



ÓI PROCÊ VÊ: ALGUNS FILTROS ENTRE OLHAR E VER

Look To See: Some Filters Between Looking And Seeing

Mira Para Ver: Algunos Filtros Entre Mirar Y Ver

Ênio Brito Pinto

Resumo: A partir de uma expressão típica da fala da região sul de Minas Gerais, *ói procê vê*, olhe para você ver, discuto algumas diferenças entre olhar e ver, com ênfase nos processos gestálticos e na compreensão diagnóstica, especialmente no que diz respeito à psicopatologia e ao sofrimento humano. Proponho 8 possíveis filtros entre o olhar e ver, vivências e fenômenos que podem alterar o ritmo entre olhar e ver, seja facilitando-o ou o dificultando. São discutidos os seguintes possíveis filtros: o contato; os sentimentos; a história pessoal; a cultura; a situação, o ambiente e o campo; a fronteira de valor; os símbolos; a mortalidade. Penso que uma boa percepção dessa dinâmica favorece a atuação profissional na terapia e em outras atividades ligadas à área, especialmente no que diz respeito à compreensão diagnóstica em psicopatologia.

Palavras-chave: Olhar; ver; Gestalt-terapia; contato; fronteira de valor.

Abstract: From a typical speech expression from the southern region of Minas Gerais, *ói procê vê*, look at you see, some differences between looking and seeing are discussed, with emphasis on gestalt processes and diagnostic understanding, especially with regard to psychopathology and human suffering. There are 8 possible filters between looking and seeing, experiences and phenomena that can change alter the rhythm between looking and seeing, either facilitating or hindering it. The following possible filters are discussed: the contact; the feelings; the personal history; the culture; the situation, the environment and the field; the value boundary; the symbols; mortality. It is proposed that a good perception of this dynamic favors professional performance in therapy and in other activities related to the area, especially with regard to diagnostic understanding in psychopathology.

Keywords: To look; to see; Gestalt therapy; Contact; Value boundary.

Resumen: A partir de una expresión hablada típica de la región sur de Minas Gerais, *ói procê vê*, mira para ver, se discuten algunas diferencias entre mirar y ver, con énfasis en los procesos gestálticos y la comprensión diagnóstica, especialmente en lo que se refiere a la psicopatología y al sufrimiento humano. Se plantean 8 posibles filtros entre mirar y ver, experiencias y fenómenos que pueden cambiar el ritmo entre mirar y ver, facilitándolo o dificultándolo. Se discuten los siguientes posibles filtros: el contacto; los sentimientos; la historia personal; la cultura; la situación, el entorno y el campo; la frontera de valor; los símbolos; mortalidad. Se propone que una buena percepción de esta dinámica favorece el desempeño profesional en terapia y en otras actividades afines al área, especialmente en lo que se refiere a la comprensión diagnóstica en psicopatología.

Palabras claves: Mirar; Ver; Terapia Gestalt; Contacto; Frontera de valor.

INTRODUÇÃO

Na região sul de Minas Gerais, especialmente na Serra da Mantiqueira, lugar onde nasci, há uma expressão popular e comum que me parece muito interessante, quer seja porque são agradáveis sua fala e sua audição, quer seja porque tem uma série de usos. A expressão é “olhe para você ver”, ou, como a diz o mineiro, “ói procê vê”. Essa expressão traduz uma série de

vivências, a depender da entonação com que é dita. Pode demonstrar espanto: um interlocutor dá a notícia: “o Juca e a Maria se separaram depois de mais de 20 anos de casamento”, o outro responde: “ói procê vê!”. Essa mesma expressão pode demonstrar concordância: um interlocutor diz: “o criminoso foi punido”, e o outro responde, enfático e vitorioso: “ói procê vê!”. E a versatilidade da expressão não para aí, ela pode também expressar raiva: “ói procê vê o que ocê fez!”, dito com o cenho franzido e a voz irritada. Expressa outras emoções também, como a alegria: “o João conseguiu o emprego de que tanto precisava”, diz um, e recebe a resposta sorridente: “ói procê vê!”. Enfim, a depender da entonação e da situação, são múltiplas as possibilidades do “ói procê vê!”

Aqui quero fazer um convite a quem me lê: ói procê vê como olhar é diferente de ver. Veja melhor, e perceba que geralmente olhamos muito e vemos pouco. E isso importa quando pensamos em saúde existencial e em psicoterapia, pois a fluidez do trânsito entre o olhar e o ver é uma das condições para uma vida mais plena.

A distinção entre olhar e ver eu aprendi de um jeito gestalticamente didático de meu avô materno, professor de português e de latim. Eu me lembro muito bem! Era pequeno e passeava com meu avô, quando uma curiosidade me veio e eu perguntei para ele: “vovô, qual a diferença entre olhar e ver?” Meu avô olhou para mim, apontou o céu e disse: “olha um avião”. Eu olhei para o céu e não vi nenhum avião. Então ele me perguntou: “Viu?” E eu respondi “Não”, ao que ele retrucou: “Então!” E eu nunca mais esqueci a diferença entre olhar e ver.

Essa é uma diferença à qual habitualmente damos pouco atenção, ou, ao menos, nem toda a atenção que ela merece. E ela merece muita atenção, se queremos viver com plenitude o que a vida apresenta a nossa sensorialidade. Olhar e ver são verbos ligados ao mais importante de nossos sentidos, a visão. Desmond Morris, em seu clássico livro (1969), nos ensina que essa importância da visão, esse destaque da visão entre os nossos sentidos, se dá principalmente porque o macaco que cai da árvore pode ser comido pelos predadores que estão lá no chão, de modo que ele precisa de uma relevante acuidade visual para transitar entre as copas das árvores. Ficamos nus em nossa evolução desde os símios, mas mantivemos a importância da visão.

Importância tamanha que às vezes, em nossas falas, até substituímos outros sentidos pela visão. Se eu disser para alguém agora “olha o barulhão que está vindo da rua!”, a pessoa vai entender e tentar ouvir o barulho a que me refiro. E assim por diante, todos os nossos sentidos podem ser substituídos pelo ver ou pelo olhar: “olha o frio que está fazendo”; “vê que tristeza o que aconteceu!”, “olha o sabor desse doce!”, “veja que aroma desprende a lavanda!”.

É sobre a presença desses dois verbos, olhar e ver, nos processos psicoterapêuticos que quero refletir agora, pois entendo que são, dentre alguns outros, verbos sustentadores de nossa

saúde existencial: a forma como olhamos e a forma como vemos nossas experiências são fundamentais para o sentido que damos a elas a cada situação vivida, e também pelo sentido emprestado à própria vida.

Começo passando pelo nosso dia a dia, pelo nosso mundo da vida cotidiana. Nesse mundo, embora olhemos muito, pouco vemos, o que se dá em grande parte por causa de uma das características de nossa percepção: ela é seletiva. Não haveria como darmos atenção a tudo o que percebemos, nossos cérebros não dariam conta de uma tarefa tão colossal. Por isso, nossa percepção é seletiva, ou seja, de maneira geralmente não consciente, pré-reflexiva, de uma maneira influenciada pela nossa história, pela nossa corporeidade, pela nossa cultura, pelo campo do momento, e, principalmente, pela nossa intencionalidade, vemos algumas coisas para as quais olhamos e não vemos outras, mesmo que elas estejam lá, ao alcance de nosso olhar. Uma das conseqüências básicas da fenomenologia diz que para que um fenômeno seja percebido, é necessário que se encontrem o mostrar-se do fenômeno e o olhar e ver da pessoa. Ou, em outros termos, é preciso que haja uma convergência entre o mostrar-se do fenômeno e um olhar disponível e presente para vê-lo.

