamou especial atenção, quando afirma: “[...] ficou clara para mim a importância da questão do suporte, do apoio, dando por certo que, como para qualquer gestaltista, os irmãos inimigos “suporte” e “frustração” faziam parte do instrumental metodológico oferecido por Perls” (ROBINE, 2005, p. 105). Robine relata, ainda, que quando leu e assistiu os protocolos de sessões de Perls, encontrou nestes mais argumentos para nutrir sua competência em gerar frustração do que suporte¹. A metáfora criada por Robine de “*irmãos inimigos*” foi um convite à reflexão.

De início, decidi não trabalhar com a noção de suporte, mas de acolhimento e, como explicitarei mais adiante, entendo acolhimento como um sinônimo de postura dialógica. Assim, senti necessidade de retomar cada conceito para, então, entender suas possíveis relações. De acordo com Robine (2005), frustração e o que ele chama de suporte (e eu de acolhimento), possuem algo em comum, uma familiaridade, pois ele os descreve como “irmãos”. No entanto, não possuem uma convivência harmoniosa, pois são “inimigos”. Como, afinal, se dá uma relação entre irmãos inimigos? Será possível alguma relação? O que ambos possuem de comum e o que os distancia?

Estes e outros questionamentos surgiram. A idéia de frustrar o cliente ainda soava estranha e incoerente com a noção de acolhimento. Como frustrar um cliente? De que forma? Qual melhor momento? Mas, não devemos sempre acolhê-lo? O que isto quer dizer, afinal? Posso caracterizar a “frustração habilidosa” descrita por Perls na minha vivência, como uma “pulga atrás da orelha”: sempre que o conceito era abordado, uma interrogação surgia para mim. Dessa forma, para me aproximar dos conceitos, articulá-los e entender melhor a relação entre acolhimento e frustração na prática da Gestalt-terapia é que surgiu a intenção deste trabalho.

Ficou claro, apesar de meu estranhamento, que a frustração é um importante recurso a ser utilizado no processo terapêutico em Gestalt-terapia, e mais adiante, explorarei este conceito igualmente. Diferentemente do conceito de frustração, acolhimento não aparece explicitamente nas obras de Perls e nem há uma definição clara para este termo. Apesar disso, escolhi utilizar neste trabalho o termo acolhimento por fins didáticos e por acreditar que ficaria mais fácil dialogar com diferentes terapeutas de diferentes linhas teóricas. Ao utilizar este conceito, estou abordando uma noção diferente de “suporte”, como citado por Robine

¹ Robine define o termo: “[...] o suporte começa com a acolhida e o reconhecimento daquilo que está presente na experiência do contato na fronteira, o que significa dizer, com aquilo que está, do modo como está e não do modo como eu gostaria que estivesse ou fosse” (ROBINE, 2005, p.106).

(2005), ou simpatia, como descrito por Perls (1988), pois entendo aqui a noção de acolhimento como sinônimo de postura dialógica.

2. ACOLHIMENTO

Acolhimento é o ato ou efeito de acolher. O verbo acolher, por sua vez, significa hospedar, agasalhar, aceitar, receber, abrigar, refugiar (LAROUSSE, 1979, p.13). Essas são algumas das significações do verbo acolher e por se tratar de um verbo transitivo direto necessita de um complemento, o que quer dizer que sempre se acolhe algo ou alguém. O verbo acolher, portanto, subentende uma relação. Para além dos significados do dicionário acolher significa, ainda, tomar conta, cuidar de alguém que precisa de ajuda, estar disponível, enfim, é possível encontrar inúmeras palavras para dar significação ao acolhimento.

Retomo o significado da palavra descrito no dicionário, pois este é o significado referencial, formalizado e compartilhado na nossa língua. No entanto, ao falar de acolhimento no contexto da Gestalt-terapia, arrisco pensar que é possível relacionar este termo à postura dialógica descrita por Hycner (1995). Este teórico transportou para a Gestalt-terapia, no final da década de 1980, a filosofia dialógica de Martin Buber. Martin Buber (1878-1965), autor entre outras obras do livro *Eu-Tu*, é um pensador utilizado por alguns gestalt-terapeutas. Os princípios dialógicos desenvolvidos por Martin Buber foram posteriormente estruturados por Hycner (1995; 1997) na abordagem gestáltica e, atualmente, são um instrumento indispensável na formação e prática profissional de um gestalt-terapeuta.

Hycner (1997) destaca que, certamente, muitos gestalt-terapeutas incorporaram a postura dialógica em suas práticas. No entanto, poucos escrevem sobre isso:

“Tenho suspeitas de que raramente se escreve a esse respeito, porque ele é a ‘invisibilidade’ do fundo nos fenômenos figura/fundo – sempre lá e essencial e, ainda assim, difícil de discernir. Com frequência é muito mais sentido, do que experienciado diretamente” (HYCNER & JACOBS, 1997, p.24).

O acolhimento realizado pelo terapeuta também se caracteriza desta forma, ou seja, sendo muito mais sentido por ambos os pólos da relação terapeuta-cliente, do que experienciado direta e objetivamente. Além disso, poucos autores escrevem sobre este fundamento da relação terapêutica, pois parece ser lugar-comum, algo já suficientemente conhecido. O que me parece importante é pensar em acolhimento como uma postura presente em todo o processo terapêutico, e não apenas em um primeiro momento. Entendo acolhimento como um dos fundamentos, um dos alicerces da relação e do processo terapêutico.

