



# Revista Fenexis: Estudos Fenomenológico-Existenciais

## REALIDADE, EMERGÊNCIA E AVALIAÇÃO NO PHG: PALESTRA DE SELMA CIORNAI PARA O GRUPO DE ESTUDOS REVISITANDO CAMINHOS EM GESTALT-TERAPIA

*REALITY, EMERGENCE, AND EVALUATION IN THE PHG: SUMMARY OF SELMA CIORNAI'S LECTURE FOR THE STUDY GROUP REVISITING PATHS IN GESTALT THERAPY*

*REALIDAD, EMERGENCIA Y EVALUACIÓN EN EL PHG: SÍNTESIS DE LA CONFERENCIA DE SELMA CIORNAI PARA EL GRUPO DE ESTUDIOS REVISITANDO CAMINOS EN LA GESTALT-TERAPIA*

Luciane Patrícia Yano<sup>1</sup>

Artigo submetido em 21/10/2024, aceito em 12/11/2024 e publicado em 21/12/2024.

### RESUMO

Este trabalho apresenta os pontos centrais proferidos pela palestrante Selma Ciornai no dia 12 de setembro de 2024, como parte do grupo de estudos "Revisitando Caminhos em Gestalt-terapia", promovido pela Associação Brasileira de Gestalt-terapia. A palestra abordou o Capítulo 4 do livro Gestalt-terapia (PHG), com foco nas noções de realidade, emergência e avaliação no contexto terapêutico. Ciornai explorou a autorregulação orgânica e as interrupções de contato, usando as metáforas do "elefantinho" e do "gigante egoísta" para ilustrar padrões de comportamento que impedem a adaptação saudável ao ambiente. Foi discutida a distinção entre avaliação intrínseca e extrínseca, destacando a importância da validação interna para a eficácia do processo terapêutico. Outro ponto relevante foi a consideração de campos estendidos e heranças transgeracionais, que influenciam a autorregulação dos indivíduos ao perpetuar bloqueios emocionais. A emergência da Gestalt oculta foi apresentada como uma meta terapêutica central, promovendo a expressão genuína e a integração por parte do cliente.

**Palavras-chave:** Gestalt-terapia. Autorregulação orgânica. Emergência. Avaliação intrínseca. Experimentos terapêuticos.

### ABSTRACT

This work presents the central points delivered by speaker Selma Ciornai on September 12, 2024, as part of the study group "Revisiting Paths in Gestalt Therapy," promoted by the Brazilian Association of Gestalt

---

<sup>1</sup>Universidade Federal do Acre (UFAC). E-mail: lucianepyano@gmail.com

Therapy. The lecture addressed Chapter 4 of the book Gestalt Therapy (PHG), focusing on the notions of reality, emergence, and evaluation in the therapeutic context. Ciornai explored organismic self-regulation and contact interruptions, using the metaphors of the "little elephant" and the "selfish giant" to illustrate behavioral patterns that hinder healthy adaptation to the environment. The distinction between intrinsic and extrinsic evaluation was discussed, highlighting the importance of internal validation for the effectiveness of the therapeutic process. Another relevant point was the consideration of extended fields and transgenerational inheritances, which influence individuals' self-regulation by perpetuating emotional blockages. The emergence of hidden Gestalt was presented as a central therapeutic goal, promoting the patient's genuine expression and integration.