Não é apenas nossa seletiva percepção que nos impede, dificulta, ou, ao menos, interfere no fluxo entre o olhar e o ver, ou seja, não é apenas nossa limitação cerebral que restringe nosso ver. Há mais alguns outros filtros, que podemos caracterizar como fenômenos e vivências que configuram nossa seletividade perceptiva ocular, filtros que tanto nós quanto nossos clientes utilizamos. Vou levantar aqui 8 deles, dentre tantos possíveis, apontando sumariamente seu papel na psicoterapia. Quero destacar que essa separação dos filtros é apenas didática, pois eles se interpenetram, são concomitantes na maioria das vezes. Destaco também que alguns desses filtros aprimoram a fluidez do trânsito entre os dois atos, olhar e ver, outros dificultam essa fluidez, outros ainda tanto dificultam quanto facilitam, a depender da situação vivida.

Antes de falar sobre esses filtros, parece-me importante repetir a fim de destacar: para além das questões neurológicas de capacidade do cérebro humano, a seletividade de nossa percepção é, de maneira marcante, função de nossa intencionalidade. A intencionalidade, *grosso modo*, é o ato de atribuir um significado; é o que faz convergir a consciência e o objeto, a pessoa e o mundo, o olhar e o ver.

Quero também destacar que este texto está fundado em premissas básicas da abordagem gestáltica, um dos ramos da psicologia fenomenológico-existencial. Na psicologia, a abordagem escolhida orienta o olhar, de modo que cada profissional vê o ser humano por determinado ângulo, compondo um ponto de vista e um referencial diferente daqueles de colegas de outra abordagem. Diferente, quero frisar, nem melhor, nem pior: diferente.

O CONTATO

Vamos ao primeiro filtro, sem nos preocuparmos com a ordem de importância dentre eles. E quero iniciar por aquele que caracteriza o principal conceito da abordagem gestáltica: o contato. Uma das características mais importantes do bom contato é que ele é rítmico, dinâmico, fluente, se apoia na formação figural e transita entre polaridades. E uma das polaridades mais destacadas no bom contato chamamos de contato externo e contato interno. Olhar para dentro, olhar para fora, ver dentro, ver fora.

Seja por questões ligadas ao estilo de personalidade, seja por influências históricas, seja por motivos circunstanciais, a percepção pode estar preferencialmente mais voltada para dentro ou para fora, fazendo prevalecer o contato interno ou o externo. Quando isso se dá de forma cristalizada, o ritmo entre contato interno e contato externo fica menos fluido, possibilitando que se olhe para dentro e não se veja determinadas vivências, ou que se olhe para fora e não se veja determinados fenômenos. O peixe não percebe a água de tão imerso nela, a doma recorta do cavalo sua força e se apossa dela. Com isso quero dizer que a qualidade do trânsito dentro-fora de nossa percepção é relevante na configuração da acuidade de nossa percepção, de nossa visão do que acontece no cotidiano. Se estamos mais ensimesmados, por exemplo, mais voltados para dentro, podemos perder detalhes da paisagem ou mesmo gestos significativos de pessoas com quem convivemos; se estamos muito extrovertidos, muito voltados para fora, podemos perder importantes sinalizações de nossas ansiedades.

Aqui é importante salientar uma característica bem humana, *homo symbolicus* (Cassirer, 1994) que somos: nosso olhar e nosso ver não estão presos às concretudes, embora as considerem, mas desfilam também pelo mundo simbólico com grande desenvoltura. Olhar para uma paisagem marcante pode possibilitar ver o Sagrado, olhar para uma caixa de ferramentas fechada em um canto pode fazer ver o pai há muito falecido, o olhar vazio pode eventualmente sugerir que a pessoa está a ver fantasias que lhe ocorrem em seu mundo próprio, fechar os olhos (cerrar o olhar) pode ser uma forma de sair da situação, de proteger-se para não ver algo indesejado ou chocante. Quer seja quando estamos no contato interno, quer seja quando estamos no externo, quer seja quando fluímos de um modo de contato para outro, não importa de onde olhemos, podemos ver alternadamente tanto as concretudes quanto as simbolizações delas derivadas. Voltarei a esse tema mais adiante.

Nas situações que vivemos em psicoterapia, a atenção e a *awareness* sobre qual está sendo o modo de contato prevalente a cada momento pode facilitar importantes ajustamentos

criativos. Muitas e muitas vezes a situação terapêutica se enriquece quando se trabalha o ir e vir perceptivo, a passagem do contato interno para o externo, e vice-versa, um movimento que pode facilitar a descoberta de um bom e próprio ritmo de diálogo entre o mundo interno e o mundo externo.

Lembro-me de uma cliente, migrante em São Paulo como eu, que percebeu em terapia que olhava pouco para fora e se propôs a fazer um experimento de interferir conscientemente em seu ritmo dentro-fora. Na sessão seguinte, ela contou, espantada, que notara que havia um parque no trajeto de sua casa até meu consultório, um parque que ela não percebera em todos os anos desde que começamos a terapia. Ela passava de ônibus pela Av. Paulista, onde fica o Parque Trianon, que ocupa um quarteirão inteiro da avenida, e jamais havia percebido sequer as imensas e “notórias” árvores do parque. Em uma sessão posterior, ela se atrasou porque, chegando ao consultório, notou uma borboleta saindo do casulo em uma escada do prédio onde trabalho, e ficou ali um bom tempo vendo o que acontecia, até que o processo se findou. Uma outra cliente, da área da saúde, que fazia atendimentos domiciliares, me contou um dia, depois de uma sessão em que discutimos sua ansiedade, que descobrira como São Paulo é arborizada! Ela se deu conta de que entre um paciente e outro, enquanto dirigia de uma residência para outra, ficava tão aflita com o horário que nunca tinha notado as árvores do caminho, nem outras possíveis belezas. Quando, em função da melhora do diálogo com a ansiedade, respirou melhor, parou de lutar contra o tempo, pôde ver, a cada momento, mais o que vivia do que aquilo que poderia acontecer no futuro, quando chegasse na casa do próximo paciente. Além disso, o tempo gasto entre os atendimentos não mudou, sequer o trânsito, mas a vivência do caminho se tornou diferente e seu comportamento também se modificou: não mais teve rugas, anteriormente tão comuns, com outros motoristas. Agora ela olhava e via o caminho.

Há também exemplos de predominância mais enrijecida do contato externo: lembro-me de um cliente que por anos sofreu com terríveis culpas por não ser como seu pai esperava que fosse, e só depois de um bom tempo de terapia conseguiu começar a se abrir para ser o que era, para moldar os valores paternos sofrida, rígida e patologicamente introjetados. Recordo-me também um outro cliente, um homem idoso, que viveu intensa ansiedade quando se aposentou e, com isso, perdeu a possibilidade de definir sua identidade principalmente pelo cargo exercido, um fenômeno externo a ele, uma qualificação que permaneceu somente na empresa, e que agora era exercida por outra pessoa.