Associo, neste texto, acolhimento com postura dialógica, pois dialógico significa “a forma explicativa do fenômeno do inter-humano” (VON ZUBEN, 2001, p.34). Para Hycner

(1997), “o dialógico é a exploração do entre”; “[...] o contexto relacional total em que a singularidade de cada pessoa é valorizada [...]” (p.29). É no encontro, na esfera do “entre”, que a postura dialógica acontece. A abordagem dialógica é o acolhimento da alteridade, da singularidade do indivíduo dentro do contexto relacional. Reconhecer e perceber a existência do outro, aceitá-lo e confirmá-lo em sua existência, permite que o encontro aconteça de fato.

Pode-se dizer que a teoria que embasa o processo da relação terapeuta-cliente em Gestalt-terapia é a filosofia de Martin Buber (YONTEF, 1999). Apesar de não estar claramente, ou melhor, explicitamente citado na obra de Perls, a influência de Buber aparece em uma passagem do livro de Perls, Hefferline & Goodman (1997). Os autores afirmam:

“O maior valor da abordagem gestáltica está, talvez, na compreensão de que o *todo determina as partes*, o que contrasta com a suposição anterior de que o todo é meramente a soma total de seus elementos. A situação terapêutica, por exemplo, é mais do que somente uma ocorrência estatística de um médico mais um paciente. É um *encontro* de médico e paciente. O médico não será um bom terapeuta se for rígido e insensível às necessidades específicas de uma situação terapêutica que está sempre mudando” (p. 36 – grifo do original).

Além disso, na abertura do prefácio da edição brasileira da obra Gestalt-terapia explicada (PERLS, 1977), Therese A. Tellegen transcreve um citação de Perls, que diz: “Nós não existe, mas é composto de Eu e Tu; é uma fronteira sempre móvel onde duas pessoas se encontram. E quando há encontro, então eu me transformo e você também se transforma”. Neste trecho Perls utiliza o termo encontro e faz referências às palavras-princípio (Eu-Tu) de Buber. É a partir da perspectiva do encontro, do relacional, do ‘entre’, que Buber elaborou sua filosofia (chamada de filosofia do diálogo²).

“Quando, seguindo nosso caminho, encontramos um homem que, seguindo o seu caminho, vem ao nosso encontro, temos conhecimento somente de nossa parte do caminho, e não da sua, pois esta nós vivenciamos somente no encontro” (BUBER, 2001, p.102).

O trecho acima pode ser entendido como uma metáfora do processo terapêutico. O encontro que Buber se refere é o pressuposto da abordagem dialógica. Hycner & Jacobs (1997) acreditam que o fator curativo da psicoterapia reside na relação terapêutica em si. A abordagem dialógica abrange não somente o ser isolado, mas a esfera do inter-humano, ambos os pólos da relação. É o processo terapêutico fundamentado no “entre”, no encontro do terapeuta e do cliente como pessoas que já trazem consigo uma “bagagem” de vivências e

² Von Zuben (2001) descreve a filosofia de Buber como filosofia do diálogo (p.20; p.24; p.29).

experiências. Pode-se dizer que encontro, dialógico, “entre” e singularidade são conceitos interdependentes e fundamentais para a compreensão da filosofia de Buber.

Para descrever melhor o que é esse encontro de acordo com Buber, é preciso resgatar as chamadas palavras-princípio. A partir das palavras-princípio, Eu-Tu e Eu-Isso, Buber define as duas atitudes distintas do homem face ao mundo ou diante do ser, que instauram dois modos diferentes de existência. Eu-Tu é uma atitude de “conexão”, já Eu-Isso de “separação”, e estas duas formas de se relacionar são essenciais.

De acordo com Yontef (1999), “a maioria das terapias existenciais considera importante o encontro existencial interpessoal. A Gestalt-terapia não é exceção, e o EU e Tu – aqui-e-agora têm sido chamados de definição condensada da Gestalt-terapia” (p. 84). Na dimensão Eu-Tu as pessoas aceitam e valorizam a alteridade do outro, transcendendo sua individualidade e entrando na esfera do “entre”, do inter-humano.

“A experiência Eu-Tu é estar tão plenamente presente quanto possível com o outro, com pouca finalidade ou objetivos direcionados para si mesmo. É uma experiência de apreciar a alteridade, a singularidade, a totalidade do outro, enquanto isso também acontece, simultaneamente, com a outra pessoa. É uma experiência *mútua*; é também uma experiência de valorizar profundamente, estar em relação com a pessoa – é uma experiência de encontro” (HYCNER, 1997, p.33).

Esta relação Eu-Tu, de entrega ao contato, não pode ser provocada, pois ela acontece espontaneamente. A atitude ou “postura” do terapeuta de abertura ao outro e entrega ao “entre”, pode favorecer uma experiência de encontro. No entanto, não pode ser procurada ou forçada. Vale dizer que, assim como a relação Eu-Tu se faz, ela se desfaz, pois não é possível vivermos esta relação constantemente; há uma alternância, um fluxo entre as duas atitudes distintas, Eu-Tu e Eu-Isso.

Em contraposição a relação Eu-Tu, a relação Eu-Isso se dirige a um objetivo. O outro da relação é um “objeto”, um meio para um fim. De acordo com Buber (2001), Eu-Isso é proferido pelo Eu como sujeito de experiência e utilização de alguma coisa. O Eu-Isso usa a palavra para conhecer o mundo, para impor-se diante dele, ordená-lo, estruturá-lo, vencê-lo, transformá-lo. Este mundo nada mais é que objeto de uso e experiência.

