

DESCARTE DO LIXO EMOCIONAL: UMA VISÃO DA GESTALT –TERAPIA PARA SUSTENTABILIDADE AFETIVA¹

Andréia GEORGES²

RESUMO

O ser humano está em processo permanente de transformação e estar consciente disto ajuda a reciclar, libertar as emoções e situações não resolvidas, dando espaço para cada momento novo, aqui e agora. Ter uma vida sustentável emocionalmente é ser capaz de se sentir antes de pensar, é descartar os lixos emocionais, não deixando Gestalten abertas. A Gestalt-terapia contribui como uma orientação de vida, oferece técnicas e estratégias específicas, além de uma visão holística do ser humano, porque estar presente inteiro é preciso, é libertador, é sustentabilidade afetiva. Para tanto, este trabalho objetiva identificar a contribuição da Gestalt-terapia para o desenvolvimento da sustentabilidade afetiva e descarte do lixo emocional.

Palavras-chave: Gestalt-terapia. Sustentabilidade afetiva. Lixo emocional.

ABSTRACT

Abstract: Identify the contribution of Gestalt-therapy to the development of affective sustainability and emotional waste, besides contributing to the systematization of concepts. The human being is in permanent process of transformation and being aware of this helps to recycle, release the emotions and situations unsolved, giving space to each new moment, here and now. Having an emotionally sustainable life is being able to feel before thinking, it means to discard the emotional waste, not leaving open Gestalten. Therefore, Gestalt-therapy contributes as a life guidance, it offers specific techniques and strategies, as well as a holistic aspect of the human being, because to be present and complete is necessary.

Keywords: Gestalt therapy. Affective sustainability. Emotional waste.

1 INTRODUÇÃO

O mundo passa por uma série de modificações tanto do ponto de vista ambiental, tecnológico e psicológico, onde as relações pessoais passam a ser mais superficiais. A velocidade da tecnologia que não se consegue acompanhar, o fim do petróleo, escassez de água e aquecimento global, tudo fruto da sociedade industrial consumista que é bombardeada de estímulos de forma que aceitamos cada novo evento como sendo parte de nós indispensáveis a nossa sobrevivência. O desequilíbrio gerado acentua-se a cada dia que passa, chegando ao estado atual, em que nossas ações se chocam contra nossos deveres e direitos, comprometendo nosso próprio destino (MILARÉ, 2005).

Na busca de satisfação das novas e múltiplas necessidades, que são ilimitadas, o ser humano disputa os bens da natureza, que são limitados, e, é nesse ciclo tão simples que se iniciam grande partes dos conflitos e muitas vezes causam o desequilíbrio afetivo

¹ Síntese adaptada da Monografia apresentada ao Programa de Pós-graduação Lato Sensu em Gestalt-terapia com ênfase em processos clínicos da Fundação de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF, Garça-SP, 2016.

²Psicóloga – Especialista em Gestalt-terapia. Contato: aageorges2@hotmail.com

e o acúmulo de lixo emocional, em consequência surgem as doenças. Segundo Perls (1979; 1988) a falta de percepção de si, do outro e do meio em que vive leva a uma vida não consciente, escondendo a verdade, gerando sentimentos, sensações e objetivos de vida não coerentes com o seu ser original. Essa falta de percepção pode impulsionar o desenvolvimento de lixos emocionais.

Portanto, este artigo tem por objetivo apresentar uma síntese dos principais conceitos da abordagem da Gestalt-terapia, sustentabilidade afetiva e lixo emocional, com a finalidade de proporcionar uma maior integração entre esses conceitos e o descarte de lixo emocional. É uma pesquisa de cunho teórico, qualitativo por meio de pesquisa revisão bibliográfica e documental, em especial dos autores Fritz Perls, tido como criador da Gestalt-terapia e no Brasil, de Janete Bervique.

2 GESTALT-TERAPIA, SUSTENTABILIDADE AFETIVA E LIXO EMOCIONAL

Gestalt é uma palavra alemã que não possui tradução exata para o português ou para qualquer outra língua, mas que, segundo Ginger e Ginger (1995) significa, aproximadamente, o todo, a estrutura, a forma, a organização.

Durante o século XIX e início do século XX, a Psicologia havia se consolidado como um ramo da Biologia, e limitava-se a estudar o comportamento do cérebro do homem. Nessa época os estudos sobre a percepção humana, da forma tinham em comum a análise atomista, procuravam o conjunto a partir de seus elementos. Sob esse ponto de vista, o homem tenderia somente perceber uma imagem por meio de suas partes componentes, compreendendo-as por associações de experiências passadas. (MONTEIRO JUNIOR) Em oposição a isto, surgiu a Teoria da Gestalt, ou “configuração”, inicialmente voltada para o estudo da psicologia e fenômenos psíquicos.

