

Por introjeções apetitivas: a criatividade e a moldagem na lida com os valores

Ênio Brito Pinto

Sou grato pela presença de colegas na apresentação desta mesa, da mesma forma que sou grato à Selma Ciornai e à Angela Schillings pela parceria na composição da mesa. Vou começar externando uma preocupação minha: o texto que vou ler está um pouco mais denso que o desejado para uma mesa. Mas foi irresistível! Fui escrevendo, escrevendo, e logo brotou como que um projeto de um próximo livro, que espero escrever, sobre a delicada questão das fronteiras de valor em psicoterapia. Pensei que se eu sintetizasse o texto a perda seria maior do que me arriscar com sua complexidade. Prometo que, assim que possível, colocarei este texto em meu site para quem quiser lê-lo com mais calma do que é possível em uma mesa redonda. Então vamos às reflexões!

Das muitas revisões e atualizações que temos feito no aporte teórico da abordagem gestáltica, um dos pontos que merece atenção é o conceito de introjeção. Erving Polster, em seu livro "*A Population of Selves*", propõe que se enriqueça a conceituação dessa nossa defesa, de maneira a que possamos compreendê-la melhor e, com isso, tenhamos um melhor caminho nas atividades terapêuticas e didáticas que fazemos. Para Polster, a introjeção é um recurso terapêutico. Quando saudável, ela é "a ingestão reflexiva de experiências."

Não é raro ouvirmos de colegas expressões como "ele introjetou essa ideia sobre si" ditas como uma crítica, como se toda introjeção fosse patológica, cristalizadora. Mais do que seria desejável, e infelizmente, ainda há uma visão que gera uma indevida patologização das defesas do ciclo de contato, o que enfraquece nossa compreensão teórica e, com isso, empobrece também a compreensão das pessoas com quem convivemos. Esse mau uso do ciclo de contato não acontece só com a introjeção, mas também com todas as defesas lá presentes: as descontinuações descritas no ciclo de contato podem, sim, tornar-se cristalizadas, mas não são, por si, cristalizações. De certa forma, é possível se pensar que essa postura, predominante ainda no meio gestáltico, embora equivocada, pode ser uma herança do olhar mais patologizante, tão comum em Fritz Perls, pertinente à época e que precisa ser revisto na atualidade. Hoje vou me ater à introjeção, e começo com observações de Erving Polster que salientam bem esse aspecto polar das descontinuações, as quais trafegam entre a autoatualização e a cristalização, entre ser defesa necessária e ser vivência

patológica, a depender das situações vividas. Para esse autor, a introjeção tanto pode ser “uma fonte de autoformação enganosa”, como “pode também servir como aliada no processo terapêutico”. Assim como a introjeção pode abrir “o paciente para uma organização de mensagens imperfeitas sobre ele mesmo, assim ela também pode em terapia abri-lo para novas mensagens e para uma reorganização das antigas.”

Para Polster, “contato e introjeção são entretrecidos”. Penso que a introjeção é um modo de permitirmos que o mundo chegue até nós, é a base de toda aprendizagem, é um movimento a princípio saudável e fundamental na autoatualização. Buscando compreendê-la com a maior clareza possível, podemos dizer que a introjeção se dá quando a pessoa incorpora normas, atitudes, modos de agir e pensar que não são, a princípio, originariamente dela. É a maneira mais usual que temos para aprender e para apreender o mundo. Dentre as muitas possibilidades de introjetar, desde os passos de uma dança até lições de geografia, desde regras para um jogo até cuidados na cozinha, dentre todas essas possibilidades, uma das mais importantes no meu modo de ver são as introjeções de valores, fundamentais para nossos ajustamentos ao campo existencial. Vamos dialogar um pouco sobre essas introjeções agora, e, para começar, é necessário perguntar: mas afinal, o que são valores? Que relação eles têm com nossas práticas clínica e didática?