**Keywords:** Gestalt therapy. Organismic self-regulation. Emergence. Intrinsic Evaluation. Therapeutic experiments.

## RESUMEN

Este trabajo presenta los puntos centrales expuestos por la conferencista Selma Ciornai el 12 de septiembre de 2024, como parte del grupo de estudios "Revisitando Caminos en la Gestalt-terapia", promovido por la Asociación Brasileña de Gestalt-terapia. La conferencia abordó el Capítulo 4 del libro Gestalt-terapia (PHG), con enfoque en las nociones de realidad, emergencia y evaluación en el contexto terapéutico. Ciornai exploró la autorregulación orgánica y las interrupciones de contacto, utilizando las metáforas del "elefantito" y el "gigante egoísta" para ilustrar patrones de comportamiento que impiden una adaptación saludable al entorno. Se discutió la distinción entre evaluación intrínseca y extrínseca, destacando la importancia de la validación interna para la eficacia del proceso terapéutico. Otro punto relevante fue la consideración de los campos extendidos y las herencias transgeneracionales, que influyen en la autorregulación de los individuos al perpetuar bloqueos emocionales. La emergencia de la Gestalt oculta se presentó como una meta terapéutica central, promoviendo la expresión genuina y la integración por parte del cliente.

**Palabras clave:** Gestalt-terapia. Autorregulación orgánica. Emergencia. Evaluación intrínseca. Experimentos terapéuticos.

## 1 INTRODUÇÃO

O Grupo de Estudos Temáticos "Revisitando Caminhos em Gestalt-terapia", promovido pela Associação Brasileira de Gestalt-terapia (ABG), surgiu com o propósito de visitar as bases fundadoras da nossa prática terapêutica, criando uma ponte entre o passado e o presente. A proposta do grupo, realizado no segundo semestre do ano de 2024 em ambiente virtual, nasceu de uma necessidade de integrar a obra clássica Gestalt-terapia ("PHG" de 1951) — de Fritz Perls, Ralph Hefferline e Paul Goodman (1997) — às novas demandas do mundo contemporâneo.

O grupo, idealizado por nomes como Alysson Mendes, Jorge Ponciano Ribeiro, Maria Alice "Lika" Queiroz, Marika e Alberto Sakiyama, Patrícia Yano e Vanessa Brito, buscou, a cada

encontro, realizar a releitura do PHG enriquecida pelas contribuições de palestrantes convidados (Jorge Ponciano Ribeiro, Lílian Frazão, Maria Alice “Lika” Queiroz, Selma Ciornai, Mônica Alvim, Angela Schillings, Rosana Zanella, Teresinha Mello, Adriano Holanda e Celana Andrade), Gestalt-terapeutas experientes, que compartilham suas vivências e reflexões, trazendo frescor e profundidade às discussões.

Ao sentir a pulsação destes encontros que atravessaram nossa prática, senti-me chamada a dar forma às experiências que emergiram durante a palestra de Selma Ciornai, no grupo de estudos "Revisitando Caminhos em Gestalt-terapia", na qual fui mediadora juntamente com Vanessa Brito. Trata-se de um relato de experiência, portanto, como quem colhe impressões do campo, buscando não apenas capturar as ideias centrais discutidas, mas também os desafios vivenciados e as reflexões que se desenrolaram no contato com o conteúdo.

Meu desejo é tecer um olhar vivo e crítico sobre como esses ensinamentos reverberam em minha prática clínica, especialmente ao iluminar as sutilezas da autorregulação orgânica e da autorrealização — temas que dançam entre o humano e o terapêutico, conectando-nos à essência do florescimento pessoal e do encontro autêntico na Gestalt-terapia.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1. ABRAHAM MASLOW (1908–1970) E KURT GOLDSTEIN (1878–1965)

Durante a palestra, foi destacado como a influência de Goldstein ajudou a estruturar a base teórica da abordagem humanista de Maslow, que centraliza o desenvolvimento saudável e o potencial humano. Essa ideia sublinha um dos desafios cruciais discutidos: como a autorregulação orgânica pode ser bloqueada ou interrompida por fatores externos ou internos, limitando o alcance do potencial pleno de um indivíduo.

Abraham Maslow se inspirou profundamente em Kurt Goldstein, especialmente na ideia de autorrealização, um conceito central para sua famosa Hierarquia das Necessidades. Goldstein, em *The Organism* (1934), apresentou a noção de que os seres vivos possuem uma tendência inata à realização de seu potencial completo, denominada "*self-actualization*" ou "autorrealização". Esse conceito se tornou um pilar na formulação da pirâmide de necessidades de Maslow, posicionando a autorrealização no nível mais elevado, como a expressão máxima do desejo humano por

crescimento pessoal, criatividade e desenvolvimento pleno de suas capacidades.