Ginger e Ginger (1995) conceituam Gestalt como a psicologia segundo a qual o campo receptivo se organiza de maneira espontânea, sob a forma de conjuntos estruturados e significantes. Não se pode reduzir a percepção de uma totalidade à soma dos estímulos percebidos, uma vez que o todo é diferente de suas partes

A psicologia da Gestalt foi um campo estritamente experimental, que se ocupou em trazer questionamentos que foram contrários à visão mecanicista (causa-efeito) e à atomística. A Psicologia da Gestalt e Gestalt-terapia são, portanto, campos de atuação

diferentes e preocupações distintas. Enquanto a psicologia da Gestalt foi um campo de pesquisa que trouxe novas perspectivas para entender a maneira com a qual o homem se relaciona com o mundo, a Gestalt-terapia se preocupa com o campo clínico, com as técnicas de trabalho e estudos que visam dar ao homem as condições necessárias para seu próprio crescimento, além de ser uma psicoterapia é também compreendida como uma autêntica filosofia existencial, uma “arte de viver”. Essa forma particular de conceber as relações do indivíduo com o mundo enfatiza a tomada de consciência da experiência atual “o aqui e o agora” e reabilita a percepção emocional e corporal, pondo em destaque os processos de bloqueio, quando desmascara, medos e inibições, assim como as ilusões, deixando claro que cada um é responsável por suas escolhas (GINGER; GINGER, 1995).

Para Ginger e Ginger (1995, p. 84)

A visão holística da Gestalt se insere, é evidente, nessa percepção do mundo – que poderíamos qualificar de taoísta – em que nunca interessa ao terapeuta um sinal isolado, um gesto ou uma palavra, até um comportamento complexo mais elaborado, mas antes a interconexão permanente do indivíduo global com seu meio geral, social e cósmico, o todo num fluxo incessante que só podemos apreender por uma vigilância constante, no aqui e agora, com seu cortejo ininterrupto de Gestalts que se formam, se realizam e se dissolvem num processo em perpétua turbulência.

Além das abordagens filosóficas advindas da fenomenologia, existencialismo e humanismo, outras também contribuíram para a construção desta teoria, como a teoria de campo de Kurt Lewin, o Taoísmo e Zen Budismo e outras, pois Perls no seu espírito criativo, enveredou-se também pelo caminho das religiões orientais, onde foi buscar aquele modo de ser e de estar-no-mundo, que pudesse ajudá-lo a compreender a si e ao mundo, e ao mesmo tempo passar suas descobertas à sua proposta psicoterapêutica.

A Gestalt-terapia é um modelo psicoterápico com ênfase na responsabilidade de si mesmo, na experiência individual do momento atual (chamado também de aqui-e-agora), no relacionamento do terapeuta com o parceiro terapêutico³, na autorregulação e ajustamento criativos do indivíduo, levando em conta sempre o meio ambiente e o contexto social, que constituem o ser de um modo geral. Assim, o sintoma (seja ele qual for, depressão, pânico, ansiedade, compulsão ou gastrite, enxaqueca, distúrbio psicossomático) vai sendo compreendido como um "sinal" do organismo, que poderá ser

³ Termo adotado para designar a relação terapêutica profissional/cliente.

ressignificado e utilizado na busca de uma autorregulação mais saudável (PERLS, 1977a; 1988).

A partir da experiência sensorial concreta e imediata vai-se desenvolvendo o contato com outras camadas (emoções, memórias, fantasias, expectativas), é um processo em que o terapeuta e o parceiro terapêutico, juntos, vão explorando as vivências e descobrindo não só os bloqueios, mas também (e principalmente) as possibilidades. Como diz Perls, vai-se "descascando a cebola".

Memórias e situações passadas (às vezes de um passado remoto) vão aflorando espontaneamente, e são trabalhadas através de experimentos nos quais o parceiro terapêutico revive sensações e emoções, trazendo o passado para o presente, e pode assim chegar a uma resolução ("fechando" uma "gestalt aberta", isto é, completando uma situação interrompida). Aos poucos, vai descobrindo seus recursos internos e ampliando sua fronteira de contato podendo assim concretizar uma parte maior do potencial (PERLS, 1977a, 1988).

Sendo o homem um ser de relação e estando inserido no mundo, para a Gestalt-terapia o contato é um dos conceitos relevantes. O como a pessoa vivencia suas funções de contato determina a qualidade do mesmo. Para Yontef (1998), "contato é o processo de reconhecer a si mesmo e ao outro em um duplo movimento: o de conectar-se e de afastar-se". De acordo com Perls (1988) nem todo contato (conectar) é saudável, e nem toda fuga (afastamento) é doentia, visto que as escolhas de aproximação ou distanciamento – meios de satisfazer as necessidades emergentes – são necessárias e só se tornam nítidas se advêm do contato.