OS VALORES

Procurando no dicionário Houaiss, encontrei 24 acepções da palavra ‘valor’, a maioria delas ligadas à economia. A acepção importante para nós aqui é aquela que define que valor é, “(...) cada um dos preceitos ou princípios igualmente passíveis de guiar a ação humana (...)”. Dizendo de outro modo, podemos afirmar que os valores, frutos e formadores da nossa intencionalidade, são o solo de onde brotam nossos adjetivos. É a partir deles que qualificamos nossas vivências e damos sentido a elas.

Em um processo terapêutico, a mudança que se consegue é a mudança do vivido, não das situações, é a mudança do adjetivo, não dos substantivos. Por exemplo, a perda irreparável (o substantivo) pode ser compreendida (e adjetivada) ou como parte da vida, ou como injustiça divina, ou como renovação, como aceitável (ou não), como punição, como consequência de atos de outro, dentre inúmeras outras formas, a depender da situação e da vivência.

Talvez os primeiros a abordarem essa questão dos valores e de sua importância na abordagem gestáltica tenham sido o casal Polster, em seu clássico “*Gestalt-terapia*

Integrada". Nessa obra, eles salientam que temos quatro possibilidades de awareness: das sensações e ações; dos sentimentos; dos desejos; e dos valores e das avaliações (adjetivações). Falam também sobre nossas principais fronteiras do eu: "fronteiras corporais; **fronteiras de valores** (grifos meus); fronteiras de familiaridade; fronteiras expressivas e fronteiras de exposição."

As fronteiras de valor constituem um sistema de valores (nem sempre consciente) que orienta a pessoa em suas vivências, em suas escolhas e em seu comportamento. Para o casal Polster (1979, p. 206), "a consciência dos valores e avaliações em geral se centra ao redor de **unidades de experiência mais amplas** (grifos meus) do que sensações, sentimentos e desejos. Ela também é uma atividade unificadora, incluindo e resumindo grande parte da vida anterior do indivíduo e sua reação a ela", além de incluir também seus projetos existenciais, seus horizontes, mesmo que às vezes a pessoa nem se dê conta disso.

Quando este sistema de valores, vale dizer, esse sistema que orienta e embasa a compreensão do vivido e a ação no mundo, propicia alguma adjetivação que não é compatível com o vivido pela pessoa, e quando isso não pode ser reconfigurado dentro de um certo tempo, essa pessoa provavelmente está diante de um sofrimento agravado, o qual, por sua vez, pode conduzi-la a uma psicoterapia.

OS VALORES E A PSICOTERAPIA

Para a terapia, de certa forma, não importa que valores uma pessoa vive, mas **como** ela os vive, **como** está organizada naquele momento sua fronteira de valores, e qual a relação dessa organização com o sofrimento vivido. *Grosso modo*, a terapia não tem valores a oferecer, mas é um instrumento de revisão e de atualização da fronteira de valores. Com isso, quero dizer que a terapia não deve ser uma atividade na qual uma pessoa vá aprender valores, mas um meio através do qual a pessoa pode descobrir seus valores, atualizá-los e organizá-los. Para facilitar essa descoberta, terapeutas devem ser amorais. Terapeuta amoral não é uma pessoa sem valores, mas alguém que enfrentou o dilema sobre a interferência dos valores pessoais de terapeutas no processo de crescimento de clientes. Em Gestalt-terapia, isso significa que quem está no papel de terapeuta descobriu que sua presença não pode ser anulada através de uma busca de neutralidade ou de um certo distanciamento, pois a sensibilidade do cliente está aberta às reações do terapeuta. Esta presença do gestalt-terapeuta também deve ser sensível a ponto de não tomar o espaço do cliente. Há um delicado posicionamento profissional, presente e atento, não julgador,

disponível para dividir as dores e compartilhar as conquistas, capaz de ouvir e de dialogar em busca de descobertas que facilitem a retomada mais plena da autoatualização, da autenticidade e da renovação de todas as fronteiras a partir da revigoração da fronteira de valor.