Em sua obra *Motivation and Personality* (1954), Maslow explicitamente reconhece a influência de Goldstein na sua formulação da autorrealização, confirmando que o conceito foi inspirado diretamente nas ideias de Goldstein sobre a tendência natural do organismo para atingir seu potencial máximo. Esse ponto gerou uma reflexão crítica sobre o impacto dessas ideias na prática clínica, especialmente em como os processos terapêuticos podem facilitar ou inibir a autorregulação.

Em escritos posteriores, como *Toward a Psychology of Being* (1962), Maslow continuou a expandir sua teoria, reforçando o papel da autorrealização na experiência humana. A palestra incitou a reflexão sobre como essa busca pelo crescimento e pela expressão das potencialidades é um tema constante na psicoterapia, representando tanto uma oportunidade quanto um desafio. Isso foi especialmente relevante para mim, ao considerar a aplicabilidade desses conceitos em situações terapêuticas em que os bloqueios e interrupções impedem o fluxo natural da autorregulação.

A ideia central abordada — a autorrealização como fim último do desenvolvimento humano — foi crucial para minha compreensão das possibilidades de crescimento dentro do processo terapêutico, gerando novas perspectivas sobre como auxiliar os clientes a acessar e realizar esse potencial, apesar dos obstáculos emocionais ou psicológicos.

## 2.2. A METÁFORA DO ELEFANTINHO E A AUTORREGULAÇÃO ORGANÍSMICA

Quando o elefante era um bebê, ele foi amarrado a uma pequena estaca com uma corda fraca. Naquela época, por ser pequeno e frágil, ele não tinha força suficiente para se libertar. Mesmo tentando várias vezes, ele não conseguia se soltar. Com o passar do tempo, o elefante foi crescendo e ficando muito mais forte, mas, como aprendeu quando era pequeno que não podia escapar, ele parou de tentar. Mesmo adulto e poderoso, com força suficiente para arrancar facilmente a estaca do chão, ele permanecia preso pela pequena corda porque acreditava que ainda era incapaz de se libertar.

Ciornai trouxe a metáfora do elefantinho e que pode ser articulada à autorregulação organísmica, refletindo o processo pelo qual o organismo, ou o indivíduo, se ajusta às suas necessidades e ao ambiente de maneira autêntica, buscando sua própria realização. Na Gestalt-terapia, a autorregulação organísmica refere-se à capacidade inata do organismo de buscar equilíbrio, satisfação de suas necessidades e crescimento saudável por meio do contato com o ambiente. Ela pressupõe que o organismo sabe, instintivamente, o que precisa para sobreviver,

crescer e se realizar, desde que não seja bloqueado por interrupções de contato, como crenças limitantes ou padrões de comportamento que não atendem mais às suas necessidades atuais.

Na metáfora do elefantinho, vemos um exemplo de uma interrupção de contato: o elefante aprendeu, na infância, que não era capaz de se libertar da corda. Essa crença se tornou uma verdade internalizada, mesmo quando ele cresceu e adquiriu força suficiente para romper a corda facilmente. Esse comportamento exemplifica uma fixação ou retroflexão, termos usados em Gestalt-terapia para descrever situações em que o organismo mantém respostas obsoletas e arcaicas, em vez de se autorregular de acordo com suas necessidades presentes.

Se o elefantinho estivesse em um processo de autorregulação orgânica saudável, ele perceberia a nova realidade do seu corpo e seu ambiente — que agora ele tem força para se libertar — e ajustaria seu comportamento, tentando novamente romper a corda. Esse é o papel da autorregulação: ajustar-se criativa e criadoramente ao ambiente e às próprias necessidades de forma flexível e *aware*, em vez de ser controlado por padrões rígidos e aprendidos no passado e *unware*.