Portanto a essência do contato, mais do que estar em contato com o outro, é estar em contato consigo mesmo. Estar em contato consigo mesmo ou com o outro ocorre em diferentes níveis: do sentir, do pensar, do fazer, do falar (RIBEIRO, 2006, p.91).

Ginger e Ginger (1995) citam também algumas das técnicas utilizadas como por exemplo, o fluxo de *awareness*. Para a Gestalt Terapia, *awareness* pode ser definida como uma consciência ampliada; é dar-se conta de algo, estar atento ao fluxo constante das sensações físicas, sentimentos, ou seja, é ter consciência da própria consciência; portanto, viver consciente é sustentabilidade.

Para Perls a figura é o que se destaca de outras atividades ou necessidades, tem um limite definido, ou contorno que a encerra ou a separa do que a rodeia. O fundo é

contínuo, circunda a figura e estende-se atrás dela. Este processo é fluido se alteram de acordo com nossas necessidades e interesses. Ora uma situação ou objeto é figura ora pode ser fundo. Quando não há fluidez nesse processo, e a pessoa não consegue formar figura claras e nítidas, não identifica aquilo que precisa para se sentir satisfeito, diz –se que a Gestalt (a configuração) não foi fechada, está fixa ou cristalizada (PERLS,1977a).

Como princípio estão as ideias: fique no agora, aproxime se de sua experiência, viva a sua fantasia; não interprete; não manipule sua experiência; perceba como você interfere no seu modo de funcionar. Os Métodos utilizados na Gestalt –terapia são: Viagem de Fantasia, Identificação, Experimento e Feedback. (BERVIQUE, 1987).

As técnicas são criadas à medida que forem necessárias, pois na Gestalt-terapia a criatividade do terapeuta e a necessidade do parceiro terapêutico é valorizada e delinearão a utilização ou não de determinada técnica, porém não há obrigatoriedade em se utilizar técnicas em nenhuma circunstância.

Com relação a linguagem, essa é personalizada, imperativa no modo e tempo verbal. É diretiva, porque indica a existência de uma intencionalidade, visando o paciente como um todo, no seu ser e estar no mundo. Quando a pessoa se conhece, assume e aceita seu modo de ser no mundo a mudança ocorre espontaneamente, conforme sugere a Teoria Paradoxal da Mudança. Segundo Fagan e Shepherd (1975) Perls não faz uma definição clara sobre teoria da mudança, mas diz que:

[...] a mudança ocorre quando uma pessoa se torna o que é, não quando tenta converter-se no que não é. A mudança não ocorre através de uma tentativa coerciva por parte do indivíduo ou de uma outra pessoa para mudá-lo, mas acontece se dedicarmos tempo e esforço a ser o que somos – a estarmos plenamente investidos em nossas posições correntes. (BEISSER apud FAGAN; SHEPHERD 1975, p.110).

Dessa forma, tentar ser quem não é, não é auto suporte, pois este deve incluir tanto o autoconhecimento quanto a auto aceitação. Saber sobre si sem reconhecer que é fruto de escolha e rejeitar-se é uma forma de auto enganar-se (YONTEF, 1998).

Dessa forma, o ser humano está em constante desenvolvimento e seus contatos e suas relações vão trilhando o caminho de sua existência. Na medida em que existem relações saudáveis, o ajustamento criativo e a autorregulação estão sempre disponíveis para o crescimento e atualização (RIBEIRO, 1998).

Se somos de fato aceitos por pessoas significativas para nós e nos aceitamos, paramos de nos julgar e de aceitar os eternos julgamentos alheios e, assim, desenvolvemos, como consequência, a autoconfiança

e a autoestima, indispensáveis para a aventura de experimentar o novo. E, experimentando o novo dessa forma (diminuindo os julgamentos externos ou internos e as pressões deles decorrentes), voltamos a ser mais livres, e assim, passamos a ter a opção para nos manter como somos, se isso for o melhor, ou para mudarmos, se essa mudança fizer sentido, e só neste caso. (RIBEIRO, 1998, p. 59).

Assim sendo, o ajustamento criativo é a capacidade de o indivíduo se autorregular dentro do meio que está inserido, de forma espontânea, autêntica e criativa. Refere-se a novas configurações pessoais a partir da experiência do contato. Se ajustar criativamente é estar aberto para as novas possibilidades. É a dialética de continuidade e mudança com a inserção estrutural do novo no velho, para formar com ele uma nova configuração, assim contrapondo ao controle externo, dependência e/ou aprisionamento.

Para Yontef (1998), o *ajustamento criativo* é o relacionamento entre o indivíduo e seu meio, o indivíduo assume a responsabilidade em reconhecer e conduzir um bom modo de se viver. O ajustamento criativo é parte fundamental para a autorregulação, possibilita a pessoa manter sua sobrevivência e seu crescimento. Portanto, a pessoa que revela interação criativa, assume responsabilidade pelo equilíbrio entre o *Self* e seu meio, havendo dessa forma a sustentabilidade afetiva.