O autor afirma que é preciso termos relações Eu-Isso, estas são necessárias e não sobreviveríamos sem esta atitude diante do mundo. No entanto, faz uma ressalva:

“O homem que se conformou com o mundo do Isso, como algo a ser experimentado e a ser utilizado, faz malograr a realização deste destino: em lugar de liberar o que está ligado a este mundo, ele o reprime; em lugar de

contemplá-lo, ele o observa, em lugar de acolhê-lo, serve-se dele” (BUBER, 2001, p.77).

Como dito anteriormente, a relação Eu-Tu é temporária, fugaz; cada Tu em nosso mundo tornar-se-á um Isso. Nesta perspectiva, as duas palavras-princípio estão interligadas entre si, na sua atualidade e latência, que são sucessivas.

A partir destas duas atitudes e, principalmente, articulando a noção de encontro, de entrega ao “entre” proposta por Buber, Hycner trouxe para a Gestalt-terapia a postura dialógica. Na postura dialógica são necessárias quatro condições para que haja a ocorrência de contato: presença, inclusão, confirmação e comunicação.

De acordo com Juliano (1999),

“a principal característica do terapeuta para executar bem seu trabalho é a *qualidade de sua presença*: uma atitude descontrainda e atenta, inteira, disponível, energizada. Ficando com o fenômeno tal qual ele se apresenta, tal qual ele é, mais do que com aquilo que foi, poderia ou deveria ser” (p.29 – grifo do original).

Sendo presença, a disponibilidade ao outro, estar aberto tanto quanto possível para o fluxo do contato. Já a inclusão é experienciar o mais próximo possível o que o cliente experiencia, sem perder seu próprio centro. “A inclusão é o movimento de ir-e-vir, de ser capaz de pular para o outro lado e, ainda assim, permanecer centrado na própria existência” (HYCNER, 1997, p.42).

A suposição da abordagem dialógica é que as interrupções no fluxo do contato surgem, ao menos em parte, porque outras pessoas não foram capazes de entender, considerar e valorizar a experiência singular do outro. Em consequência, esta pessoa não pode se sentir confirmada e, portanto, capaz de apreciar e valorizar a própria experiência (HYCNER, 1995). A partir da postura de confirmação, o terapeuta comunica ao cliente que ele está genuinamente e profundamente interessado em sua experiência (HYCNER, 1995). Confirmação significa voltar-se para o outro e afirmar sua existência com suas diferenças.

Outro elemento da postura dialógica é a comunicação genuína e sem reservas, que está intimamente relacionada à qualidade da presença. A comunicação, seja ela verbal ou não-verbal, estabelecendo-se de forma genuína e inteira possibilita o dialógico, o encontro, servindo de meio para que o cliente tenha *awareness* de si e de seu processo. Concordando com Juliano (1999), “o diálogo começa de modo unilateral. Com uma atitude dialógica, o terapeuta abre espaço para o cliente. [...]” (p.68). E este ‘abrir espaço’ que Juliano se refere é possível através das quatro condições descritas acima.

Estando verdadeiramente presente, comunicando-se de forma genuína e sem reservas, experimentando a inclusão e confirmando as vivências emocionais do outro, é possível estabelecer uma relação Eu-Tu, entregar-se ao “entre” da relação e vivenciar um encontro. De acordo com Yontef (1999),

“O encontro na Gestalt-terapia não implica forçar mudanças pelo confronto do terapeuta ou de outros pacientes. Na Gestalt-terapia o terapeuta está aberto para, responde a, e expressa seus sentimentos. A disponibilidade, a honestidade e a abertura são conceitos-chave. [...]. O Gestalt-terapeuta não força, não permanece agressivamente no enfoque Eu e Tu – aqui-e-agora” (p. 91).

Yontef (1999) aborda algumas intervenções do terapeuta a fim de garantir, facilitar um verdadeiro encontro, evitando manipulações e aumentando o fluxo de *awareness* do cliente. Considerando que a comunicação numa relação Eu-Tu deve ocorrer de forma direta, honesta e aberta, uma possibilidade na Gestalt-terapia é solicitar ao cliente que transforme suas perguntas em afirmações que comecem com ‘Eu’. Assim, a comunicação, o diálogo se estabelece genuinamente possibilitando um encontro. Além disso, o autor destaca que “a contrapartida de falar diretamente para uma pessoa é o escutar ativo, em oposição a ouvir passivamente. Escutar, como um ato de uma pessoa, e não a recepção passiva de um estímulo é enfatizado no encontro da Gestalt-terapia” (YONTEF, 1999, p.93).

A postura dialógica descrita e desenvolvida por Hycner (1995; 1997) foi inspirada na filosofia do diálogo de Martin Buber é o que fundamenta a relação terapeuta-cliente na Gestalt-terapia. Portanto, ao falar em acolhimento no contexto da Gestalt-terapia, me refiro à postura dialógica. Ao utilizar o conceito de acolhimento neste contexto, tenho como objetivo ampliar a compreensão deste termo e entendê-lo em sua complexidade.

3. FRUSTRAÇÃO HABILIDOSA

De acordo com o dicionário Larousse de língua portuguesa, frustração é a ação de frustrar. Este verbo, por sua vez, significa “privar alguém daquilo que lhe é devido. Decepcionar; enganar. Baldar. Não suceder aquilo que se esperava; malograr-se, falhar” (LAROUSSE, 1979, p.394). Nesta definição mais formalizada do termo e também no uso do dia-a-dia, frustração tem uma conotação negativa. Afinal, alguma vez já lhe passou pela cabeça que frustrar alguém ou ser frustrado é bom? Talvez a palavra “bom” não seja a mais adequada, prefiro não utilizar aqui certo/errado, bom/ruim. O que é importante destacar é que, no contexto da Gestalt-terapia, a frustração, mais do que “boa”, é útil, sendo fundamental no processo psicoterapêutico.