Essa metáfora apresenta como a autorregulação orgânica pode ser bloqueada por experiências passadas mal integradas ou inacabadas, e como a integração das experiências, fluidez e crescimento envolve o redescobrimto da capacidade de viver de maneira plena e congruente com as necessidades presentes.

### 2.3. O CONTO DO JARDIM DO HOMEM EGOÍSTA E A AUTORREGULAÇÃO ORGANÍSMICA

Outro exemplo, trazido por Ciornai, foi o do conto do "Jardim do Homem Egoísta", mais conhecido como "O Gigante Egoísta" (ou "*The Selfish Giant*"), foi escrito por Oscar Wilde e faz parte da coletânea "O Príncipe Feliz e Outras Histórias" (1888). Na história, o gigante é dono de um belo jardim, onde crianças gostam de brincar. No entanto, o gigante é egoísta e não gosta de compartilhar seu jardim. Um dia, ele expulsa as crianças e constrói um muro ao redor do jardim, proibindo a entrada de todos. Como resultado, o jardim mergulha em um inverno eterno: as árvores não florescem, os pássaros não cantam, e a primavera nunca chega. Apenas o frio, o vento e a neve dominam o local. Após um longo tempo, o gigante percebe algo estranho. As estações continuam a mudar em todos os lugares, menos no seu jardim. Ele fica intrigado, até que, um dia, as crianças encontram uma maneira de entrar no jardim. Assim que elas começam a brincar novamente, a

primavera finalmente retorna. O gigante, ao ver isso, se arrepende de sua atitude egoísta e decide derrubar o muro, permitindo que as crianças voltem sempre que quiserem.

A história do "Gigante Egoísta" pode ser conectada ao conceito de autorregulação organísmica. Vejamos, assim como o elefantinho, o gigante interrompe seu contato com o ambiente de forma egoísta, erguendo um muro entre ele e as crianças. Esse ato pode ser visto como uma deflexão ou evitação de contato. Ao invés de se conectar com os outros e com o ambiente de forma saudável, o gigante escolhe se isolar, criando uma barreira. O resultado é o "inverno permanente" no jardim, que simboliza a falta de vitalidade e crescimento, o que acontece quando o organismo não se ajusta de forma saudável ao ambiente ou nega suas necessidades naturais.

Quando o gigante finalmente percebe que a presença das crianças traz vida ao jardim, ele se arrepende e decide permitir que elas voltem. Este momento representa a volta à autorregulação organísmica saudável. Ao destruir o muro, ele restaura o fluxo natural de conexão e troca com o ambiente e as crianças, permitindo que a vida (a primavera) retorne ao jardim. Esse processo reflete o retorno à consciência das necessidades presentes e a abertura ao contato, que são fundamentais na autorregulação.

O gigante, ao permitir que o ambiente volte a fluir livremente e ao se abrir à interação com as crianças, experimenta um crescimento emocional. A autorregulação organísmica envolve não só atender às necessidades físicas, mas também as emocionais e sociais. O conto sugere que o egoísmo excessivo, a falta de contato e o fechamento radical para o outro levam à estagnação, enquanto a abertura para o contato e a generosidade promovem um florescimento saudável, tanto do jardim quanto do próprio gigante.

## 2.4. AUTORREGULAÇÃO SAUDÁVEL, NEURÓTICA E FRUSTRADA

Ciornai lembrou que em PHG (1997), são descritas a autorregulação saudável e neurótica. A autorregulação saudável é espontânea. O organismo consegue, de forma flexível e ajustando-se, satisfazer suas necessidades ao interagir com o ambiente. Isso implica que a pessoa está atenta ao aqui e agora, *aware* das suas sensações, emoções e pensamentos, e faz escolhas autênticas que promovem o equilíbrio entre suas demandas internas e as condições externas. A pessoa consegue identificar suas necessidades e buscar formas criativas e eficazes de atendê-las. Ela se ajusta dinamicamente às situações, mudando de comportamento de acordo com o que o momento exige.