Para a Gestalt-terapia o neurótico é um indivíduo repleto de interrupções, que interrompe em si mesmo o processo de crescimento e satisfação das próprias necessidades. É antes de tudo fóbico, tem medo da dor e frustração, não percebe com clareza o que e como são suas necessidades e emoções. Está constantemente corrompendo e eliminando o processo de formação e eliminação de Gestalten, perdendo oportunidades e criando um contínuo de insatisfação.

Estamos sempre buscando voltar ao nosso estado de equilíbrio a partir da satisfação das nossas necessidades (figuras) que emergem de um fundo. Dessa forma, quando um homem sente o excitamento que pede para ser saciado e busca soluções para poder satisfazer aquela necessidade, ou, ao contrário, se ele deixa de lado o que não é seu ou que não considera como sendo vitalmente interessante, pode-se dizer que ele tem um funcionamento sadio, já que está fazendo o melhor que pode de acordo com o que o meio lhe oferece, e a isso chamamos Ajustamento Criativo (“ajustamento” pois é feito, vivido e dinâmico, não-passivo e “criativo” no sentido de estar ligado à busca de um equilíbrio dinâmico, de uma autorregulação). No entanto, se ele se aliena, se não se dá conta do que acontece consigo mesmo e não consegue formar figuras, identificar suas necessidades,

sua espontaneidade está comprometida e isso torna sua vida confusa, dolorosa e nesse caso, diz que há um Ajustamento Neurótico. No Ajustamento Neurótico a necessidade genuína não pode ser satisfeita, pois não é identificada (MARQUES, 2011).

De acordo com visão gestáltica de homem e de como este relaciona-se no campo, toda e qualquer psicopatologia (forma disfuncional de agir no campo) é na verdade, um ajustamento neurótico, que em algum momento, foi criativo. Ou seja, se em alguma situação de sua vida o excitamento surgiu, pedindo para ser satisfeito, mas houve uma repressão desse excitamento, seja porque as possibilidades de satisfação não foram fornecidas pelo meio, ou porque eram demasiado ameaçadoras e houve a deliberação consciente em não as satisfazer; houve um ajustamento criativo, pois, a pessoa fez contato com sua necessidade e com o meio. Mas se situações assim tornaram-se crônicas, a resposta de conter o excitamento torna-se um hábito. Aquilo que antes era criativo, pois estava em contato com o momento presente, deixa de sê-lo. Por isso é que se diz que no ajustamento neurótico, a pessoa dá respostas antigas, a situações novas. Não há contato com o momento presente e a pessoa não consegue assimilar que aquelas respostas que serviram lá atrás, não se encaixam mais com a situação atual.

Segundo Perls (1988) há quatro *distúrbios de limite*, os quais estariam por trás das neuroses: a introjeção, confluência, projeção e retroflexão. Os Polster e Polster (2001) acrescentaram a essa lista a deflexão; outros teóricos da Gestalt incluíram mais três: fixação, proflexão e egotismo.

Perls (1988) considera que a *introjeção* é o mecanismo por meio do qual incorporamos em nós mesmos normas, atitudes, modos de agir e pensar que são dos outros e não verdadeiramente nossos; uma internalização passiva do que vem de fora, quando o saudável seria haver uma *mastigação* antecedendo a assimilação. O indivíduo que introjeta não tem oportunidade de desenvolver sua própria personalidade e, ao absorver introjetos antagônicos, cria em seu interior campos de batalha com lutas onde nenhum dos lados ganha e que imobiliza o desenvolvimento da personalidade, podendo gerar um lixo emocional.

A *Confluência* é um tipo de interação em que a pessoa não consegue diferenciar aquilo que ele próprio é, daquilo que os outros são, não consegue se relacionar bem e ao mesmo tempo não suporta se ver sozinho em contato social, não sente que há barreira

entre ele e seu meio, quando sente que ele próprio e o meio são um só, as partes e o todo são indistinguíveis entre si (PERLS, 1988).

Perls (1988) afirma que a *projeção* é a tendência a fazer o meio responsável pelo que se origina na própria pessoa. Na projeção, segundo esse autor, há o deslocamento da barreira entre nós e o meio, exageradamente a nosso favor, de modo que seja possível negar e não aceitar as partes de nossa personalidade que consideramos difíceis, sem atrativos ou ofensivas.