Indo além do significado do termo no senso comum, pesquisei também a definição de frustração em um dicionário de Psicologia:

“1- O bloqueio de um comportamento que visa reduzir uma necessidade. 2- O estado de frustração se revela em forma de irritação, agressão, hostilidade, raiva, projeção, regressão e outros mecanismos. Geralmente o acontecimento frustra a pessoa, mas ela também pode lançar-se no estado de frustração em vez de contornar uma *barreira*. É considerada como a mais freqüente causa da *neurose de angústia*” (DORIN, 1978, p. 117-118 – grifos no original).

É possível perceber a diferença na conceituação mais generalista descrita no dicionário de língua portuguesa e a definição mais aplicada à Psicologia. Além destes dicionários, recorri também a um dicionário de Psicanálise a fim de identificar e diferenciar o uso deste conceito tão utilizado pela Psicanálise do uso feito na abordagem gestáltica. De acordo com Roudinesco & Plon (1998), frustração é o “estado em que fica um sujeito quando lhe é recusada ou quando ele se proíbe a satisfação de uma demanda de origem pulsional” (p. 285). Os autores afirmam que Freud estabeleceu a distinção entre frustração externa (quando lhe é recusado algo) e a interna (que o sujeito se proíbe) e destacam: “A frustração de uma satisfação muito real constitui, portanto, uma das causas da neurose” (ROUDINESCO & PLON, 1998, p. 285). Ressalto aqui, a semelhança entre a definição transcrita do dicionário de Psicologia e o de Psicanálise, pois ambos descrevem a frustração como causa da neurose.

A frustração para a Psicanálise trata-se de um estado inerente à condição humana e uma dimensão essencial no tratamento psicanalítico, sendo um dos motores do desenrolar da análise (ROUDINESCO & PLON, 1998). Uma diferença fundamental do uso do termo

frustração na Gestalt-terapia é que este conceito não se aplica somente a um estado em que fica a pessoa após uma proibição/recusa, mas também uma estratégia terapêutica.

No capítulo II do livro *Gestalt-terapia Explicada*, publicado em 1977, Perls fala sobre maturação, aprendizagem, descoberta, crescimento e articula estes conceitos com a importância da frustração. Sobre a maturação afirma: “Minha formulação é que *amadurecer é transcender ao apoio ambiental para o auto-apoio*” (PERLS, 1977, p.49 – grifo no original). Para Perls, este processo de crescimento, amadurecimento implica superar frustrações: “No processo de crescimento, existem duas escolhas. A criança pode crescer e aprender a superar frustrações, ou pode ser mimada” (PERLS, 1977, p.54). A frustração auxilia no desenvolvimento do auto-apoio, de a pessoa utilizar seu próprio potencial, sem criar dependências. Perls destaca ainda que a frustração tem uma medida, afirmando que as crianças devem ser ‘frustradas o suficiente’ e ressalta que, muitas vezes, os pais não sabem frustrar os filhos, não sabendo utilizar a frustração (PERLS, 1977).

Pinheiro (2007) adverte,

“A vivência da frustração a princípio não é danosa, podendo sim ser extremamente saudável. É fundamental para o processo de desenvolvimento do ser humano que permita ao indivíduo, desde criança, viver frustrações, na medida de sua habilidade para assimilá-las. Nesse contexto, o indivíduo pode aprender a superar situações sociais, em vez de apenas manipulá-las para diminuir seus efeitos (como no caso das neuroses)” (p.118).

Além de Perls, a importância da frustração para o crescimento e desenvolvimento psíquico foi descrita também na obra de Spitz (1983), “*O primeiro ano de vida*” publicada originalmente em 1965.

"A consequência é que privar o bebê do afeto do desprazer durante o decorrer do primeiro ano de vida é tão prejudicial como privá-lo do afeto de prazer. Prazer e desprazer têm um papel igualmente importante na formação do sistema psíquico da personalidade. Coibir qualquer um dos afetos é transtornar o equilíbrio no desenvolvimento. É por isso que criar os filhos de acordo com uma doutrina de total permissividade leva a resultados deploráveis. A importância da frustração para o desenvolvimento nunca será superestimada - afinal é a própria natureza que a impõe. Para começar, estamos sujeitos à formidável frustração de asfixia no nascimento, que força a substituição da circulação fetal pela respiração pulmonar. As frustrações repetitivas e insistentes de sede e fome seguem-na; elas forçam o bebê a tornar-se ativo, procurar e incorporar comida (ao invés de receber passivamente comida do cordão umbilical), e a ativar e desenvolver a percepção [...] Sem desprazer, sem este grau de frustração que eu chamaria de adequado à idade, não é possível um satisfatório desenvolvimento do ego" (SPITZ, 1983, p. 139).

A importância da frustração no desenvolvimento, portanto, aparece como um ponto comum entre estes autores de diferentes abordagens teóricas. Não é de se surpreender que esta compreensão para Perls e Spitz seja comum, afinal, Perls teve uma trajetória como psicanalista.