OS SENTIMENTOS

Outro filtro muito interessante que influencia a passagem do olhar para o ver são nossos sentimentos, movimentos viscerais que mobilizam e modulam nossos olhares e a qualidade da transformação do olhar em ver. O que sentimos não só direciona nosso olhar como colore nossa visão – a ansiedade pode promover um olhar desconfiado que praticamente só vê riscos, assim como o júbilo pode promover um olhar extasiado que só vê gratidão. Adaptando a moral da fábula da coruja e da águia para o nosso tema aqui, poderíamos dizer que “quem olha com amor o feio, bonito o vê”. Como muitas vezes nos é difícil ver os erros ou os defeitos de pessoas amadas quando para elas olhamos! Da mesma forma que a coruja da fábula, nós as configuramos com as nossas melhores projeções, tenham correspondência no mundo compartilhado, ou não. Idealizações! Quantos supostos defeitos são descobertos depois do casamento, como se fossem mudanças da outra pessoa, quando, na verdade, são repetições de comportamentos não devidamente vistos ou valorizados antes, por mais que se os tenha olhado.

E não é só o amor que filtra o olhar, que inspira o fluxo entre o olhar do ver, mas também os demais sentimentos o fazem. Van den Berg (1973) conta a vivência de um seu paciente que, deprimido, trocou todas as lâmpadas da casa porque o mundo estava muito triste e sombrio. O medo move sombras estáticas, a alegria faz de um desenho infantil uma paisagem clássica, o ciúme transforma um olhar curioso em um flerte, a raiva muitas vezes faz ver a mão estendida em busca de paz como uma agressão violenta, o ódio olha o adversário e vê nele um inimigo, a coragem vê forças que não pareciam existir.

Há uma nítida e delicada relação entre sentimentos e psicopatologia. Se nos apoiarmos na concepção que Francesetti (2021) aponta para o termo psicopatologia (ou seja, *psyche+pathos+logos*), em cuja etimologia “*pato*, do grego *pathos*: martírio, paixão, sofrimento. Deriva da *paschein* (indo-europeu), padecer” (p. 38), ou mesmo se utilizarmos a compreensão de Hillman (1999), para quem uma das possíveis acepções para o grego *pathos* é comoção, ou capacidade para se comover, para experimentar sentimentos e paixões, podemos olhar e ver uma possível conexão entre os sentimentos vividos e eventuais psicopatologias. É sumamente importante, no entanto, observar que se essas compreensões etimológicas ligam a psicopatologia ao sofrimento, não é menos verdade que nem todo sofrimento pode ser considerado patológico, em termos de saúde mental (ou saúde existencial, como prefiro). Se mal compreendido e mal elaborado, ou se repetidamente evitado, o sofrimento nos prende o olhar, impossibilitando ver seu sentido e as possibilidades que abre. Patologias e sofrimentos têm relação com os sentimentos, mas entre umas e outros há uma diferença significativa, semelhante à existente entre a água corrente de um pequeno rio na serra e a água estagnada de

um lago poluído. Em função disso, penso que talvez uma das principais habilidades a serem desenvolvidas por terapeutas e demais profissionais da área da saúde existencial seja a de olhar para o sofrimento do outro e ver, discriminar, se se trata de um sofrimento humano, existencial e circunstancial, ou de uma patologia. Evidentemente, esse olhar e esse ver não podem desconsiderar eventuais fatores biológicos ligados a uma possível patologia.

A conexão entre sentimentos e psicopatologias pode se mostrar por diversos sinais, inclusive a forma como se dá a passagem do olhar para o ver. Assim é que estados depressivos geralmente mudam para baixo a direção do olhar, reduzindo o mundo ao que é tolerável ver; no sentido contrário, a mania pode acelerar e elevar tanto o olhar, que pouco se vê. Na ansiedade paralisante, por mais que se olhe, dificilmente se vê a coragem, assim como o cuidado. Nas psicoses, o olhar tende a não possibilitar que se veja com a necessária acuidade o mundo compartilhado; no Transtorno Obsessivo-compulsivo (TOC), se olha para o concreto e o que se vê é o símbolo, tomado, então, como concretude. E assim por diante, para cada uma das psicopatologias que conhecemos há uma dinâmica peculiar para o ritmo e o sentido da dança entre o olhar e o ver.

Outra característica bastante comum nas vivências que podemos qualificar como psicopatológicas é a ocorrência, geralmente de forma intensa, de *Gestalten* abertas anacronicamente. No nosso dia a dia podemos conviver – e convivemos – com inúmeras *Gestalten* abertas, as quais fecharemos no seu devido tempo: a dívida que pagaremos no fim do prazo combinado, o texto que aos poucos vai se formando em nossa fantasia para depois ir para o papel, o gesto amoroso que faremos quando enfim houver o encontro com a pessoa para quem ele está reservado, e tantas outras. Vivemos também *Gestalten* abertas anacronicamente, aquelas que não se fecharam no tempo devido e se tornam vivências perturbadoras, geralmente ligadas a sentimentos que não se transformam, que se repetem, que sentimos, sentimos novamente, ressentimos, até que possamos encontrar um modo de deixá-los esvaírem-se.

Penso que nenhuma vivência que se apoie em um sentimento é tão forte para provocar perturbações entre o olhar e o ver como o ressentimento. O sentimento que não se esgota, que se sente de novo, e de novo, e de novo, que se re-sente. Talvez seja a vivência mais delicada de se trabalhar em terapia, se é que é possível classificar de alguma maneira as vivências em terapia. Quantas pessoas acompanhei que, adultas, amadurecidas em diversas áreas da vida, não conseguiam olhar agora para um dos pais, ou para ambos, sem ver a pessoa odiosa do passado. Ou aquelas pessoas que formam uma imagem tal de filhos, de ex-esposos ou ex-esposas, de ex-sócios, que, mesmo que olhem, não conseguem ver transformações experimentadas pela pessoa sobre quem cai o ressentimento ou a relação com essa pessoa. Tão dolorido quanto isso é a

culpa ressentida, o ressentimento para consigo, aquela memória que não abre espaço para a reparação, para a reconstrução, para a aprendizagem, para novas figuras, e que gera repetições e mais repetições de sofrimentos velhos conhecidos e amiúde revividos no mundo cotidiano.

Um cliente, um homem bem-sucedido profissionalmente e com boas relações familiares e sociais, tinha imensas dificuldades para lidar com um aspecto de suas memórias, suas lembranças do que ele qualificava como erros no passado. Ele me dizia que sabia que não fazia sentido o que vivia, mas não conseguia evitar: sempre que lhe vinha à lembrança alguma memória carregada de culpa, ele começava a se sentir ansioso e a grunhir de uma maneira bastante ruidosa, audível para quem estava perto. Um outro cliente, vivendo situação semelhante, em vez de grunhir, cantava. Tanto um quanto o outro cliente olhava as culpas e não via, ao lado delas, a possibilidade da compreensão e de reparação, com a conseqüente reabertura para a autoatualização daí decorrente.