Tendo isso em vista, entendo que as mudanças alcançadas através de uma psicoterapia se dão pela modificação da adjetivação (valoração) do vivido, pois adjetivo é aquilo que modifica o substantivo acrescentando a ele uma qualidade, uma extensão ou uma quantidade, o que é feito a partir do sistema pessoal de valores pelo qual a pessoa se orienta. Por exemplo: dialogando com sua ansiedade bastante severa, uma cliente descobriu que um dos principais pedidos dessa ansiedade era uma revisão de sua mulheridade, atravessamento sofrido que ela tem trilhado com coragem e com o apoio da terapia. De maneira semelhante, quando falamos em etarismo, em meritocracia, em sociedade do cansaço, em ecologia, dentre outras valorações, estamos lidando com as fronteiras de valor pessoais e culturais e com atravessamentos necessários na busca ética por um mundo melhor nesse nosso tempo de tanta polarização e radicalização.

A INTROJEÇÃO E A PSICOTERAPIA

Um dos principais meios de que dispomos para essa tarefa de revisão e atualização de valores, seja na terapia, seja nas atividades didáticas, é a introjeção, especialmente aquela que Polster chama de apetitiva, **introjeção apetitiva**, a qual se caracteriza por ser mais do que ativa, desejosa de aprender. Ela tende a dar melhores aprendizagens que a introjeção mais passiva. Para Polster, como já vimos, a introjeção é um recurso terapêutico, é uma ingestão e uma digestão reflexivas do que é experimentado em terapia e fora dela. Nesse aspecto, o que vai caracterizar uma introjeção como saudável ou não, é o **como** se introjeta, ou seja, a diferença entre uma introjeção atualizadora e uma cristalizadora, é o que se faz com aquilo que é introjetado.

Perls considerava a introjeção de forma negativa, como se ela só fosse patológica. O antídoto seria a mastigação, que possibilitaria a assimilação. O paradoxo aqui é que toda assimilação vem após uma introjeção. Polster defende que o entendimento de Perls é “estrito e errôneo”. Não leva em conta a possibilidade da digestão que segue a introjeção apetitiva. Esta atividade não depende somente de deliberação, mas é muito mais uma atitude que possibilita uma “receptividade espontânea”. Para este autor, a integração e a configuração do introjetado é diferente da simples assimilação, está para além dela.

A integração das introjeções se dá, segundo Polster, através de três etapas:

a) contato: o mundo precisa ser contatado para que possamos encontrar nosso lugar nele. Sem contato não há introjeção. A introjeção se dá principalmente através das sensações e das reflexões.

b) configuração: a criação de unidade interior. O novo precisa dialogar com o antigo para que seja aceito. A coerência dessa configuração cresce com o amadurecimento: primeiro, a criança é sim-não; depois, com o desenvolvimento, a pessoa vai sofisticando sua capacidade de mastigação, de forma concreta e de forma simbólica.

O sucesso desse reflexo configuracional em juntar as coisas é crucial e determinante para o futuro da introjeção, particularmente se ela será atualizadora, ou não: “quanto menores as contradições entre o que realmente existe na criança e o que ela está recebendo, mais fácil se torna o processo configuracional.” Ao longo da vida, as exigências configuracionais se tornam cada vez mais complexas.

Polster argumenta que o assimilado não pode mais ser percebido, como o alimento em nosso corpo. O feijão que almoçamos hoje já foi em parte transformado e assimilado em nosso corpo e em parte descartado, mas não poderá mais ser reconhecido como feijão. Para esse autor, o que importa é o processo de integração e configuração, através do qual aquilo que é introjetado ainda pode ser percebido e, portanto, transformado se for o caso, ou assumido, se for o caso. O introjetado, assim, compõe o todo, mas é parte distinguível, assim como o nariz compõe o rosto mas é distinto dele. Esse processo é que possibilita o surgimento do eu, pois o eu está apoiado em “configurações entre aspectos identificáveis da pessoa, cada um desses aspectos existindo por si próprio, inter-relacionados em harmonia ou dissonância.”

c) moldagem (*tailoring*): equivale à mastigação na metáfora de Perls, mais vai além. Inclui “todas as formas de remodelagem, reformulação, e também desestruturação.” Este processo espalha-se por todas as áreas do viver. A cognição (a reflexão) é importante nesse passo, no sentido de saber o que fazer para construir. Por isso, o processo de moldagem não é muito disponível no começo da vida, tornando-se presente no transcurso do desenvolvimento pessoal.