Ela está *aware* do que acontece no corpo e na mente, sem que antigas crenças ou bloqueios interrompam esse processo. As necessidades emergem, são satisfeitas e vão para o fundo, permitindo um ciclo natural e fluido de contato e retirada. Um exemplo de autorregulação saudável é alguém que, ao sentir cansaço, percebe isso, faz uma pausa no trabalho e descansa, restabelecendo sua energia e retornando com mais clareza e disposição.

Já na autorregulação neurótica não há espontaneidade. Há uma interrupção ou distorção no ciclo natural de satisfação das necessidades. Nesse caso, o indivíduo perde a flexibilidade e a capacidade de responder ao ambiente de maneira autêntica, ficando preso a padrões repetitivos ou interrupções que comprometem a experiência de contato. A pessoa evita ou interrompe o contato com suas próprias necessidades e com o ambiente, seja por medo, culpa ou ansiedade. Em vez de uma resposta criativa ao ambiente, há uma tendência a responder de maneira automática e repetitiva, mesmo que o comportamento já não seja útil, ou seja, de maneira obsoleta. A pessoa não está plenamente consciente do que está sentindo ou do que o momento exige, pois antigas experiências ou crenças distorcidas interferem. As necessidades não são completamente atendidas, ou são substituídas por compensações (como vícios ou comportamentos compulsivos). Um exemplo de autorregulação neurótica é alguém que, ao sentir tristeza, não consegue expressar seus sentimentos e, em vez disso, evita o contato emocional e busca distração em atividades compulsivas, como comer em excesso ou trabalhar incessantemente.

Ciornai apresentou sua ideia de uma terceira autorregulação: a **autorregulação frustrada**. Aqui há uma interrupção crônica ou contínuo na satisfação das necessidades, resultando em frustração constante. Nesse funcionamento, a pessoa pode estar ciente de suas necessidades, mas não encontra formas eficazes de satisfazê-las, seja por condições externas desfavoráveis ou por padrões internos limitantes de recurso, o que é comum em pessoas que vivem sob estresse constante, e em situações de opressão ou isolamento. A pessoa experimenta uma frustração repetida ao tentar satisfazer suas necessidades, o que gera um sentimento crônico de falta ou vazio. Apesar de haver uma consciência das necessidades, ela não consegue encontrar maneiras saudáveis de ajustá-las ao ambiente. Diante da frustração, a pessoa pode buscar compensações que não resolvem a necessidade real, como vícios, isolamento ou comportamentos destrutivos. A frustração contínua pode levar a estados de apatia, desamparo ou reações agressivas. Um exemplo de autorregulação frustrada é uma pessoa que está em um ambiente de trabalho opressor, em que não tem espaço para expressar suas ideias ou crescer, e acaba sentindo-se presa e sem saída, sem conseguir encontrar

alternativas saudáveis.

## 2.5. MISERY E A AUTORREGULAÇÃO FRUSTRADA

O conceito de *misery* (miséria ou sofrimento profundo) pode estar diretamente relacionado à autorregulação frustrada no contexto da Gestalt-terapia e da psicologia humanista. Na autorregulação frustrada, a pessoa reconhece suas necessidades, mas enfrenta barreiras — internas ou externas — que o impedem de satisfazê-las de maneira eficaz. Esse ciclo contínuo de frustração pode gerar um estado de *misery*, pois o organismo permanece preso em um sentimento de impotência e de incapacidade de ajustar-se criativamente ao ambiente.

O sofrimento profundo pode surgir quando a pessoa não encontra maneiras adequadas de interagir com o ambiente para atender suas necessidades, resultando em um sentimento de desconexão. O *misery* pode refletir um estado de alienação ou isolamento emocional, em que a pessoa sente que não consegue estabelecer contato pleno com os outros ou consigo mesma.