Na compreensão da frustração como fator de amadurecimento, não se pode perder de vista a sua gradação, o que foi descrito tanto por Perls (1977), quanto por Spitz (1983). As frustrações são saudáveis na medida da habilidade da pessoa para assimilá-las, conforme afirma Pinheiro (2007). Afinal, dificuldades podem surgir quando a frustração é apresentada de modo indiscriminado e a vivência da frustração persiste além da ansiedade que a pessoa é capaz de suportar.

Concordando aqui com parte da definição de frustração de Roudinesco & Plon (1998), a frustração parece inerente à condição humana, pois faz parte do desenvolvimento das relações do ser humano com o mundo que o rodeia. Ela surge nas situações do dia-a-dia e se caracteriza quando não conseguimos ser satisfeitos em nossos desejos e necessidades. Para Perls (1979), “[...] a tensão surgida da necessidade de um fechamento é chamada frustração [...]” (p.107).

Na Gestalt-terapia a utilidade da frustração para o processo de crescimento e amadurecimento, conforme descrito acima, foi transportada para processo psicoterapêutico. O termo frustração para a abordagem gestáltica tem uma conotação positiva, diferenciando-se do seu sentido mais tradicional. Perls (1977) afirma: “Vocês provavelmente estarão espantados com o fato de eu usar a palavra frustração tão positivamente. Sem frustração não existe necessidade, não existe razão para mobilizar os próprios recursos, para descobrir a própria capacidade para fazer alguma coisa (...)” (p.54). Se, durante o desenvolvimento é preciso frustrar a criança para que ela cresça e aprenda a utilizar seus próprios recursos e não ter tudo do ambiente como solicita, com o mesmo objetivo a frustração pode ser utilizada na terapia. Este uso da frustração como estratégia terapêutica é uma especificidade da Gestalt-terapia, proposto por Perls.

A frustração tem como foco a ampliação da capacidade de *awareness* da pessoa, fazendo com que esta descubra suas próprias possibilidades, seu próprio potencial e perceba que o que “*espera do terapeuta, pode conseguir muito bem sozinha*” (PERLS, 1977, p.61 – grifo no original). Para que isso ocorra, é necessário que o terapeuta utilize de maneira hábil a frustração e não de qualquer modo, a qualquer tempo. O imperativo é que a “frustração habilidosa” seja feita no momento oportuno (BAUMGARDNER, 1978).

A fama de Fritz Perls de um “hábil frustrador” aparece em relatos de alguns autores (BAUMGARDNER, 1978; YONTEF, 1996), os quais destacam que esta estratégia pode incluir uma vasta gama de gestos, mensagens verbais, um silêncio etc. Existem tantas possibilidades de frustração habilidosa quanto a criatividade e habilidade do terapeuta permitir.

“O paciente neurótico vem ao terapeuta com seu padrão de suporte manipulativo característico. Com frequência deseja desistir de seu auto-suporte e autodirecionamento, ou manipular o terapeuta para desistir do dele. Por vontade ou acidente, alguns terapeutas cedem a essas manipulações. O Gestalt-terapeuta pode recusar-se a concordar ou discordar de qualquer suporte procurado pelo paciente. [...] O paciente em busca da aprovação de Perls poderia encontrá-lo intensamente envolvido, via contato ocular e atitude geral, mas não encontraria nenhuma indicação de aprovação ou desaprovação. Seu olhar direto, atento, pode ser desconcertante para esses pacientes. Este é um exemplo clínico da frustração” (YONTEF, 1996, p.85).

Na citação acima, Yontef (1996) destaca o uso clínico da frustração quando há a manipulação por parte do cliente e ressalta a postura de Perls como um hábil frustrador. A estratégia da frustração habilidosa, portanto, pode ser utilizada pelo Gestalt-terapeuta principalmente no momento em que o cliente desempenha algum papel e manipula as relações.

“Esta manipulação do ambiente pelo desempenho de certo papéis é a característica do neurótico – é a característica de nossa imaturidade que resta. Assim, vocês já devem ter tido uma idéia da quantidade de energia que é gasta na manipulação do mundo, em vez de ser usada para a criatividade, para o nosso próprio desenvolvimento” (PERLS, 1977, p. 58).

Tendo em vista que as manipulações neuróticas são formas de evitar o envolvimento, a entrega, elas devem ser frustradas. Vale destacar que é bem possível que, ao frustrar o cliente, recebamos “a catexis negativa de sua frustração” (PERLS, 1988). Conforme descrito no dicionário de Psicologia, o estado de frustração se revela em forma de irritação, agressão, hostilidade, raiva, projeção, regressão e outros mecanismos (DORIN, 1978). Dependendo da intervenção do terapeuta, do momento, da forma que utilizou a frustração, isto pode gerar diferentes reações na pessoa, com diferentes intensidades. Cabe ao terapeuta fazer o bom uso da frustração no *setting* terapêutico. Da mesma forma que os pais não sabem frustrar os filhos, não sabendo utilizar a frustração, o gestalt-terapeuta pode não saber frustrar ou utilizar a frustração com seus clientes.

Perls adverte para o mau uso desta estratégia: “O paciente excessivamente frustrado sofrerá, mas não crescerá. E descobrirá, com a intuição perspicaz e visão distorcida do neurótico, todos os tipos de maneira para evitar a frustração de longo alcance que o terapeuta

lhe impõe” (PERLS, 1988, p.120). Portanto, é importante estar atento ao uso adequado/hábil da frustração no contato com cada cliente. O terapeuta que não está *aware* de si e do outro no momento do encontro, pode fazer mau uso da frustração, utilizando-a excessivamente ou em momentos inadequados na fronteira-de-contato.