As culpas, por estarem apoiadas no passado e dali mirarem o futuro, sempre trazem a seu lado a possibilidade de reparação, que estará disponível tão logo a pessoa consiga transformar a sofrida vivência do que qualifica como erro pessoal ou desconsideração do outro em aprendizagem e mudança. Essa é a função básica da culpa: propor novas visões, novos sentimentos, novas vivências, levando a pessoa a mudar, a autoatualizar-se (Boss, 1981), e então, munida de nova compreensão de si e de sua história, alcançar a reparação. Isso se a culpa for ouvida ativamente, se houver um diálogo com ela, se ela não ficar só como arrependimento. Nesses casos que chamo de arrependimento, a culpa permanece como ressentimento, especialmente ressentimento contra si, que era o que esses meus clientes viviam. Parte significativa e curativa da terapia nesses casos foi abrir um espaço para que o cliente não apenas olhasse para suas culpas, mas buscasse vê-las, e, assim fazendo, se apropriasse da possibilidade de atualização que elas ofereciam. À medida que cada um pôde ver o que lhe pediam suas culpas ante o que consideravam seus erros do passado, e, a partir daí, ver como um todo a situação em que aquilo de que se culpavam acontecera, a autocompreensão se ampliou. Então puderam ver também a possibilidade de reparação que a culpa oferecia e, assim, mudar o sentido da história vivida, e, com isso, abrir-se para um futuro renovado.

A HISTÓRIA PESSOAL

A história pessoal, a construção que cada pessoa faz de si ao longo do tempo vivido filtra fortemente as passagens do olhar para o ver. Desde a herança genética, até a forma como

o mundo é apresentado pela família desde a mais tenra infância, passando pelos valores que se aprende, são inúmeras as vivências históricas que influenciam como se vê o mundo.

Somos seres históricos, ou seja, nos construímos ao longo do tempo de vida, ininterruptamente. Desde o nascimento até a morte, cada pessoa constrói uma história única e irrepetível, própria, fundada no relacionamento consigo e com o mundo, uma história sempre solitária e, paradoxalmente, comunitária. É no contato com os outros humanos que nos tornamos humanos e nos individualizamos, compomos um jeito peculiar de olhar e ver. Esse jeito, sempre pessoal, vai se transformando ao longo da passagem pelo tempo e da consequente composição da própria historicidade. Essa historicidade, por sua vez, é permeada por uma série de fatores que configuram as relações entre o olhar e o ver e tem no correr da vida, na passagem entre o nascer e o morrer, relevante influência nas conexões entre olhar e ver.

Não há como compreender uma pessoa de maneira abrangente e confiável sem conhecer sua história. Isso quer dizer que nosso modo de existir, nossa configuração de como olhar e como ver recebe influência de alguns fatores históricos relevantes, componentes especiais de nossa personalidade.

A forma como vivemos e como significamos o vivido ao longo da existência vai marcando nossa historicidade, configurando nosso corpo e nossos gestos, inclusive o olhar e o ver, no sentido de maior complexidade. Nascemos bebês, com importantes limitações oculares; nos tornamos crianças, olhares curiosos a apreender o mundo vivido; púberes, com relevantes mudanças corporais que precisam ser bem vistas para que o esquema corporal se atualize; adolescentes, dotados de olhares e visões revisionistas; adultos, com olhos que buscam ver uma boa posição no mundo; com sorte, adentramos a terceira idade, momento de cada pessoa ver o que ela e a vida fizeram dela, o que ainda precisa ser aceitado e que renovações ainda clamam espaço; chegando à velhice, soleira do morrer, momento existencial em que se pode alcançar um olhar amplo para a vida vivida, um olhar que possibilita ver com maior clareza o sentido de viver como se vive(u). Em cada nova etapa perdemos algo da etapa anterior e mantemos algo para a próxima. Há a criança no adolescente, no adulto, na terceira idade, no idoso, da mesma forma que aspectos do adolescente e do adulto se juntam nas etapas posteriores, constituindo, na velhice, especialmente na velhice sábia, uma pessoa que guarda em si e tem acesso ao infantil que é, ao adolescente que é, ao adulto de que se compõe, à complexidade com que se configurou.

A cada etapa os gestos se modificam, fruto de novas aprendizagens. A cada etapa a relação entre olhar e ver se torna diferente, fruto das exigências, das necessidades e das

possibilidades de cada idade. O que entedia o adolescente pode deslumbrar o idoso, o que encanta a criança pode já não ter importância na vida adulta, a ponto de sequer abrir a comunicação entre o olhar e o ver.

Em terapia, é bastante importante conhecermos aspectos relevantes da história de vida de clientes, como forma de os compreender e de compreender sua dinâmica entre olhar e ver. Isso não quer dizer que se deva basear no determinismo se-então, mas que é, sim, necessário em muitas ocasiões olhar para a história do cliente como forma de ver melhor o que ele vive e relata nas sessões.

Às vezes as histórias pessoais de clientes e de terapeutas podem até se tornar importante elo entre eles, como aconteceu comigo e um padre que atendi há muitos anos. Esse cliente contou-me nas sessões iniciais que tinha sido lavrador antes de ser padre e, enquanto contava sua história, percebi um sotaque conhecido, expressões correntes em minha região de origem. Quando explorei isso, logo descobrimos que éramos nascidos em cidades vizinhas, o que facilitou ao meu cliente uma maior apropriação de sua história e uma adesão mais clara à terapia. Munidos, então, de sotaques semelhantes, de praticamente um dialeto comum, pudemos explorar com maior confiança como ele olhava e como ele via os dilemas que o haviam trazido à terapia. Quando nossos olhares convergiram empaticamente, pudemos ver com mais clareza as autoatualizações necessárias àquele momento. Se nesse caso a região de origem facilitou o encontro, a cada processo pode haver algum fator que faz esse papel de amálgama.

Outro padre que atendi também foi exemplo da importância de se conhecer partes relevantes da história do cliente. Depois de algumas sessões, quando provavelmente sentiu que já se configurara entre nós um clima de confiança, esse cliente começou uma sessão me dizendo que teria que me contar coisas importantes acontecidas ao longo da sua vida, condição para que eu pudesse de fato compreendê-lo. Quando, ainda com sofrimento perceptível, ele terminou seu relato, quando percebeu que eu de fato o ouvira, nos sentimos, ambos, mais aptos para olhar para o que fora vivido e ver novas e criativas maneiras de dar significado para as vivências ligadas aos episódios relatados. O filtro entre seu olhar e sua possibilidade de ver ganhou, aos poucos, no processo terapêutico, novas lentes.

Esses exemplos, dentre tantos outros, marcam para mim a compreensão de que compomos nossas habilidades, especialmente as relacionais, ao longo da história vivida. Para onde olhamos, o que vemos, como olhamos, como vemos, são experiências que são fortemente marcadas pela nossa historicidade, vivida na cultura na qual estamos imersos.

A CULTURA

Ao lado da influência familiar, a cultura na qual nós e nossa família estamos imersos também conta na construção de nosso trânsito entre o olhar e o ver. No Ocidente, temos uma cultura dualista, que pouco incentiva olhar e ver as nuances que existem *entre* as inúmeras polaridades que vivenciamos ou que existem, uma cultura que praticamente salta do 8 ao 80, empobrecendo a percepção do cotidiano e fortalecendo radicalismos e ausência de empatia. Além disso, temos também, como característica cultural a modelar nossa visão, o elogio à pressa. Outro aspecto, dentre tantos!, da cultura ocidental atual que interfere fortemente na dinâmica olhar-ver são os ágeis e sedutores recursos eletrônicos de que dispomos.