Para Polster, se é verdade que “falhas de configuração em experiências ingeridas se acumulam, causando desconforto psicológico”, é igualmente verdadeiro que a introjeção pode também, se bem direcionada, ser um processo benéfico na formação da

individualidade. A introjeção apetitiva é “meio hospitaleiro de aprendizagem das ofertas do mundo”.

A CULTURA

Dentre outros pontos, quero destacar aqui que é através da introjeção que nos incorporamos à cultura na qual nascemos: quando iniciamos a vida, chegamos a uma cultura que já existe e que nos impõe uma série de exigências para que sejamos aceitos, deixando-nos, ao menos no começo da vida, com pouquíssima possibilidade de escolher. A sociedade, através da educação, busca desenvolver em cada pessoa não aquilo que lhe seria espontâneo, mas aquilo que é de interesse da cultura e da sociedade. Assim introjetamos, desde muito cedo, língua, linguagem, sotaque, costumes, movimentos corporais, alimentos, e, especialmente, valores. Tudo isso é fonte de aprendizagem, ao mesmo tempo em que é fonte de afastamento da natureza, de modo que os reflexos são, a pouco e pouco, para o bem e para o mal, convertidos em reflexões, e estas, em ampliação das possibilidades de escolha.

Quando nascemos trazemos em nós a semente do processo de autoatualização, que nos levará a buscar a melhor configuração pessoal a cada momento. “Há em todos nós uma fome impulsionadora e clara pela absorção do mundo ao nosso redor”, diz Polster. A introjeção das normas culturais se dá durante o processo de desenvolvimento e pode ser descrito como acontecendo em um movimento espiralado da menor para a maior complexidade. Isso gerará tensão infinita entre o autodesenvolvimento e a inclusão social, entre autonomia e heteronomia.

A relação com a aprendizagem (portanto com a introjeção) deriva da intencionalidade, ao mesmo tempo em que é elemento formador e constituinte dessa intencionalidade, compondo, no ser humano, uma interessante interconexão, sempre em parte misteriosa, uma interconexão que nos faz pensar na possibilidade de um amadurecimento dos critérios de escolha e de valoração ao longo do tempo de vida, e ao longo do desenvolvimento que a passagem pelo tempo favorece ao ser humano.

A relação com a moral social, por sua vez, fundamenta-se na intencionalidade, a qual vai dar o tom, a intensidade e a configuração do contato com esse código. A intencionalidade compõe a capacidade e a inevitabilidade de se atribuir significados a todo fenômeno vivido ou percebido, incluídas aí as normas sociais. A psicoterapia e a educação podem ser suportes para que o processo de crescimento baseado em boas maneiras de introjetar se

dê de modo a favorecer o incremento ininterrupto de atitudes e vivências reflexivas, críticas e flexíveis ante o mundo vivido.

Para isso, tanto a psicoterapia quanto a educação precisam ser éticas, entendendo aqui a ética como a crítica da moral. O conceito de ética que uso aqui se refere à teoria sobre a prática moral. A moral são os costumes e a ética “um julgamento da moral” (Boff). Ética é “uma reflexão teórica que analisa e critica ou legitima os fundamentos e princípios que regem um determinado sistema moral.” (Sung e Martinez) É nesse sentido de crítica da moral estabelecida que utilizo o termo ética. O objetivo da ética é nortear, abrir horizontes, apontar rumos em direção ao desenvolvimento humano. Por isso é melhor que a ética seja propositiva, positiva, e não proibitiva. (Sung e Martinez) Por isso, é melhor que ela seja facilitadora de introjeções apetitivas, “meio hospitaleiro de aprendizagem das ofertas do mundo”, repito.