Perls destaca ainda que há uma exceção em que a frustração não deve ser utilizada como intervenção, que é o caso do tratamento da psicose. Neste caso, a frustração já está presente em tão alto grau, que o terapeuta não precisa e não deve provocá-la. “No trato com psicóticos, temos muito cuidado ao usar frustração demais” (PERLS, 1988, p.118).

Conforme Perls, Hefferline & Goodman (1997), a psicose trata-se de um distúrbio da função id³ do sistema *self*; já a neurose é a perda de parte de funções do ego⁴. As intervenções em cada um dos casos se dão de forma totalmente distinta. A frustração como intervenção terapêutica, por exemplo, só deve ocorrer na função ego na neurose, que é onde a manipulação se dá.

Na função ego, há a clara formação da figura, o *self* se identifica com o interesse selecionado (figura), gerando, através do excitação, uma ação, uma decisão e deliberação. Na função ego, há a polarização do *self*, a individuação do *self* enquanto tal, destacando a singularidade do sujeito. É através das escolhas e ações que a função ego do sistema-self se realiza. A função ego é equivalente a *awareness deliberada*, quando o sentir se transforma em uma ação motora/verbal.

As manipulações, o desempenho de papéis são características da neurose e se manifestam na função ego do *self*. Dependendo do momento da interrupção do fluxo de contato, um determinado ajustamento (confluência, introjeção, projeção, retroflexão ou egotismo) irá se manifestar no campo, dando alguns sinais na fronteira-de-contato; a partir destes sinais (musculatura tensa, respiração contida, abstrações, fantasia, resignação, culpa etc) o gestalt-terapeuta poderá intervir, sendo a frustração habilidosa uma possibilidade de intervenção, entre tantas outras.

³ A função Id, segundo Cardella (2002), “relaciona-se às necessidades vitais e às pulsões, funcionando nos atos automáticos, ou seja, a partir da tradução corporal das necessidades, como respirar, caminhar ou fazer algo pensando em outra coisa” (p.55). A função id se caracteriza por ser, passiva, dispersa e irracional. Passiva, pois se trata de uma ocorrência de entrega, sem compromisso, totalmente disponível e sem ação motora. Dispersa, pois não há foco específico, não há uma figura definida. E, irracional, pois não é refletido. Se pudéssemos parar o tempo e capturar o instante em que o *self* se manifesta como função id, teríamos o momento em que o fundo começa a se disponibilizar para a formação da figura.

⁴ “O Ego é a identificação progressiva com as possibilidades e a alienação destas, a limitação e a intensificação do contato em andamento, incluindo o comportamento motor, agressão, a orientação e a manipulação” (PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN, 1997, p. 184).

4. DISCUSSÃO: ENTRELACANDO OS CONCEITOS

Considero as questões terminológicas importantes na Psicologia, especialmente a precisão. Não temos que definir a todo momento nossos termos técnicos, mas é importante esclarecê-los para utilizá-los corretamente. Ao longo da leitura de uma das obras de Perls para a elaboração deste trabalho, foi possível perceber que este autor utilizou dois termos distintos de forma similar. No livro “A Abordagem Gestáltica e Testemunha Ocular da Terapia”, Perls (1988) afirma inicialmente que “[...] a terapia começa com um certo equilíbrio entre frustração e satisfação” (p. 63). Mais adiante em seu texto, destaca que o terapeuta “deve aprender a trabalhar com simpatia e ao mesmo tempo com frustração. Pode parecer que estes dois elementos são incompatíveis, mas a arte do terapeuta é fundi-los num instrumento efetivo” (PERLS, 1988, p. 117).

Nas citações acima o autor destaca a importância de integrar *satisfação* e frustração e, posteriormente, *simpatia* e frustração. Afinal, o que Perls quer dizer com cada um destes termos? A satisfação diz respeito a intervenções e postura terapêutica que o terapeuta fornece ao cliente o que ele necessita, que, no caso, é atenção exclusiva (PERLS, 1988). A simpatia, por sua vez, trata-se de um dos três caminhos que o terapeuta pode seguir, a saber: empatia, simpatia ou apatia. Perls (1988) define: “simpatia ou envolvimento no campo total – dar-se conta de ambos, do si-mesmo e do paciente” (p.116).

Perls (1988) atribui à palavra simpatia⁵ algo além do sentido do senso comum, acrescentando seu olhar gestáltico. Destaca a noção de campo em que o terapeuta deve ter *awareness* de si próprio e do cliente e a entrega/envolvimento neste campo. A partir das leituras, entendo que as noções de satisfação e simpatia utilizadas por Perls se configuram como elementos que fazem parte da postura dialógica. Gerar satisfação no cliente através da atenção exclusiva, certamente está relacionado com a presença, inclusão, confirmação e comunicação genuína que caracterizam a postura dialógica. Além disso, a simpatia conforme descrita por Perls, é a habilidade de estar entregue ao “entre”, sem perder-se de vista, destacando a presença e a *awareness* do Eu (terapeuta), na relação Eu-Tu. É permitir-se oscilar num constante ir e vir entre a percepção da pessoa que lá está e, ao mesmo tempo, perceber em si mesmo como essa pessoa o mobiliza e impacta. “Em outras palavras, estar em

⁵ De acordo com um dicionário de língua portuguesa, simpatia significa “tendência instintiva que atrai uma pessoa da outra: *sentir simpatia por alguém*. Inclinação recíproca entre duas pessoas ou duas coisas. Faculdade de participar das dores, dos prazeres e das idéias de outrem” (Larousse, 1979, p.780).

contato com o outro, mas, ainda assim, centrado no seu próprio eixo” (JULIANO, 1999, p. 26).

