

ARTIGO

Postura Dialógica e Frustração Habilidosa: Tramas da Terapia Gestáltica

Dialogic Approach and Skillful Frustration: Their Intertwining in Gestalt Therapy

Mariana Barreto Vavassori

RESUMO

O objetivo deste trabalho é discutir as noções de postura dialógica e frustração habilidosa na prática do gestalt-terapeuta. Trata-se de uma revisão da literatura sobre esses conceitos, suas definições e seus possíveis entrelaçamentos. A partir da retomada das raízes filosóficas e a definição do que se compreende por postura dialógica, defende-se esta como uma atitude que deve estar presente ao longo de todo o processo psicoterapêutico. Por sua vez, a frustração habilidosa compreende uma ferramenta que, como tal, será utilizada, eventualmente, no momento adequado. Ambas possuem diferenças entre si, mas não devem ser consideradas opostos. É possível fundi-las em um instrumento efetivo, conforme sugere Perls (1988), na medida em que possuem uma origem comum: o auto-suporte do terapeuta.

Palavras-chave: Postura dialógica; Frustração habilidosa; Relação terapêutica; Gestalt-terapia.

ABSTRACT

The objective of this paper is to discuss the notions of dialogic approach and skillful frustration in the practice of the gestalt-therapist. This is a literature review on these concepts, their definitions, and the potential overlaps that may be found between them. Considering the philosophical roots and the definition of what is understood by the dialogic approach, it should be understood as an attitude that must be present throughout the entire psychotherapeutic process. Skillful frustration is a tool that, as such, will occasionally be used at the right time. Both concepts have their particularities, but one is not the opposite of the other. Merging them into an effective instrument is possible, as Perls (1988) suggests, since both have a common origin: the self-support of the therapist.

Key words: Dialogic approach; Skillful frustration; Therapeutic alliance; Gestalt therapy.

Introdução

O presente trabalho tem como objetivo discutir e relacionar teoricamente as noções de postura dialógica e de frustração habilidosa na prática do gestalt terapeuta. Inicia-se com uma breve revisão da literatura sobre cada conceito, separadamente, apresentando-se os principais fundamentos a partir do referencial teórico da Gestalt-terapia. Esta revisão tem o intuito de identificar e descrever as diferenças e os pontos de intersecção entre os referidos conceitos. Por fim, discute-se como seu uso simultâneo, não só é possível, como necessário para o bom andamento do processo psicoterapêutico.

O ponto de partida deste texto foi a surpresa durante a leitura de algumas obras de Perls (1977, 1978, 1979, 1988), nas quais o autor discorre sobre o uso da frustração no processo psicoterapêutico. Não somente a recorrência com que o termo aparece, mas especialmente, a função da frustração na psicoterapia ganhou relevo e serviu como eixo norteador da discussão aqui proposta. Mais especificamente, duas citações durante a leitura se destacaram: *“(...) a terapia começa com um certo equilíbrio entre frustração e satisfação”* (PERLS, 1988, p. 63). Mais adiante, no mesmo livro, o autor afirma 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). Certamente, a primeira impressão é que frustração não combina com simpatia ou satisfação. Mas, o que Perls quer dizer com cada um desses termos? E, como fundi-los em um instrumento efetivo? Isso é possível? A busca das respostas a essas perguntas orientou as leituras e a escrita da presente revisão.

Além das obras de Perls, o seguinte trecho de um artigo de Robine (2005) 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. Novamente aqui, a frustração aparece explicitamente citada como um instrumento importante aos gestaltistas e a metáfora criada por Robine de *“irmãos inimigos”* se configurou como um convite à reflexão.

De acordo com Robine (2005), frustração e suporte possuem algo em comum, uma familiaridade, pois ele os descreve como *“irmãos”*. No entanto, parecem não possuir uma convivência harmoniosa, pois são *“inimigos”*. Como se dá uma relação entre irmãos inimigos? Será possível alguma relação? O que

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).

ambos possuem de comum e o que os distancia? A intenção, aqui, não é tentar adivinhar ou interpretar o que Robine quis afirmar, mas tomar emprestada a metáfora para orientar a execução do trabalho.

Observa-se que, em todas as citações apresentadas, a frustração nunca aparece sozinha. Em outras palavras, frustração não faz sentido por si só, descolada de outras estratégias terapêuticas. A partir desta constatação, a aposta é que ela dever ser sempre acompanhada pela postura dialógica, tal como descrita e desenvolvida por Hycner (1995; 1997).