A relação interpessoal, seja na terapia, seja na educação, é o principal caminho que temos para facilitar o surgimento e o aprimoramento das introjeções apetitivas. Quero, para finalizar, destacar quatro qualidades relacionais (dentre tantas outras) que favorecem boas moldagens de introjeções apetitivas: 1. essa relação deve ser afetiva e reflexiva, com prevalência de cada atitude dependendo da situação vivida; 2. nessa relação, o terapeuta e o educador devem partir do que o cliente ou o aluno já sabem e facilitar o caminhar no sentido de maior complexidade e integração – trata-se aqui muito mais de uma atualização, de integração e de um aprimoramento de introjeções já existentes que do surgimento de novas introjeções, num processo que Ausubel chama de *reconciliação integrativa*; 3. É melhor que a atitude da pessoa no papel de terapeuta ou de educador se baseie nas premissas destacadas por Carl Rogers: aceitação, empatia, congruência, corresponsabilização, diálogo; 4. essa relação precisa ser transgressora, no sentido de ir além de, isto é, facilitar o atravessamento, a ampliação e a constituição de fronteiras do eu sólidas e confiáveis, jamais rígidas.

A travessia no sentido das introjeções apetitivas e de sua moldagem é atualizadora, mas é trabalhosa, além de necessitar de coragem e companhia. Talvez por isso é que observamos, de maneira geral, em nossa cultura atual, uma relevante dificuldade, presente em grande parte das pessoas, para chegar à moldagem. Esse fato se dá, no meu modo de ver, especialmente pela falta do incentivo à introjeção apetitiva. Há muita passividade na má digestão dos valores em nossa sociedade de pressa, superficialidade e pouca crítica. Isso implica em aprendizagens pouco curiosas e, portanto, na má formação das fronteiras de

valor. Essa passividade é encorajada por inúmeras forças sociais, desde os algoritmos até as religiões, desde a educação até a área da saúde, desde o mercado até as mais diversas forças políticas, muitas delas influenciando pessoas sem que nem mesmo sejam claramente percebidas.

Este texto é um manifesto para que se perceba esse fenômeno de nossos tempos e para que se busquem formas de se lidar com ele de maneira a que sejamos facilitadores de moldagens e, portanto, de autonomia e senso crítico provocados por introjeções apetitivas.

Referências bibliográficas

- AUSUBEL, D. et alii. *Psicologia Educacional*. R. de Janeiro, Interamericana, 1980
- BOFF, L. *A Águia e a Galinha – Uma metáfora da condição humana*. Petrópolis: Vozes, 1997
- PINTO, E B. Globalização, sexualidade e religião – reflexões em Último andar, São Paulo, v. ano 4, n. 5, p. 111-135, 2001
- _____. *Elementos para Uma Compreensão Diagnóstica: O ciclo de contato e os modos de ser*. São Paulo: Summus, 2015
- _____. *Dialogar com a Ansiedade: Uma vereda para o cuidado*. São Paulo: Summus, 2021
- POLSTER, E. e POLSTER, M. *Gestalt-terapia Integrada*. Belo Horizonte: Interlivros, 1979
- POLSTER, E. *A Population of Selves: A therapeutic exploration of personal diversity*. Gouldsboro, USA: The Gestalt Journal Press, 2005
- RIBEIRO, J. P. *O Ciclo do Contato: Temas básicos na abordagem gestáltica*. São Paulo: Summus, 2007
- ROGERS, Carl R. *Psicoterapia e Consulta Psicológica*. São Paulo: Martins Fontes, 1987
- SUNG, J. M. e SILVA, J. C. *Conversando sobre Ética e Sociedade*, Petrópolis, RJ: Vozes, 1995

Mesa redonda “INTROJEÇÕES NO CAMPO CONTEMPORÂNEO: OLHARES CRÍTICOS”, com Angela Schillings e Selma Ciornai no Encontro Brasileiro de Gestalt-terapia, São Luiz, MA, setembro de 2023