A autorregulação frustrada muitas vezes leva ao desenvolvimento de sentimentos de desamparo aprendido — a crença de que, não importa o que se faça, a situação não mudará. Isso é uma característica comum de pessoas que experimentam *misery*, pois elas sentem que suas tentativas de mudança ou crescimento são constantemente bloqueadas, gerando um estado de desespero.

Na autorregulação frustrada, a pessoa fica presa em um estado de estagnação, em que a frustração contínua das necessidades impede o desenvolvimento e a realização pessoal. Isso pode se manifestar como sofrimento existencial, na qual a pessoa experimenta uma falta de sentido ou propósito na vida, o que pode ser um elemento central do *misery*. Esse estado de frustração pode ser vivido de forma intensa, gerando sofrimento psíquico profundo.

Uma exemplificação de Autorregulação Frustrada é uma pessoa que está em um emprego que não satisfaz suas necessidades de autorrealização e crescimento pessoal, mas ela se sente incapaz de sair por medo de perder sua estabilidade financeira. Ela está ciente de que precisa de algo mais para se sentir realizada, mas a estrutura externa e os introjetos interruptivos (como o medo de falhar ou perder) bloqueiam a possibilidade de mudança. Esse ciclo pode gerar *misery*, pois a pessoa reconhece sua insatisfação, mas se sente presa em uma situação de sofrimento contínuo, sem ver uma saída viável.



O *misery* é uma expressão intensa do que a autorregulação frustrada pode gerar. Quando as necessidades básicas e mais profundas de uma pessoa não são satisfeitas por um período prolongado, isso pode resultar em um sofrimento contínuo e debilitante. Na Gestalt-terapia, o foco em ajudar alguém a se reconectar com suas necessidades e encontrar formas criativas de satisfazê-las pode ser crucial para superar esse estado de frustração e aliviar o sofrimento emocional.

## 2.6. AVALIAÇÃO INTRÍNSECA E AVALIAÇÃO EXTRÍNSECA

Ciornai apresentou os conceitos de avaliação Intrínseca e Extrínseca em “PHG”. A avaliação intrínseca surge de dentro do próprio indivíduo. É uma forma de autoavaliação baseada em motivação interna, em que a pessoa encontra valor ou satisfação nas próprias atividades ou realizações, sem depender de recompensas ou reconhecimentos externos. Ela está diretamente ligada à motivação intrínseca, que envolve fazer algo porque é inerentemente interessante ou satisfatório, não por algum tipo de recompensa externa. A avaliação intrínseca está relacionada ao senso de autonomia, em que a pessoa se sente capaz de controlar suas próprias ações e decisões. O foco está no processo de realização, e não no resultado. A pessoa encontra satisfação no ato de fazer algo, como aprender, criar ou desenvolver uma habilidade.

A avaliação intrínseca reflete o desejo de crescimento, autodesenvolvimento e realização pessoal. O reconhecimento ou valorização vem de dentro, e a pessoa se sente realizada com base em seus próprios critérios e metas. Exemplo: Um estudante que estuda um assunto porque genuinamente se interessa pelo tema, quer aprender e sentir-se realizado com o novo conhecimento, sem se preocupar com notas ou recompensas externas.

Já a avaliação extrínseca depende de resultados mensuráveis e de fatores como prêmios, status ou aprovação social. Está relacionada a fatores externos e a motivações que vêm de fora. Aqui, o comportamento ou o desempenho de uma pessoa é avaliado ou motivado por recompensas, reconhecimento, aprovação ou pressão externa, como notas, prêmios, Likes, seguidores, dinheiro ou elogios. A motivação extrínseca implica que a pessoa faz algo não por prazer ou interesse próprio, mas para obter uma recompensa ou evitar uma punição.

Muitas vezes, a avaliação extrínseca envolve comparação com outros, seja por meio de competições, notas ou classificações. Ao contrário da avaliação intrínseca, a extrínseca foca nos resultados ou nos ganhos obtidos, e não no processo. A pessoa pode realizar uma tarefa não porque

ela gosta ou acha interessante, mas porque deseja obter algo ou evitar consequências negativas, ou seja, por motivação condicional. Exemplo: Um funcionário que trabalha duro para alcançar uma promoção ou bônus financeiro, focando principalmente nas recompensas que receberá, e não necessariamente no prazer que o trabalho em si proporciona.