Postura dialógica: raízes filosóficas e seus elementos

Hycner (1995) transportou para a Gestalt-terapia, no final da década de 1980, a filosofia dialógica de Martin Buber. Martin Buber (1878-1965), por sua vez, foi autor entre outras obras do livro *“Eu-Tu”*, e os princípios dialógicos desenvolvidos por ele foram estruturados por Hycner (1995; 1997) na abordagem gestáltica e, atualmente, são um importante instrumento na formação e prática profissional de um gestalt-terapeuta.

A filosofia de Martin Buber, portanto, embasa o processo da relação terapeuta cliente em Gestalt-terapia (YONTEF, 1999). Apesar de não estar explicitamente citado na obra de Perls, a influência de Buber aparece em uma passagem do livro *Gestalt-terapia*. 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 (PERLS, HEFFERLINE e GOODMAN, 1997, p. 36 – grifos no original).

Um destaque é dado para a palavra *encontro*. Além disso, na abertura do prefácio da edição brasileira da obra *Gestalt-terapia explicada*, Therese A. Tellegen transcreve uma 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.

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 polos 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 experiências.

Mas, afinal, o que é dialógico? Hycner e Jacobs (1997) afirmam que “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 encontro, dialógico, “entre” e singularidade são conceitos interdependentes e fundamentais para a compreensão da filosofia de Buber.

Para descrever melhor o que é *encontro* conforme 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”, enquanto Eu-Isso, de “separação”, sendo que essas 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 & JACOBS, 1997, p.33).

Esta relação Eu-Tu, de entrega ao contato, não pode ser provocada, pois 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 à 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, essas são necessárias e não sobreviveríamos sem tal 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. Nessa perspectiva, as duas palavras princípio estão interligadas entre si, na sua atualidade e latência, que são sucessivas. A partir dessas 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 no original).

Considera-se a presença como a disponibilidade ao outro, estar aberto tanto quanto possível para o fluxo do contato. Por sua vez, 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 & JACOBS, 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. 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).

Hycner & Jacobs (1997) destacam 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).

Vale destacar que a escolha por trabalhar com a expressão “*postura dialógica*”, e não com as noções de suporte, tal como descrito por Robine (2005), e satisfação ou simpatia (Perls, 1988), justifica-se por entender, primeiro, que estes termos são muito utilizados, banalizados no senso comum e, geralmente, com um sentido mais restrito do que os descritos pelos autores. Segundo, porque entende-se que suporte, satisfação e simpatia são *elementos* da postura dialógica. Ora, se a satisfação está relacionada com a atenção exclusiva (PERLS, 1988), certamente está intimamente relacionada com a presença, inclusão, confirmação e comunicação genuína que caracterizam a postura dialógica. E, a simpatia, por sua vez, é sinônimo de envolvimento no campo total “*dar-se conta de ambos, do si-mesmo e do paciente*” (PERLS, 1988, p.116), também se relaciona com a abordagem dialógica, possibilitando a ocorrência do encontro.

A postura dialógica, portanto, é muito mais sentida por ambos os polos da relação terapeuta-cliente, do que experienciada direta e objetivamente. Parece fundamental caracterizá-la como uma postura presente em todo o processo terapêutico, e não apenas em um primeiro momento, entendendo-a como um dos fundamentos, um dos alicerces da relação e do processo terapêutico.

Da frustração à 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). Nessa definição mais formalizada do termo e também no uso do dia-a-dia, frustração tem uma conotação negativa. No entanto, a intenção aqui é ir além do senso comum e discutir como a frustração não é só importante, mas fundamental no processo psicoterapêutico.

É interessante perceber a diferença na conceituação mais generalista descrita no dicionário de língua portuguesa para a definição de um dicionário de Psicanálise, por exemplo. 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). Além disso, 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). Aqui, inicia-se a distinção da definição do senso comum e as primeiras pistas do seu uso na psicoterapia ou no processo analítico.

No capítulo II do livro *Gestalt-terapia Explicada*, 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, esse 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.

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 esses autores de diferentes abordagens teóricas. 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.

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. Esse uso da frustração, como estratégia terapêutica, é uma especificidade da Gestalt terapia, proposta 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 certos papéis é a característica do neurótico – é a característica de nossa imaturidade que resta. Assim, vocês já devem ter tido uma ideia 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).

A obra *“La vieja y novísima Gestalt”* (NARANJO, 2004) é uma interessante fonte da Gestalt-terapia contemporânea para a compreensão da função da frustração habilidosa. Para Naranjo (2004) *“confrontar o disfuncional constitui uma estratégia”* no processo psicoterapêutico (p. 10 – tradução da autora) e afirma, também, que o terapeuta gestáltico deve buscar o equilíbrio entre o apoio e a frustração, sendo este o caminho mais propício para o crescimento. Neste livro o autor organiza em três modalidades o conhecimento em relação a um conjunto de técnicas em Gestalt-terapia, a saber: as técnicas supressivas, as expressivas e as de integração. Não obstante a necessidade de compreendê-las em conjunto e de forma integrada, é a descrição das técnicas supressivas que interessa no contexto deste trabalho.