Uma cultura, como todo agrupamento humano, vive sempre um conflito entre a necessidade de conservação e a de renovação. Em uma cultura complexa como a ocidental, a tradição se renova para permanecer, mas não sem lutas, as quais, de forma geral, se dão porque há diferentes olhares voltados para o horizonte existencial, olhares esses delimitados pela fronteira de valor da cultura e de cada um de seus indivíduos, como veremos adiante.

Uma das características mais marcantes de nossa cultura na atualidade é um resistente dualismo, construído ao longo de séculos de polarizações. Somos uma cultura de *ou-ou*, de polaridades fixas, uma cultura que dá pouquíssima relevância ao *entre*, isto é, ao que ocorre e ao que se vive entre as polaridades. Isso tende a provocar olhares fixos, enrijecidos, que dificultam ver nuances promotoras de crescimento, de compaixão, de solidariedade e de cuidado. Esse *ou-ou* de nossa cultura é, especialmente, formador de separações irreais, como aquelas que nos colocam como seres separados da natureza, ou como completa e ilusoriamente diferentes de outros seres humanos.

No Ocidente encontramos com facilidade olhares que realçam depreciativamente as diferenças, provocando que se as vejam como desigualdades, entendendo aqui a desigualdade como a diferença que gera poder sobre. Olhares que temem as semelhanças, olhares que muitas vezes impedem que se veja sequer a humanidade do outro. Como é comum recebermos em terapia dores cultivadas em desamparos provocados e mantidos com apoio cultural! A cultura dualista não confirma formas peculiares de composição da identidade, especialmente na área da sexualidade humana; não autoriza criatividade provocadoras; não incentiva olhares que se movem para possibilitar que se vejam novas e renovadoras variedades de poder, de relação, de religiosidade, de vida profissional, de família, de projetos e sentidos de vida. Especialmente, esse olhar dualista não permite ver o ser humano como um todo integrado existente em um campo complexo e dinâmico. Esse olhar dualista não possibilita ver a unidade que somos.

Uma das maneiras que a cultura tem para sustentar seu dualismo é, hoje em dia, o elogio à “correria”, à visão de cada pessoa como se fosse uma máquina. Contar que se tem uma vida corrida é um autoelogio, talvez um dos maiores autoelogios da atualidade. Ter pressa praticamente tornou-se mérito, tanto quanto estar sempre ocupado, ter cotidianamente muito o que fazer, sentir-se cansado. O ócio, o tédio, a espera, o descanso, o pertencimento à natureza, a contemplação sem finalidade, passam cada vez mais longe das pessoas da cultura, cujos olhares praticamente só querem possibilitar ver o lucro financeiro, o prestígio social, o poder sobre, o fazer. No campo das psicoterapias, o olhar (e o fazer) se concentra hoje majoritariamente no sintoma ou em eventuais psicopatologias, em prejuízo de seu sentido; foca muito mais as metas que os horizontes; reduz o tempo de atendimentos como se isso os fizesse breves, quando, na verdade, os faz apressados. Esse olhar, cada vez mais predominante, confunde psicoterapia breve com psicoterapia apressada e, assim, dificulta ver qual a melhor modalidade de trabalho terapêutico para cada cliente no momento da solicitação de atendimento. Uma psicoterapia breve bem fundamentada ética e teoricamente é delimitada temporalmente, mas não pode ser apressada.

Junto com a pressa, vivemos uma cultura de hiperestimulação, a qual se dá especialmente por meio dos recursos eletrônicos de que dispomos à farta hoje. Celulares, computadores, inteligência artificial, aparelhos que propiciam contato imediato entre pessoas e com acontecimentos, aplicativos para todos os gostos e usos, tudo isso acaba por criar um mundo de imediatidades, de superficialidades, que praticamente obriga o olhar a ficar também na superfície, pulando apressado de um fenômeno para outro, praticamente vedando a possibilidade de ver e, portanto, de criticar. Cria-se assim uma cultura de pessoas de pouca autonomia, guiadas por algoritmos sem nem mesmo conseguirem ver isso, ávidas por se mostrarem o mais belas possível aos olhares do outros, intimidadas ante a menor possibilidade de serem real e intimamente vistas.

Nas buscas por terapia, essa hiperestimulação aparece por diversos caminhos, mas aquele que mais me preocupa é a lenta e gradual transformação de um possível diagnóstico em uma identidade. Muitas pessoas já chegam nos consultórios munidas de uma definição de si para a qual esperam confirmação: “eu sou meio bipolar, não?”; “vim aqui porque sou TOC”; “vi na internet que eu sou TAG e quero me curar disso, mas já aviso: não quero mudar, não!”, são frases que ouvi há relativamente pouco tempo de clientes. Isso é observável também no cotidiano: recentemente, um pedreiro que trabalhava para mim afirmou sobre seu cunhado: “ele é chato assim porque é TOC, fazer o quê?”. Essas vivências apontam para mim um dos efeitos mais deletérios da hiperestimulação a que estamos sujeitos: há cada vez mais informação,

muita informação, e cada vez menos conhecimento. Isso é o mesmo que olhar, olhar, e não ver. Entristeço-me com esse não ver, especialmente porque ele é bem diferente do suposto avião que meu avô me apontou na infância: aquele avião não existia mesmo, mas hoje, se respirássemos melhor, se não olhássemos tão apressadamente, quanto conhecimento poderíamos ver emergir no mar de informações!

A SITUAÇÃO, O AMBIENTE E O CAMPO

Somos seres de situação, e poucas coisas influenciam de maneira tão decisiva o movimento entre olhar e ver como a situação vivida. O fato de sermos seres de situação quer dizer que não se pode compreender um ser humano e suas vivências se não se levar em conta que seu mundo, a cada momento, está para além da pessoa isoladamente, está para além da simples soma da pessoa, do ambiente e de seu campo, é sempre algo novo, figura em movimento, um novo todo que se constrói e se reconstrói, delimitando as partes de maneira sempre original.

Para a abordagem gestáltica, nós só existimos quando em contato, ou, dito de outro modo, estamos sempre nas fronteiras do contato, em relação com o mundo. A fronteira de contato é ‘onde a experiência tem lugar, não *separa* o organismo e seu ambiente; em vez disso limita o organismo, o contém e protege, *ao mesmo tempo* que contata o ambiente” (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, p. 43). Nas fronteiras, sempre situacionais, o indivíduo se envolve com sua sensorialidade, sua motricidade, emoções e sentimentos, sua cognição, sua intencionalidade e conseqüente composição não-deliberada de sentidos e significados, configurando um todo com o ambiente e o campo, um todo o qual podemos conceber como sendo a situação (Wollants, 2015).

Erving e Miriam Polster (2001, p. 120), ampliam o conceito de fronteira na abordagem gestáltica e conceituam as fronteiras do eu (*I-Boundaries*). Para esses autores, a maneira como a fronteira do eu é vivida a cada situação pode ser descrita a partir de algumas perspectivas, que podem ser concomitantes, entrelaçadas: fronteiras corporais, fronteiras de valor, fronteiras de familiaridade, fronteiras de exposição e fronteiras expressivas. Dessas fronteiras, aquela que me parece a mais relevante, a que praticamente guia todas as outras é a fronteira de valor, razão pela qual darei especial atenção a ela mais adiante. Nas situações vividas por uma pessoa, podemos encontrar diferentes configurações para o olhar e para o ver a partir de cada uma dessas fronteiras.