É necessário esclarecer os termos utilizados por Perls para deixar claro ao leitor qual a compreensão de cada conceito. Prefiro não utilizar a noção de satisfação ou simpatia, por entender que estes termos são amplamente utilizados no senso comum com um sentido mais restrito do que o descrito por Perls. Assim, escolhi o termo *acolhimento* por compreender que este tem uma definição mais próxima da idéia de postura dialógica.

Após “limpar” conceitualmente o campo, é possível articular as noções de acolhimento e frustração, estabelecendo suas relações. Perls (1988) afirma claramente que o que deve ser frustrada são as manipulações do cliente, “visto que as manipulações são meios de evitar o envolvimento total” (p.122). Assim, a frustração habilidosa como estratégia terapêutica ganha vida quando o cliente utiliza de manipulações no campo. As manipulações podem ser desempenhos de papéis, por exemplo, a vítima, o engraçadinho, que por vezes, provocam demandas ao terapeuta: seja meu fã, meu mestre etc. O terapeuta frustra esta demanda que geralmente está implícita a fim de provocar a *awareness* do cliente sobre o que está fazendo e qual a sua real necessidade.

A frustração caracteriza-se como uma estratégia, um estilo de intervenção a ser utilizado. Assim como outros experimentos, por exemplo, o diálogo entre pólos opostos, a frustração é uma ferramenta a ser utilizada no momento mais adequado. Já o acolhimento refere-se a uma atitude, uma postura do terapeuta ao longo de todo o processo. Um estar presente, atento, disponível, sendo que estas características são fundamentais, pois dão suporte a qualquer técnica, a qualquer intervenção a ser realizada no campo.

Diferentemente da frustração, acolhimento não se trata de uma estratégia. O acolhimento é imprescindível no processo psicoterapêutico, pois possibilita a formação de vínculo; a frustração habilidosa, por sua vez, por tratar-se de uma estratégia irá surgir no campo em determinados momentos. Vale ressaltar que Perls enfatiza a necessidade do uso da frustração, quando há um ajustamento neurótico, sendo que a falta da frustração pode resultar em uma terapia mal sucedida.

“Os terapeutas, em geral, têm experiências em que ficam envolvidos demais com as técnicas manipulatórias de seus pacientes; não compreendem a natureza tremendamente sutil das técnicas manipulatórias do paciente. Nestes casos, a terapia pode ser mal sucedida. Pois para conseguir a mudança de apoio externo para auto-apoio o terapeuta deve frustrar as tentativas do paciente de conseguir apoio ambiental” (PERLS, 1988, p. 117).

A partir desta diferença entre acolhimento e frustração poder-se-ia pensar que, quando do uso da frustração habilidosa, não há acolhimento. Assim, ambos poderiam ser compreendidos como opostos, quando um está presente, o outro se ausenta; sendo a presença simultânea impossível. Inicialmente, acreditava que a frustração e o acolhimento eram pólos opostos, sendo que a metáfora de Robine (2005) dos “irmãos inimigos” fez sentido especialmente pela parte dos “inimigos”. Brincando com uma associação de idéias e a partir da noção de frustração do senso comum, como algo ruim, poderia adjetivar a frustração como fria e o acolhimento como quente; a frustração sendo pesada e o acolhimento leve, por exemplo. Resgatando as definições do dicionário de língua portuguesa, acolhimento e frustração parecem opostos. O verbo acolher significa, entre outras coisas, hospedar, aceitar, receber, abrigar. Frustrar significa “privar alguém daquilo que lhe é devido. Decepcionar; enganar” (LAROUSSE, 1979). É compreensível, portanto, certa ambigüidade na relação entre estes conceitos. No entanto, esta compreensão só faz sentido com a conotação negativa de frustração e, caso ela seja utilizada equivocadamente. Caso contrário, ao pensar em sua utilidade e aplicando-a de forma hábil, a frustração não é fria, ou pesada e nem se opõe ao acolhimento.

Da mesma forma que Perls (1988) afirma que o terapeuta “deve ser duro para ser bondoso” (p.117), a terapia pode ser orientada pelo terapeuta com firmeza e delicadeza. Utilizar a frustração de forma habilidosa é considerar o momento do cliente, o seu auto-suporte, o vínculo estabelecido. Para isso, o terapeuta deve estar presente, atento, disponível ao outro. Sem o envolvimento no campo, entrega ao “entre” e *awareness* de si, o gestalt-terapeuta se arrisca a intervir de forma mal-sucedida. Assim, as características necessárias para acolher o cliente estão presentes mesmo quando há o uso da frustração, sendo esta uma de suas similaridades.

A partir disso, entendo a metáfora de Robine (2005) da seguinte forma: a frustração e a capacidade de acolhida do terapeuta são *irmãos*, pois ambos possuem uma origem comum – o auto-suporte do terapeuta. São *inimigos* se não rompermos com o significado de frustração do senso comum e, também, se o uso da frustração for feito equivocadamente. Desta forma, acolhimento e frustração “brigam” no campo.