Sinteticamente, as técnicas supressivas são aquelas que pretendem evitar, interromper a falta de contato do cliente com o aqui-e-agora de sua experiência. *“Jogos, antecipações, especulações, fantasias constituem, muitas vezes, uma evitação do presente, pois favorecem uma negação ou resistência à experiência e um temor em percebê-la”* (CARDELLA, 2002, p. 77). Naranjo (2004) afirma que as técnicas supressivas são, em geral, um meio para tornar visível o que de outra forma permaneceria invisível e descreve os três principais mecanismos de evitação do momento presente:

“acercadeísmo/aboutismo”²; “debeísmo/shouldismo” e a manipulação.

- *“Acercadeísmo” / “Aboutismo”*: é a evitação da experiência por meio de racionalizações, do intelecto. O “falar sobre” é uma forma de evitar o que se sente no momento presente, a intervenção com o objetivo de suprimir o “falar sobre” potencializa a *“awareness”* do momento presente.

- *“Debeísmo” / “Shouldismo”*: é dizer a nós mesmos e aos outros o que *deveria* ser ou fazer, não experimentando aquilo que se é no aqui-e-agora. *“Por meio do debeísmo não incrementamos o nosso ser, mas sim perdemos de vista o*

que somos” (NARANJO, 2004, p. 16 – tradução da autora). Neste caso, o terapeuta pode propor, mesmo que temporariamente, que o cliente abandone a postura julgadora, moralista, “*deixando de jogar o jogo da ‘auto-tortura’ ou do ‘auto-aperfeiçoamento’*” (NARANJO, 2004, p. 66 - tradução da autora).

- Manipulação: enquanto o “*acercadeísmo*” se refere principalmente ao mau uso do intelecto (que dizer, o uso do intelecto para evitar), e o “*debeísmo*” ao mau uso da vida emocional, a manipulação é semelhante na esfera da ação (NARANJO, 2004, p. 73 – tradução da autora). Ou seja, assim como o pensar e o sentir, a ação também pode configurar-se como uma evitação. A manipulação pode ser uma forma disfarçada de obter o apoio externo, sendo a frustração deste jogo uma importante estratégia na tomada de consciência do que se está evitando.

A frustração habilidosa, como técnica supressiva, “*auxilia o cliente a detectar a utilização dos mecanismos de evitação, tornando-se ‘aware’ destes, e da experiência propriamente dita no momento presente*” (CARDELLA, 2002, p. 78).

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). Dependendo da intervenção do terapeuta, do momento, da forma que utilizou a frustração, isso pode gerar diferentes reações na pessoa, com diferentes intensidades. Cabe ao terapeuta fazer o bom uso da frustração no “*setting*” terapêutico. 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. Nesse 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 se trata de um distúrbio da função id³ do sistema “*self*”; a neurose, por sua vez, é a perda de parte de funções do ego⁴. As intervenções em cada um dos casos se dão de formas totalmente distintas. A frustração como intervenção terapêutica, por exemplo, somente deve ocorrer na função ego na neurose, que é onde a manipulação se dá.

² Utilizamos aqui os termos em espanhol, tal como descritos por Naranjo (2004), e a versão em inglês. “Os termos ‘aboutismo’ e ‘shouldismo’ derivam, respectivamente, das palavras *about* e *should* em inglês, pois se referem ao ‘falar sobre’ e ao ‘deveria’, consideradas formas de evitação em Gestalt-terapia” (CARDELLA, 2002, p. 77).

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*” (GRANZOTTO, 2005, p. 107), 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 (GRANZOTTO, 2005).

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.) (MÜLLER-GRANZOTTO, 2012), o gestalt-terapeuta poderá intervir, sendo a frustração habilidosa uma possibilidade de intervenção, entre tantas outras.

Postura dialógica e frustração habilidosa: uma fusão possível

Após essa exploração conceitual, é possível articular as noções de postura dialógica e frustração, estabelecendo suas relações. É interessante observar a recorrência entre alguns autores gestaltistas sobre a ideia de frustração, mais especificamente, o que Baumgardner (1978) chama de frustração habilidosa, como uma importante estratégia terapêutica. 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.