A visão é parte destacada de nossas fronteiras corporais. Os olhos, por meio dos quais olhamos e vemos, são talvez a parte mais expansiva de nosso corpo, a fronteira corporal mais elástica. Olhamos para dentro e mesmo de olhos fechados podemos ver muito; olhamos para fora e podemos ir até longínquos horizontes, como, por exemplo, quando vemos o nascer da lua cheia na serra, ou o sol nascente se espalhando nas águas calmas do mar. Cada situação vivida, mesmo as imaginárias, toca essa parte sensível da fronteira corporal e a influencia fortemente, especialmente ao que diz respeito ao ritmo entre olhar e ver. Não é à toa que se diz que os olhos são a janela da alma, pois, para quem pode ver, nossos olhares são reveladores do que vivemos a cada situação.

Há situações em que fechamos os olhos para não olhar, há outras em que os arregalamos como a querer ver mais amplamente, há outras ainda em que apertamos os olhos, como a espremer o olhar em busca de ver melhor. Em todas as situações vividas estabelecemos um diálogo entre olhar e ver, um diálogo com nuances renovadas e próprias de cada situação vivida.

A situação só se dá no aqui-e-agora, o corpo presente, o corpo em relação em um determinado campo. Por mais que possa haver influência de situações passadas, cada situação é única, momentânea, provoca as mais variadas possibilidades de olhar ou de ver. Por um lado, quanto mais saudável é uma pessoa, mais olha para a situação e vê, realçando-a, a novidade que é parte do todo que a constitui; por outro lado, quanto mais enrijecido o olhar, quanto mais se busca ver exclusivamente possíveis repetições, menos se vê.

A cada situação transitamos por nossas fronteiras e compomos, no aqui-e-agora, relações novas entre olhar e ver. Nossas fronteiras expressivas são visitadas a cada situação e para elas olhamos para ver, ou não, a maneira como estamos nos expressando naquele contato. A cada situação, nossas fronteiras de exposição guiam nosso olhar e nosso ver, orientando o quanto podemos mostrar por meio de nossos olhos, do corpo e de comportamentos. Cada situação tem algo de familiar e algo de novo, tocando a fronteira de familiaridade para que olhemos e possamos ver o novo e também o familiar, além de ver a nova e original combinação entre o novo e o familiar que se dá a cada situação. Em toda situação, a fronteira de valor é continência e orientação para o contato com as outras fronteiras, para o que conseguimos olhar e o que podemos ver.

Dentre as situações que podemos viver, a situação terapêutica se coloca como uma situação protegida, especial, que possibilita ver aquilo que no cotidiano muitas vezes é só olhado, quando é de fato olhado. Nos processos terapêuticos cada encontro entre terapeuta e cliente é uma nova situação, a qual, se contém elementos familiares, contém novidades às quais terapeutas devem estar atentos, pois “a situação terapêutica é mais do que somente uma

ocorrência estatística de um médico mais um paciente. É o 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 & Goodman, 1997, p. 36) É preciso olhar e ver para não cair na tentação de possíveis enrijecimentos.

Sempre complexa, a situação terapêutica exige que se olhe para ver com abertura:

observar que o olhar do paciente se volta insistentemente para o quadro que está atrás de mim não é exatamente a mesma coisa que observar que ele não está a olhar para mim. Observar que ele está com a respiração oprimida não é a mesma coisa que observar que quase não está respirando. Observar que ele se expressa de forma uniforme não é a mesma coisa que salientar que ele não deixa filtrar suas emoções. (Robine, 2003, p. 34)

Esse olhar aberto do terapeuta a cada situação clínica, essa busca por ver o que de fato está ali para ser notado, se dá no campo criado a cada sessão pelo encontro entre terapeuta e cliente (ou clientes, no caso de grupos). Toda situação configura um campo, toda percepção ocorre em um campo, o que significa que tanto o olhar quanto o ver, e tudo o que ocorre entre essas duas polaridades, configuram-se segundo os princípios básicos do campo (Parlett, 1991): são acontecimentos únicos, organizados, momentâneos, dinâmicos, nos quais cada detalhe importa. Isso implica em que cada vez que o olhar se dirige para um fenômeno isso se dá pela primeira vez, por mais que possam ter acontecido encontros anteriores entre o olhar e o fenômeno. Essa unicidade do olhar se repete também no ver e no trajeto da percepção entre o olhar e o ver: às vezes olhamos e não vemos, olhamos e não vemos e, de repente!, vemos.

Olhar e ver não se repetem, mas podem se aperfeiçoar. Em terapia, parte desse aperfeiçoamento pode ser alcançado pelo terapeuta através de modificações em si, seja por meio da própria terapia, seja por meio de supervisão, seja por estudos ou vivências. A outra parte está a cargo do cliente, parte essencial do campo cocriado. Esses movimentos do terapeuta em busca de aprimoramento podem facilitar que se perceba, a cada situação clínica, como o campo se organiza naquele instante, naquele encontro, naquele diálogo. A organização atual do campo se difere de organizações anteriores, e é relevante olhar para essa diferença para poder ver não só a organização atual, mas também a potencial, aquela que provavelmente virá se boas condições forem oferecidas. Esse passeio pelo futuro, o prognóstico, também se dá aqui-e-agora, como tudo no campo. Há aí um paradoxo, fascinante como a maioria dos paradoxos: o campo se configura aqui e agora e se transforma aqui e agora, ele é similar ao presente: mal o percebemos

e ele já é passado. Na terapia, como em todas as situações, o campo é dinâmico, não aceita acomodações no ritmo entre olhar e ver, precisa de um bom ritmo para se desvelar e ser terapêutico. Nesse processo da coconstrução do campo a cada situação clínica cada detalhe importa, cada gesto importa, cada olhar é relevante, cada abertura que o olhar favorece para o ver é significativa.

Procuro manter em meus atendimentos uma constante abertura para a surpresa, para aquilo que, mesmo parecendo uma repetição, traz uma pequena mudança, uma pequena diferença. Para isso, cuido de me perguntar a cada sessão, e em alguns momentos de uma sessão: o que está acontecendo agora? Como estamos nos configurando no campo deste momento? Busco, com isso, manter um olhar curioso e, de certa forma, ingênuo, que me abra para ver o que está ali, quais nuances do repetido não são exatamente uma repetição.

Se o campo se forma no encontro entre fronteiras, as do terapeuta, as do cliente, as do ambiente, penso que uma das fronteiras do eu mais seminais na coconstrução do campo é a fronteira de valor, central na eleição de para onde se olha e como se vê.

A FRONTEIRA DE VALOR

Junto com a história pessoal e a influência familiar e cultural, perpassando as situações, nosso sistema de valores tem peso decisivo na transição entre o olhar e o ver. Um sistema de valores que nos é dado pela família e pela cultura e que devemos reconstruir ao longo da vida se queremos alcançar a tão importante autonomia existencial. Nessa reconstrução, não podemos perder de vista que nossos valores evoluem ao longo da vida – muito do que é valioso aos 30 anos já não será mais aos 60 se evoluímos eticamente no atravessamento das circunstâncias existenciais. A sabedoria se constrói apoiada também no que é visto na passagem pelo tempo.