Para desmistificar a idéia de frustração como algo hostil é importante que se compreenda que a frustração habilidosa pode ser um silêncio, uma não reação, uma resposta verbal, com o objetivo de não atender a demanda do cliente e possibilitar a *awareness* de si e uma nova forma de contato da pessoa consigo e com o mundo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do processo de elaboração deste texto, incluindo a escolha do tema, as leituras e a escrita, tornou-se mais claro a afirmação de Perls (1979) de que sempre que alguém escreve, escreve sobre si mesmo. Afinal, minhas inquietações, dúvidas, curiosidades mobilizaram a escolha do tema e possibilitaram um investimento de energia para a finalização deste trabalho. Algumas questões se aquietaram, pois parece que um fundo se formou para que figuras se delineassem mais claramente.

Vale dizer também, que não é à toa que este trabalho se configura como um ensaio teórico, sem estudo de caso e exemplos mais práticos. Particularmente, considero importante esta aproximação teórica inicial, pois isto incrementa o meu auto-suporte para, futuramente, colocar em prática o que aprendi. Concordando com Perls (1977), “aprender nada mais é do que descobrir que alguma coisa é possível” (p.59). Assim, lendo, pensando e articulando os conceitos, descobri que é possível frustrar e acolher na terapia gestáltica, sendo que um não exclui o outro, ao contrário, para uma frustração habilidosa é preciso muito acolhimento.

Associo o entrelaçamento da frustração habilidosa e do acolhimento na fronteira-de-contato terapeuta-cliente com um processo de tessitura, um entrelaçamento no qual fica difícil de discriminar a origem de cada fio, onde se encontram, sendo somente possível admirar o produto final. A elaboração deste trabalho também pode ser compreendida como uma tessitura, pois cada fio (termo) foi escolhido, identificado, para depois ser entrelaçado com outro. No decorrer do processo, surgiram nós que necessitavam ser desfeitos, alguns foram desenosados com mais facilidade e outros com mais dificuldade. Tentei aqui entrelaçar conceitos, desenotar alguns nós e criar algo novo com cada trama. Neste entremado de termos, me senti por vezes, entrelaçada, enosada, mas estimulada a continuar tecendo algo próprio e único.

Continuando a comparação do processo psicoterapêutico com um processo de tessitura, assim como para tecer uma peça, na Gestalt-terapia escolhemos cada fio e utilizamos de forma diferenciada, de acordo com cada personalidade e a necessidade do terapeuta, do cliente, do campo. Para que o resultado seja algo novo, criativo, com uma forma diferente da já conhecida, não se recomenda a imitação, cada terapeuta/artista deve encontrar seu próprio caminho, escolher seus fios, teares, agulhas, seus recursos e estratégias para criar algo diferente, com uma nova forma.

6. REFERÊNCIAS

- BAUMGARDNER, Patricia & PERLS, Fritz. *Terapia gestalt: teoría y práctica*. Una interpretación de P. Baumgardner. México: Editorial Concepto, 1978. 301 p.
- BUBER, Martin. *Eu e Tu*. Tradução de Newton Aquiles Von Zuben. São Paulo: Centauro, 2001. 152 p.
- CARDELLA, Beatriz Helena Paranhos. *A construção do psicoterapeuta – uma abordagem gestáltica*. São Paulo: Summus, 2002. 236 p.
- DORIN, E. *Dicionário de Psicologia*. São Paulo: Melhoramentos, 1978. 300 p.
- HYCNER, Richard. *De Pessoa a Pessoa: psicoterapia dialógica*. Tradução de Elisa Plass Z. Gomes, Enila Chagas, Márcia Portella. São Paulo: Summus, 1995. 176 p.
- HYCNER, Richard & JACOBS, Lynne. *Relação e Cura em Gestalt-terapia*. Tradução de Elisa Plass, Márcia Portella. São Paulo: Summus, 1997. 224 p.
- JULIANO, Jean Clark. *A arte de restaurar histórias: o diálogo criativo no caminho pessoal*. São Paulo: Summus, 1999. 150 p.
- LAROUSSE, Koogan. *Pequeno dicionário enciclopédico*. Rio de Janeiro: Editora Larousse do Brasil, 1979. 1635 p.
- PERLS, Fritz. *Gestalt-terapia explicada*. 7.ed. Tradução de George Schlesinger. São Paulo: Summus, 1977. 371 p.
- PERLS, Fritz. *Escarafunchando Fritz dentro e fora da lata de lixo*. Tradução de George Schlesinger. São Paulo: Summus, 1979. 256 p.
- PERLS, Fritz, HEFFERLINE, Ralph & GOODMAN, Paul. *Gestalt-Terapia*. 2.ed. Tradução de F.R. Ribeiro. São Paulo: Summus, 1997. 266 p.
- PERLS, Fritz. *A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia*. 2.ed. Tradução de J. Sanz. Rio de Janeiro: Editora LTC, 1988. 210 p.
- PINHEIRO, Márcia E. Frustração. In: D'ACRI, Gladys, LIMA, Patrícia & ORGLER, Sheila. *Gestaltês: dicionário de Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 2007. p. 117-119.
- ROBINE, Jean-Marie. A Gestalt-terapia terá a ousadia de desenvolver seu paradigma pós-moderno? Tradução de Mônica B. Alvim. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, UERJ, Rio de Janeiro, v. 5, n.1, p. 102 - 126, primeiro semestre, 2005.
- ROUDINESCO, Elisabeth & PLON, Michel. *Dicionário de Psicanálise*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar ed., 1998. 874 p.
- SPITZ, René A. *O Primeiro Ano de Vida: um estudo psicanalítico do desenvolvimento normal e anômalo das relações objetais*. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1983. 345p.
- YONTEF, Gary M. *Processo, diálogo e awareness: ensaios em Gestalt-terapia*. Tradução de Eli Stern. São Paulo: Summus, 1999. 416 p.