Já a *retroflexão*, ocorre quando uma pessoa retroflexiona um comportamento, trata a si mesma como quis tratar a outras pessoas ou objetos. Torna-se, ao mesmo tempo, agente e paciente da ação; inimigo de si mesmo, como diz Polster e Polster (2001) a retroflexão é uma função hermafrodita na qual o indivíduo volta contra si mesmo aquilo que gostaria de fazer com outra pessoa ou faz consigo o que gostaria que lhe fizessem.

Em síntese, Perls (1988, p. 54) resume e diferencia os quatros mecanismos teorizados por ele,

O introjetivo faz como os outros gostariam que ele fizesse; o projetivo faz aos outros aquilo que os acusa de lhe fazerem; o homem em confluência patológica não sabe quem está fazendo o que a quem e o retroflexor faz consigo o que gostaria de fazer aos outros (PERLS, 1988, p. 54).

De acordo com Clarkson (1989 apud TENÓRIO, 2003), defletir significa evitar o contato direto com outra pessoa; reduzir a consciência do impacto do contato com o ambiente tornando-o vago, generalizado ou suave. Para Ribeiro (1997), defletir é desperdiçar energia na relação com o outro, recorrendo ao contato indireto, palavreado vago, inexpressivo ou polido demais. Polster e Polster (2001) completam que a *deflexão* é uma manobra para evitar o contato direto com outra pessoa; uma forma de tirar o calor do contato real.

Definindo fixação, Ribeiro (1997) diz que é o processo pelo qual um indivíduo se apega excessivamente a pessoas, ideias ou coisas e, temendo surpresas diante do novo e da realidade, sente-se incapaz de explorar situações que flutuam rapidamente, permanecendo fixado em coisas e emoções, sem verificar as vantagens disso.

Ribeiro (1997) define proflexão, como sendo o mecanismo de bloqueio de contato, o processo por meio do qual a pessoa deseja que os outros sejam como ela quer, ou como ela própria o é, manipulando-os a fim de receber deles o que precisa, seja fazendo o que eles gostam, seja submetendo-se passivamente a eles, sempre tencionando ter algo

em troca. O indivíduo que proflexiona não se reconhece como sua própria fonte de nutrição, lamenta profundamente a ausência de contato externo e a dificuldade do outro para satisfazer às suas necessidades.

Segundo Ribeiro (1997) o egotismo é o processo pelo qual a pessoa se coloca sempre como o centro das coisas, exercendo controle rígido e excessivo no mundo externo, pensando em todas as possibilidades para prevenir futuros fracassos ou possíveis surpresas. O egotista impõe de tal forma sua vontade que negligencia na atenção ao seu meio; tem dificuldade para dar e receber.

A dessensibilização de acordo com Ribeiro (1997), é o processo pelo qual o indivíduo se torna entorpecido, frio diante de um contato; apresenta dificuldade para se estimular; sente diminuição do senso de percepção e há perda de interesse por sensações novas e mais intensas.

Tenório (2003) pontua que há semelhança entre dessensibilização e deflexão, já que nos dois processos ocorre diminuição da sensibilidade, consciência e contato com estímulos externos e internos considerados ameaçadores à estrutura *doeu*.

Sendo assim, o objetivo da Gestalt-terapia é oferecer ao neurótico a capacidade de discriminar e buscar equilíbrio e compreensão de si mesmo em suas relações com o meio em que vive. O lixo emocional surge quando os mecanismos acima descritos não são resolvidos ou percebidas conscientemente gerando Gestalten abertas.

Segundo Nascimento (2014, p.1)

[...] lixo mental ou emocional pode ser compreendido por sentimentos, ideias, pensamentos, valores, ideais que acumulamos durante nossa história, só tem um porém: o lixo emocional, tal como a palavra sugere, não nos serve mais. O lixo emocional, normalmente engasga, atropela, embota a criatividade e a proatividade.

O que não conseguimos verbalizar e resolver interna e externamente, vira lixo emocional, por medo ou até mesmo por não querer entrar em conflitos. Calar verdades, aceitar o inaceitável, acumular sentimentos de situações vividas no passado, criar expectativas de situações ainda não vividas, perdoar crueldades disfarçadas de brincadeiras, reprimir a raiva, deixar assuntos inacabados, buscar aprovação dos outros, absorver críticas injustas, se auto-sabotar, se autocondenar, aceitar personagens que nos impõe e viver uma vida que não é nossa, são lixos que impedem as pessoas de viver em sua forma original de ser e estar no mundo.

Segundo Perls (1977b) desde a infância inicia-se o acúmulo de lixo, baseando as decisões e regras em padrões morais, por exemplo, decidindo “reprimir a raiva em relação dos outros porque isso não é legal” e não chorar porque isso é “fraqueza”. Usando da racionalidade para tomar decisões. Às vezes, o acúmulo de lixo, faz com que, de repente, explodimos de maneira sem controle, magoando a si mesmo.