É-me importante destacar aqui que quando falo de valores estou indo para além de um olhar para os chamados valores morais ou culturais, universais, embora os inclua. A fronteira de valor, da maneira que a compreendo, inclui e se constitui do que é valorizável para a pessoa e do que orienta seu olhar para si, para seus horizontes, para seu mundo próprio e para seu mundo compartilhado. Ela é pessoal, cada um de nós tem sua própria fronteira de valor, a qual, se tem intersecções com os valores comunitários, não se compõe somente por esses. A fronteira pessoal de valor constitui parte essencial da identidade própria, revela o que cabe na pessoa e seu autoconhecimento e o que não cabe, sendo, especialmente por isso, fundamental nos processos de autoaceitação. Ela se compõe de valores dos quais temos consciência e de valores que vivemos sem nos darmos conta. Ela é flexível e exige reconfigurações ao longo da vida e

das situações. Ela abriga contradições. É uma construção pessoal feita no contato consigo e com outras pessoas.

De maneira geral, o que provoca a busca de uma psicoterapia é um sofrimento que a pessoa não conseguiu assimilar em um determinado tempo, um sofrimento que traz dificuldades para a própria pessoa e para aqueles que com ela convivem. O que observei ao longo de anos de trabalho é que esse sofrimento tem relação com valores que não puderam ser atualizados e que precisam de atualização. Não se trata aqui de relação de causa, o conflito entre valores numa mesma fronteira não é causa de sofrimento, mas denúncia de que há mudanças valorativas que precisam ser feitas para que a autoatualização possa seguir seu curso. Uma das principais funções da psicoterapia é facilitar esse diálogo entre valores de forma a que a pessoa possa alcançar uma maior aceitação de si (e de suas contradições) e um nível mais satisfatório de coerência.

Comento a seguir dois exemplos de sofrimentos ligados a valores e a busca de psicoterapia, não sem um lembrete antes: farei aqui um recorte de um dos aspectos de uma psicoterapia e da relação terapêutica, processos por demais complexos para serem compreendidos apenas a partir de um de seus elementos, ainda que seja um elemento tão central como a fronteira de valor. Um exemplo ilustrativo não deve ser tomado como um reducionismo. Uma mulher de cerca de 65 anos procura a terapia depois de muito sofrimento pela perda do marido na pandemia de COVID. Explorando seu sofrimento, pôde-se perceber que a viuvez a colocara diante de uma indesejada autonomia, a obrigava a tomar decisões, a fazer escolhas antes delegadas ao marido por muitos e muitos anos. Parte significativa da primeira etapa dessa psicoterapia foi auxiliar essa pessoa a reaprender a escolher, além de descobrir também como lidar com as vivências de não escolha, como a morte do marido e tantas outras vicissitudes do destino. Escolhemos melhor quando conhecemos os critérios, baseados em valores, que utilizamos a cada escolha; reconhecer, aceitar e lidar com os limites colocados pelo destino a cada situação vivida são atos baseados na fronteira de valores do eu. Passada essa etapa inicial, a terapia dessa mulher segue com constantes revisões e realinhamentos de sua fronteira de contato, processo perene, infundável, que ela continuará, a partir de algum momento, sem o apoio da terapia, mas sempre contando com seus suportes ambientais. Certa vez me procurou, encaminhado por uma psiquiatra, um jovem, com queixa de intensa ansiedade, a ponto de precisar tomar medicação para esse sintoma. Explorando suas vivências e procurando caminhos para facilitar o diálogo com sua ansiedade, a princípio percebemos que parte significativa de seu sofrimento estava fundamentada em uma excessiva valoração da obediência e da retidão, uma postura que dificultava a liberdade e a improvisação, bem como quase que impedia o

contato com seus aspectos sombrios, um contato fundamental ao longo da vida, especialmente na adolescência. Até sua mãe se queixava que ele era um rapaz “muito certinho, que não faz coisas que eu, mesmo sendo mulher, na minha adolescência fazia”. Por um longo período trabalhamos a flexibilização de sua fronteira de valor, abrindo a possibilidade de que seus anjos e seus demônios pudessem conviver, de forma a que ele se mantivesse sustentado em alguns valores que lhe eram pétreos, abrindo, ao mesmo tempo, espaço para cuidadosas e necessárias transgressões, as quais facilitavam um bom ritmo de ousadia e de crescimento. Quando é bem-sucedida, uma psicoterapia favorece uma revisão, uma desconstrução e uma reconstrução da fronteira de valor, propiciando atualizações necessárias para que se viva mais plenamente. Os valores pessoais são sempre construídos ao longo da história pessoal e em contato com o ambiente, inevitavelmente. Geralmente é sinal de amadurecimento quando essa fronteira pede atualização, por mais sofrida que possa ser essa movimentação fronteira. A fronteira de valor é sempre uma construção pessoal feita ao longo da existência, na verdade uma coconstrução que se dá em um campo, que precisa de um campo e de um ambiente para se dar.

Para se compreender melhor como construímos nossos valores, quero voltar ao conceito-chave da abordagem gestáltica e focar o olhar em uma de suas derivações. Para mim, toda a estrutura teórica da Gestalt-terapia está alicerçada no conceito de contato e em seus desdobramentos. Um dos mais relevantes desses desdobramentos diz respeito ao modo como entramos em contato e às defesas de que necessitamos para termos contatos mais criativos e atualizadores. Falo do ciclo de contato, uma descrição teórica das etapas de um contato e das defesas que podem surgir em cada uma dessas etapas. O ciclo de contato é uma compreensão dos caminhos mais comuns do contato, uma descrição sumária e esquemática do processo de formação e fechamento de figuras ao qual estamos sujeitados por toda a vida. Ele foi originariamente concebido com quatro etapas (Perls, Hefferline & Goodman, 1997), para depois sofrer aperfeiçoamentos até chegar àquela que, para mim, é sua mais apurada configuração, desenvolvida por Ribeiro (2007). Nessa configuração, temos um ciclo com nove etapas e, conseqüentemente, nove defesas que podemos utilizar para aprimorar o contato ou para nos protegermos dos riscos daquele determinado contato. As nove defesas listadas por Ribeiro são a fixação, a dessensibilização, a deflexão, a introjeção, a projeção, a proflexão, a retroflexão, o egotismo e a confluência. Essas defesas podem ser saudáveis, atualizadoras, ou patológicas, paralisadoras, a depender de seu sentido e de sua vivência a cada situação.