A frustração caracteriza-se como uma estratégia, um estilo de intervenção a ser utilizado. Assim como outros experimentos, por exemplo, o diálogo entre polos opostos, a frustração é uma ferramenta a ser utilizada no momento mais adequado. A postura dialógica, por sua vez, refere-se a uma atitude, a como o próprio termo explicita, a uma postura do terapeuta ao longo de todo o processo. Refere-se a 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, postura dialógica não se trata de uma estratégia, ela é imprescindível no processo psicoterapêutico, pois possibilita a formação de vínculo.

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).

A frustração habilidosa, por sua vez, por se tratar 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 malsucedida.

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 malsucedida. 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 de uma compreensão de senso comum, poderia se compreender frustração e postura dialógica como opostos, quando um está presente, o outro se ausenta; sendo a presença simultânea impossível. Inicialmente, a metáfora de Robine (2005) dos *“irmãos inimigos”* fez sentido especialmente pelo termo *“inimigos”*. No entanto, esta compreensão só se sustenta com a conotação negativa de frustração e, caso ela seja utilizada equivocadamente. É compreensível, no entanto, certa ambiguidade na relação entre estes conceitos. 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.

Sugere-se que é possível compreender a metáfora de Robine (2005) da seguinte forma: a frustração e a postura dialógica 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. Para desmistificar a ideia 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.

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 malsucedida. Assim, as características necessárias para uma postura dialógica estão presentes mesmo quando há o uso da frustração, sendo esta uma de suas similaridades.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BAUMGARDNER, P.; PERLS, F. **Terapia gestalt: teoría y práctica. Una interpretación de P. Baumgardner**. México: Editorial Concepto, 1978.
- BUBER, M. **Eu e Tu**. São Paulo: Centauro, 2001.
- CARDELLA, B. H. P. **A construção do psicoterapeuta – uma abordagem gestáltica**. São Paulo: Summus, 2002.
- GRANZOTTO, R. L. **Gênese e Construção de uma “Filosofia da Gestalt” na Gestalt-terapia**. Dissertação (Mestrado em Filosofia). Universidade Federal de Santa Catarina, 2005.
- HYCNER, R. **De Pessoa a Pessoa: psicoterapia dialógica**. São Paulo: Summus, 1995.
- HYCNER, R.; JACOBS, L. **Relação e Cura em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 1997.
- JULIANO, J. C. **A arte de restaurar histórias: o diálogo criativo no caminho pessoal**. São Paulo: Summus, 1999.
- LAROUSSE, K. **Pequeno dicionário enciclopédico**. Rio de Janeiro: Editora Larousse do Brasil, 1979.
- MÜLLER-GRANZOTTO, M. J.; MÜLLER-GRANZOTTO, R. L. **Clínicas Gestálticas: o sentido ético, político e antropológico da teoria do self**. São Paulo: Summus, 2012.
- NARANJO, C. **La vieja y novísima Gestalt: actitud y practica de un exeperiencialismo ateorico**. 8 ed. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos, 2004.
- PERLS, F. **Gestalt-terapia explicada**. 7.ed. São Paulo: Summus, 1977.
- _____. **Escarafunchando Fritz dentro e fora da lata de lixo**. São Paulo: Summus, 1979.
- _____. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. 2.ed. Rio de Janeiro: Editora LTC, 1988.
- PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. **Gestalt-Terapia**. 2.ed. São Paulo: Summus, 1997.
- PINHEIRO, M. E. Frustração. In: D’ACRI, G.; LIMA, P.; ORGLER, S. **Gestaltês: dicionário de Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 2007. p. 117-119.
- ROBINE, J-M. **A Gestalt-terapia terá a ousadia de desenvolver seu**
 Revista IGT na Rede, v. 14, nº 27, 2017, p.185-200 DOI [10.5281/zenodo.15054617](https://doi.org/10.5281/zenodo.15054617)
 Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807-2526

paradigma pós-moderno? Estudos e Pesquisas em Psicologia, UERJ, Rio de Janeiro, v. 5, n.1, p. 102 - 126, primeiro semestre, 2005.

ROUDINESCO, E.; PLON, M. **Dicionário de Psicanálise**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar ed., 1998.

SPITZ, R. A. **O Primeiro Ano de Vida: um estudo psicanalítico do desenvolvimento normal e anômalo das relações objetais**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

YONTEF, G. M. **Processo, diálogo e awareness: ensaios em Gestalt terapia**. São Paulo: Summus, 1999.

NOTAS

Mariana Barreto Vavassori - Especialista em Gestalt terapia, Mestre e Doutora em Psicologia com ênfase em Psicologia Social. Psicóloga da Prefeitura Municipal de Florianópolis/SC.

Endereço para correspondência:

Mariana Barreto Vavassori
E-mail: marivavassori@hotmail.com

Recebido em: 09/10/2017

Aprovado em: 19/03/2018