Embora avaliação intrínseca e extrínseca possam parecer opostas, elas podem coexistir e se complementar em diferentes situações. Por exemplo, um estudante pode se interessar genuinamente por um assunto (motivação intrínseca) e, ao mesmo tempo, desejar boas notas ou prêmios acadêmicos (motivação extrínseca). Entender essa distinção é importante em contextos educacionais, terapêuticos e como uma ferramenta teórica, pois muitas vezes, um foco excessivo em recompensas externas pode diminuir a motivação intrínseca.

O experimento, respeitando sua devida gradação, pode facilitar o resgate da avaliação intrínseca. Na terapia, por exemplo, é fundamental ajudar o cliente a se reconectar com a avaliação intrínseca, buscando realização e crescimento pessoal, em vez de depender exclusivamente de validação externa. Em ambientes educacionais, o equilíbrio entre promover a curiosidade natural e utilizar incentivos externos pode ser a chave para o engajamento contínuo e saudável. Imagine um cliente que constantemente busca aprovação externa para se sentir valorizado. Ele está tão habituado a depender do reconhecimento dos outros que perdeu o contato com seus próprios valores e desejos. O uso de experimentos pode ajudá-lo a se reconectar com suas emoções e percepções internas, desenvolvendo uma avaliação mais intrínseca de suas próprias escolhas e ações. O terapeuta pode colocar uma cadeira vazia à frente do cliente e pedir que ele imagine que está conversando com uma versão de si mesmo — a parte que busca incessantemente aprovação dos outros. O terapeuta pode convidar o cliente a iniciar um diálogo com essa parte de si mesmo, perguntando como se sente em relação a essa dependência de validação externa. O cliente verbaliza suas frustrações, seus medos ou o motivo pelo qual ele sente que precisa dessa aprovação. O terapeuta pode pedir que o cliente mude de lugar e se sente na cadeira vazia, assumindo o papel dessa parte que busca validação externa. Ao alternar entre esses dois papéis, o cliente pode ter uma visão mais clara das motivações internas e externas. O terapeuta pode ajudá-lo a identificar momentos em que ele poderia avaliar suas ações com base em suas próprias necessidades e valores, em vez de sempre buscar a aprovação externa.

Embora ambas tenham seu lugar em nossa vida, mas a avaliação intrínseca tende a gerar uma satisfação mais profunda e duradoura, enquanto a extrínseca pode ser útil para alcançar metas

específicas ou manter o engajamento em curto prazo.

## 2.7. PASSOS NECESSÁRIOS E PROCESSOS ENVOLVIDOS NAS PROPOSTAS DE EXPERIMENTOS

A partir do capítulo 4 do livro Gestalt-terapia (PHG, 1951) Ciornai discutiu os passos necessários e os processos envolvidos nas propostas de experimentos terapêuticos com base na auto-regulação orgânica e nas emergências experimentais seguras. O foco principal é a realidade, emergência e avaliação, abordando como a autorregulação organiza a percepção de realidade no contexto terapêutico.

Primeiramente, é importante identificar a dominância e as interrupções. A dominância é a necessidade que estimula a autorregulação. Isso consiste em identificar a necessidade ou tensão dominante que organiza a consciência e o comportamento do cliente. Essa dominância precisa ser tornada *aware* para que o terapeuta e o cliente possam trabalhar a interrupção no contato. A emergência faz emergir a Gestalt oculta (*unaware*, irrefletida). Em psicoterapia se busca um lugar seguro que possa oferecer espaço para a emergência - a Gestalt oculta emergir.