Acumular lixo emocional prejudica a saúde mental e às vezes até a física, em casos de somatização. Além disso contribui para uma vida não consciente e de frustrações (sem autorrealização) com transtornos orgânicos e/ou emocional gerando uma vida não sustentável.

Acumulamos tantos lixo que chega um momento em que nem sabemos mais por que aquela relação se perdeu, esfriou, se encheu de lacunas e silêncios incômodos. Por mais doloroso e cansativo que seja debater os conflitos, é necessário. É uma atitude preventiva para muitos males.

Para que novos sentidos possam ser construídos, os lixo emocionais precisam ser eliminados. Apegar-se ao lixo é cristalizar-se. Observar a si mesmo, de forma honesta, e perceber os mecanismos de defesa que cada um utiliza, é imprescindível, para entrar em contato com o novo. Medo e insegurança são comuns e fazem parte do nosso modo de ser e agir. Ansiedade, auto sabotagem, agressividade etc, nos tornam reféns de nossos próprios medos. Livrar-se do lixo emocional requer coragem, ousadia e disponibilidade.

Dessa forma, a vida é movimento, a sobrevivência humana está ligada a capacidade de adaptação ambiental, física, mental, emocional e espiritual. Onde o sentir durante as experiências vividas garante uma evolução da estrutura pessoal e social para lidar com os conflitos naturais da vida, promovendo a sustentabilidade do ser humano.

Sustentabilidade é um termo que está na agenda de milhares de pessoas que primam pela ordem do planeta e pela sua conservação. Mas a sustentabilidade das emoções ainda é pouco conhecida e praticada. O termo nada mais é do que a necessidade que todos nós temos de conhecer as nossas emoções, batizando-as corretamente e percebendo o alcance da repercussão que todas elas causam em nossa existência (GEORGES, 2013).

Viver de forma sustentável implica aceitar a imprescindível busca de harmonia com as outras pessoas e com a natureza no contexto da Gestalt-terapia. Apresenta-se como uma questão imperativa para criar condições de sobrevivência para a espécie

humana. Embora o objetivo seja focado na preservação do ser humano, em condições satisfatórias de vida, a interconexão dos sistemas viventes exige uma regulação do sistema humano, na sua relação com o meio ambiente.

Portanto, a construção de uma vida saudável e sustentável pressupõe equilíbrio entre as dimensões econômicas, sociais e ambientais que necessita contar com instrumentos tecnológicos e jurídicos eficientes e eficazes para a construção da sustentabilidade da sociedade, o que implica em construção de cidadania e a definição de papéis (MILARÉ, 2005). Como também, a Organização Mundial da Saúde (2014, p.1) formulou a definição de saúde que se tornou clássica: “Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de enfermidade”.

A falta de regulação do indivíduo consigo mesmo e na interação com os demais e o acúmulo de lixo, incluindo o meio ambiente, pode ser reflexo de uma sociedade em desequilíbrio. Assim, para discutir sustentabilidade, é necessário um olhar abrangente, apoiado na multidisciplinaridade e capaz de começar por incluir a relação do ser humano consigo mesmo, com o outro e com seu meio. Sendo assim, o organismo é um sistema que está em equilíbrio, e qualquer desequilíbrio, necessita ser corrigido para funcionar de forma adequada. Dentro desse sistema, o desequilíbrio que aparece, é aquele mais urgente, o que emerge, prevalecendo sobre outra qualquer (PERLS, 1977b).

Uma pessoa sustentável, é o que Perls (1977b) define como pessoa viva:

A pessoa viva funciona de uma maneira totalista, sendo congruente no uso de sua cabeça, seu corpo e seus sentidos. Ela confia em seu modo de ser, em seu funcionamento natural, em vez de colocar sua confiança em ideologias externas e autoridades específicas. Ela se sente livre, percebendo que sempre tem escolha e portanto, sente-se pessoalmente responsável pelo que lhe acontece. Ela existe sensorialmente no presente: vendo, ouvindo, cheirando e tocando, usando seu computador somente a serviço de seus sentidos e de seu corpo. Ela vê a si mesma mais como um processo do que como uma “coisa” fixa e pode flutuar entre o contato e o retraimento, entre a atividade e a passividade, entre amar e odiar. Ela está consciente da morte como uma realidade e aceita sua inevitabilidade em vez de temerosamente lutar contra ela o tempo todo” (PERLS, 1977b, p. 186).

A sustentabilidade também pode ser definida como a capacidade de o ser humano interagir com o mundo, preservando o meio ambiente para não comprometer os recursos naturais das gerações futuras. O conceito de sustentabilidade é complexo, pois atende a um conjunto de variáveis interdependentes, mas podemos dizer que deve ter a capacidade de integrar as questões sociais, energéticas, econômicas e ambientais.