A seguir, criar emergências experimentais seguras, em que a terapia é estruturada como uma série de emergências experimentais em um ambiente seguro. Essas emergências elevam a tensão de uma situação crônica de baixo grau para um nível mais intenso e controlável, permitindo que o cliente experimente a situação sem ser sobrecarregado. Nessa promoção de novos ajustamentos criativos, o cliente poderá criar novas formas em resposta à emergência. Isso envolve lidar com a ansiedade de maneira ativa, estimulando o cliente a enfrentar e resolver a situação em ambiente seguro, em vez de evitá-la.

Durante todo o processo, o foco está na avaliação intrínseca, ou seja, na maneira como o cliente percebe a resolução de suas tensões internas de forma orgânica, sem comparações externas. O terapeuta deve facilitar essa autoavaliação ao invés de impor padrões externos de saúde.

Destacaram-se os cuidados necessários, tais como, manter a situação segura, mas desafiadora, permitindo que o cliente experimente ansiedade sem se sentir desamparado. O terapeuta deve criar um ambiente em que o cliente tenha a coragem e o poder criativo de enfrentar suas tensões. Outro ponto refere-se à ansiedade, considerada um elemento funcional no processo terapêutico, mas que precisa ser cuidadosamente acompanhada. O terapeuta deve garantir que o

cliente não seja sobrecarregado, mantendo a situação desafiadora, mas dentro dos limites que o cliente pode manejar. O terapeuta deve trabalhar com a autorregulação do cliente, liberando a ansiedade de forma gradual e acompanhada, permitindo que o cliente sinta que está no controle da situação e seja capaz de responder de forma criativa à emergência.

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A reflexão trazida por Selma Ciornai destaca a relevância de "lidar com o novo como novo" no processo terapêutico, evidenciando como muitas vezes nos relacionamos com o presente a partir de respostas antigas, como as da nossa "criança interior", em vez de nos abirmos para a experiência genuína do aqui-agora. Esse padrão de interrupção, em que a pessoa rejeita antes de ser rejeitada, exemplifica a forma como situações inacabadas do passado influenciam nossas respostas atuais. Tais interrupções estão frequentemente enraizadas em "campos estendidos", como as heranças transgeracionais, nas quais comportamentos herdados, como o de uma pessoa que viveu em tempos de guerra, continuam a moldar a vida presente, mesmo que as circunstâncias atuais não justifiquem mais tais reações.

Esse processo se reflete também nos ajustamentos criativos que se manifestam em comportamentos compensatórios, como o uso da comida como ansiolítico, antidepressivo ou amante, na tentativa de preencher vazios emocionais. Esses mecanismos são formas de evitar o enfrentamento do novo e da verdadeira resolução dos conflitos internos. Assim, o propósito deste relato de experiência foi justamente aprofundar a compreensão sobre como a Gestalt-terapia possibilita a emergência dessas questões antigas para serem trabalhadas no contexto terapêutico, facilitando a libertação desses padrões repetitivos e promovendo a autorregulação e o contato autêntico com o presente.

A partir da palestra de Selma Ciornai, que revisitou o Capítulo 4 do livro Gestalt-terapia - "PHG", ficou ainda mais claro que, na perspectiva Gestáltica, a meta terapêutica é facilitar o processo de *awareness* do cliente, trazendo à luz as interrupções de contato que bloqueiam o fluxo da autorregulação orgânica. Ao proporcionar um espaço de presença no aqui-agora, o cliente é convidado a permitir a emergência de novas figuras e possibilidades de ajustamento criativo, favorecendo respostas mais fluidas, integradas e congruentes com suas necessidades autênticas e



# Revista Fenexis: Estudos Fenomenológico-Existenciais

com o campo em constante transformação ao seu redor.

## REFERÊNCIAS

- Goldstein, K. (1934). *The organism: A holistic approach to biology derived from pathological data in man*. American Book Company.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Maslow, A. H. (2022). *Toward a psychology of being* (3ª ed.). General Press.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. Summus Editorial.
- Wilde, O. (1888). *O príncipe feliz e outras histórias*. Martin Claret.