Para Bervique (2013) a Gestalt-terapia é ecológico pois é direta, simples e incisiva, e tem como dever fazer com que a qualidade de vida das pessoas melhore, atuando no presente para dar sustentabilidade ao indivíduo no futuro (*self-support*). É nessa direção que Perls (1977b) diz que devemos "considerar o segmento do mundo em que vivemos como parte de nós mesmos. Aonde quer que vamos, levamos sempre uma espécie de mundo conosco" (PERLS, 1977b, p. 21).

Compreender o meio ambiente onde se vive e as ações realizadas em relação a este, o impacto causado a curto, médio e longo prazos caracteriza a percepção ampliada de todo o planeta e não só do seu meio que vive. A percepção ampliada (fluxo de *Awareness*) que caracteriza por ser a plena consciência de ser e estar no mundo, do meio ambiente e suas relações promovem o que se denomina consciência ecológica.

Quando pensamos em sustentabilidade pessoal estamos falando no âmbito microcômico, mas se pensarmos que o todo é maior que a soma das partes podemos pensar que se cada pessoa tiver uma vida sustentável consigo mesma, autorregulada, autorrealizada, e também, assim como o meio em que vive, teremos um planeta sustentável para nós e gerações futuras. Dessa forma pode-se afirmar que a gestão sustentável é a capacidade de dirigir a si mesmo nos valores pessoais e recuperar sempre sua forma original de ser e estar no mundo.

É comum as pessoas não perceberem que sentem várias emoções e sentimentos. Às vezes, elas não têm mesmo uma percepção aguçada, outras vezes, fingem não ouvir as vozes que ecoam dentro delas, com a esperança de esquecer e seguir em frente sem incômodo maior. É o caso de alguém que sente raiva de outro alguém, mas finge que está tudo bem. Como se fosse possível engolir a raiva até que ela passe. Ou de uma pessoa que sente a falta de outra e tenta esquecer esse vazio, enterrando-se em milhares e milhares de tarefas cotidianas. Tanto a raiva quanto a saudade fazem estragos específicos e determinados, importando apenas a susceptibilidade de cada uma a emoção com que tenta conviver (GEORGES, 2013).

De repente, do nada, um imprevisto, uma palavra mal colocada, um conflito, uma situação limite nos faz trombar conosco mesmo, com aquilo que estava guardado, escondido. E de nossa boca começar a jorrar palavras ácidas e magoas antigas, assim como ouvimos barulhos ensurdecedores e perturbadores. Ofendemos pesadamente quem mais amamos, assim, como somos ofendidos. Ofendemos a nós mesmos.

Diante desse cenário a Gestalt-terapia proporciona mecanismos para que os lixos criados e descartados por nós, deixem espaços para continuar o fluxo da vida, o de abrir-se para o novo. Não podemos carregar lixos emocionais, ele deve ser jogado fora ou reciclado, transformado, e se apegamos a eles, ficamos com medo de deixá-los.

Perls (1977b, p. 80) afirma ainda que “só no agora você está em contato com o que está acontecendo. Se o agora se torna doloroso, a maioria das pessoas está pronta para jogar fora o agora e evitar a situação de dor”.

Procure ter plena consciência (awareness) como você funciona, você pode mudar e permita que seus sentimentos o acompanhem (teoria paradoxal da mudança e ajustamento criativo). Assim, como a coleta seletiva de lixo material pode ser transformada em adubo, produtos reciclados em energia, nosso lixo emocional também tem potencial para gerar riquezas para nossas vidas.

A abordagem da Gestalt-terapia requer da pessoa que especifique as mudanças que deseja em si mesma. A mudança está implícita no processo de autoconhecimento, no relacionamento do indivíduo com o meio, o indivíduo assume a responsabilidade em seu modo de viver, permitindo que ocorra a mudança, tornando-se o que é (BERVIQUE, 2013).

É importante, então, que o Gestalt facilitador desenvolva seu papel na terapia no sentido de frustrar e apoiar o parceiro terapêutico para seu processo de amadurecimento, transcendendo do “apoio ambiental para o auto apoio” (PERLS, 1977b, p. 47), conclui-se a partir disso, que para estarmos totalmente em relação com a natureza, haja autoconhecimento suficiente para se autoapoiar.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Somos um processo em permanente transformação e estar consciente disto nos ajuda a reciclar, libertar-se dos lixos emocionais, das emoções e situações não resolvidas, dando espaço para cada momento novo, aqui e agora.

É com base nessa situação de interação, na qual uma totalidade orgânica compõe com o ambiente um campo, que a existência se faz e refaz, num movimento temporal de configuração de formas ou configurações que dão “sentido” e significado a si e ao mundo.

Portanto, a filosofia da Gestalt é uma prática pessoal, serve como uma orientação de vida, um lembrete de que a consciência é sempre útil, e oferece técnicas e estratégias específicas que podemos usar para caminhar em direção a uma maior tomada de consciência, porque potencializar a vida que existe em nós está ao nosso redor é preciso, é libertador, é sustentabilidade afetiva.

Assim, podemos concluir que a Gestalt-terapia, apresenta fundamentos científicos e filosóficos que contribuem para a identificação do lixo emocional e desenvolver atitudes que levam a sustentabilidade afetiva.

Descartar o que nos faz mal e tornarmos protagonistas da nossa própria história, no grande palco-vida, é permitir a nós mesmos viver em harmonia com as nossas experiências de vida e com as ressonâncias que produzimos e que foram produzidas em nós. Isso constitui a nossa identidade e, nesse sentido, é preciso abandonar velhas crenças, respeitar a si e acreditar que outro modo de ser e estar no mundo é possível.

Ter uma vida sustentável emocionalmente é ser capaz de sentir antes de pensar, é mergulhar na dor que chega antes de evitá-la, é lembrar que a única coisa que possuímos de fato e de direito é a vida, sendo fundamental tomarmos esta responsabilidade (pelo ser que somos). É fazer aquilo que “eu posso” para alcançar aquilo que eu “quero”; é aprender a conviver com as minhas contradições, não deixar de amar o “que sou em nome daquilo que me falta”. É me reconhecer e aceitar as diferenças. É estar presente e inteiro, e isto é estar consciente das partes, nem sempre lógicas e coerentes, que constituem o meu ser aqui e agora.

REFÊRENCIAS

BERVIQUE, J. de A. **A imagem do ser humano na Gestalt-terapia**. Bauru: Instituto “Eu-Tu” de psicologia Alternativa. Centro “Fritz Perls” de Estudos de Gestalt, 1987. (Apostila).

_____. **O sentido da sustentabilidade na Gestal-terapia**. Bauru: Instituto “Eu-Tu” de psicologia Alternativa. Centro “Fritz Perls” de Estudos de Gestalt, 2013. (Apostila)

FAGAN, J.; SHEPHERD, I. (Org.). **Gestalt-terapia: teoria, técnicas e aplicações**. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1975.

GEORGES, A. A sustentabilidade das emoções. **Jornal da Cidade**, Bauru-SP, 22 de dezembro de 2013. Disponível em: <http://www.jcnet.com.br/editorias_noticias.php?codigo=232161>. Acesso em: 07 out. 2016.

GINGER, S.; GINGER, A. **Gestalt**: uma terapia do contato. 2.ed. São Paulo: Summus, 1995.

MARQUES, A. **Ajustamento criativo e neurótico**. 2011. Disponível em: <http://gestaltizando.blogspot.com.br/2011/02/ajustamento-criativo-e-neurotico.html>. Acesso em: 08 out 2016.

MILARÉ, É. **Direito do ambiente**. 4.ed.rev. ampl. São Paulo: Editora Revista dos Tribunais, 2005.

MONTEIRO JUNIOR, F. A. de B. Da teoria à terapia: o jeito de ser da Gestalt. **Revista Interdisciplinar NOVAFAPI**, Teresina. v.3, n.1, p.49-53, Jan-Fev-Mar. 2010.

NASCIMENTO, A. dos S. **Lixo emocional**. 2014. Disponível em: <http://www.contrapauta.com.br/2014/03/lixo-emocional/>. Acesso em: 08 out 2016.

OMS - ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. **Documentos básicos**. 48.ed. Genebra, 2014, p.1. Disponível em: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf>. Acesso em: 12 out. 2016.

PERLS, F. S. **A abordagem Gestáltica**: testemunha ocular da terapia. 2. ed. Rio de Janeiro: LTC, 1988.

_____. **Escarafunchando Fritz**: dentro e fora da lata de lixo. 3. ed. São Paulo: Summus, 1979.

_____. **Gestalt-terapia explicada**. São Paulo: Summus, 1977a.

_____. **Isto é Gestalt**. São Paulo: Summus, 1977b.

POLSTER, M.; POLSTER, E. **Gestalt-terapia integrada**. Belo Horizonte: Interlivros, 2001.

RIBEIRO, J. P. **O ciclo do contato**: temas básicos na abordagem gestáltica. 2.ed. São Paulo: Summus, 1997

_____. **Vade-Mécum de Gestalt- terapia**. São Paulo: Summus, 2006.

RIBEIRO, W. F. R. **Existência essência**. São Paulo: Summus, 1998.

TENÓRIO, C. M. D. **Os transtornos da personalidade histriônica e obsessiva-compulsiva na perspectiva da abordagem gestáltica e da teoria de Fairbairn**. Brasília, 2003. 306f. Doutorado (Doutor em Psicologia Clínica) – Universidade de Brasília, 2013.

YONTEF, G. M. **Processo, diálogo e awareness**. São Paulo, Summus, 1998.