Infelizmente, muitos colegas só destacam os aspectos evitativos dessas defesas, praticamente as igualando a patologias, o que me parece um equívoco. Se algo pode se tornar patológico, não quer dizer que será sempre patológico. Podemos, para compreender melhor esse

conceito, fazer uma analogia com aspectos biológicos de nosso organismo, como, por exemplo, a sudorese, uma importante defesa corporal de que dispomos para regular a temperatura do corpo no contato com um determinado ambiente, que pode também ocorrer como uma hiperidrose, uma patologia dessa defesa. No encontro do existencial com o biológico podemos pescar um outro exemplo: a ansiedade tanto pode ser atualizadora (saudável) como pode ser paralisadora (patológica), a depender de como se a vive a cada situação e dos frutos dessa vivência. Se a ansiedade gerar cuidado e coragem, ela é atualizadora; se provocar evitações *repetidas*, é paralisadora (Pinto, 2021). Assim, entendo que cada uma das defesas descritas no ciclo de contato pode estar, em cada situação, em algum ponto entre duas polaridades, a polaridade da atualização (saudável) por um lado, e a polaridade da cristalização (paralisadora do contato ou psicopatológica), por outro. Essa propriedade é inerente a cada uma das defesas listadas acima, inclusive a introjeção, a defesa mais significativas na composição do sistema de valores de uma pessoa.

Nascemos em uma família e em uma sociedade que já existia antes de nós. Essa família e essa cultura, via de regra, nos acolhem com valores já estabelecidos. Seja na família, seja na escola, seja na religião, na cultura como um todo, enfim, somos apresentados a valores e à obrigatoriedade de os questionar, aceitando-os ou os rejeitando, em parte ou totalmente, compondo, assim, um sistema pessoal de valores. Esse sistema é dinâmico, se transforma ao longo da vida e das vivências, mais para uns que para outros, a depender da liberdade pessoal e das oportunidades existenciais.

Penso que a introjeção e a projeção são nossas defesas mais úteis no contato com os valores do mundo compartilhado. Elas são polares. Por meio da introjeção, quando atualizadora, nos abrimos para acolher o mundo, seus valores, suas regras; por meio da projeção, quando atualizadora, nos movemos em direção ao mundo com nossos valores, nossa ética, nossa postura. O olhar e o ver são profundamente tocados por essas duas defesas, seja concretamente, seja simbolicamente. Principalmente no aspecto simbólico, vamos encontrar os valores orientando nosso olhar e nossas possibilidades de ver. Cada valor com que lidamos chega até nós por meio de uma introjeção, ele é primeiro apresentado pelo mundo externo, para que depois se torne nosso, ou não.

Desde muito cedo em nossa construção histórica introjetamos valores, primeiro heteronomamente, pois – não custa repetir – a introjeção aparece notadamente quando a pessoa incorpora normas, atitudes, modos de agir e pensar que não são, a princípio, verdadeiramente dela. É a maneira mais usual que temos para aprender qualquer lição ou atividade. Depois da etapa da heteronomia, idealmente caminharemos em direção da construção da autonomia, um

trajeto no qual a maneira como a pessoa lida com as introjeções e os introjetos será o principal movimento.

É-me importante destacar: penso que, *grosso modo*, podemos entender a introjeção como o processo de contato e os introjetos como os resultados desse processo. Nesse sentido, os valores são introjetos – como tais, mesmo quando bem moldados, podem ser transformados. Da mesma forma, a introjeção, o processo, é aperfeiçoável ao longo da vida.

Na abordagem gestáltica, tradicionalmente se entende que a introjeção mais atualizadora é a que resulta em assimilação, mas Polster (2005, p. 29 a 40) questiona e amplia essa conceituação. Para ele, a introjeção, quando atualizadora, é uma “ingestão reflexiva de experiências” (p. 39) e é a partir daí que este autor propõe a ideia de uma “introjeção apetitiva” (p. 31), uma introjeção, mais do que ativa, desejosa de aprender, baseada em um olhar curioso que tenta abrir o ângulo de visão e sua profundidade. Essa introjeção tende a dar melhores aprendizagens que a introjeção mais passiva e é também, segundo Polster, um excepcional recurso terapêutico.

Polster (2005) defende que o entendimento tradicional da abordagem gestáltica com relação à introjeção é estreito e errôneo, pois 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” (p. 31). Para Polster, a integração e a configuração do introjetado é diferente da assimilação. Ele argumenta que o assimilado não pode mais ser percebido, como o alimento em nosso corpo: o alimento que almoçamos hoje já foi em parte transformado e assimilado em nosso corpo e em parte descartado, mas não poderá mais ser reconhecido separadamente como cada prato da refeição. Segundo Polster (2005), o que importa é o processo de integração e configuração, através do qual aquilo que é introjetado, o introjeto, ainda pode ser percebido e, portanto, transformado se for o caso, ou assumido, se for o caso. O introjeto, assim, compõe o todo, mas é parte distinguível dele, podendo, por isso, ser atualizado quando necessário. Esse processo é que possibilita o surgimento da autonomia, valor básico para a perspectiva fenomenológica em psicoterapia, pois a pessoa autônoma avalia e pondera sobre os valores e as regras que recebe da cultura e, a partir disso, as acata, as transforma ou as nega, sempre segundo suas próprias e dinâmicas vivências e em interlocução com outras pessoas e instituições nas quais confia. Além disso, a pessoa autônoma sabe que seus valores são sempre provisórios, podem ser modificados a partir de novas aprendizagens.

Na busca da autonomia, as integrações dos introjetos se dariam, segundo Polster (2005), através de 3 passos: 1) contato: o mundo precisa ser contactado para que possamos encontrar

nosso lugar nele. Sem contato não há introjeção. A introjeção se dá também através das sensações (inclusive o olhar), não apenas das reflexões. “Contato e introjeção são entretecidos” (p. 32), diz o autor, antes de afirmar que a intimidade facilita a receptividade para a introjeção apetitiva; 2) 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, pois primeiro, a criança é sim-não; depois vai sofisticando essa mastigação. Para Polster, o sucesso desse reflexo configuracional em juntar as coisas é crucial e determinante para o futuro da introjeção, particularmente se ela será atualizadora (saudável), ou não; 3) moldagem (*tailoring*): equivale à mastigação na metáfora de Perls (*apud* Polster, 2005), mais vai além. Inclui “todas as formas de remodelagem, reformulação, bem como desestruturação” (p. 36) Esse processo espalha-se por todas as áreas do viver, e tem suporte também na cognição, no sentido de saber o que fazer para construir. Por isso, o processo de moldagem não é muito disponível no começo da vida, de modo que a efetiva construção dos próprios valores se dá principalmente a partir da adolescência e guarda conexão com o que se olha, com o que se vê, com os fenômenos que se mostram para serem vistos.

Como olhamos e como vemos constroem nossos valores, e, paradoxalmente, nossos valores orientam como olhamos e como vemos. Penso que aqui a interrelação é tamanha que é mais um caso em que não dá para determinar o que vem antes e o que vem depois, se os valores orientando o olhar e o ver, se o olhar e o ver orientando os valores. O indiscutível é que há uma íntima conexão entre olhar, ver e valorar.

Não tenho dúvida de que a principal motivação para que uma pessoa procure uma psicoterapia tem relação com uma certa cristalização na fronteira de valores, seja porque determinados valores se tornaram anacrônicos, seja porque estão desmedidos, seja por ausência quando há a necessidade da presença. Em consequência, o sucesso de uma terapia passa por uma revisão de valores, o que não quer dizer necessariamente o abandono de determinados valores, mas inclui sua flexibilização. É preciso, então, olhar muito cuidadosamente para que se possa ver, em constante coconstrução terapeuta-cliente, quais valores precisam de novas mobilizações em um processo terapêutico, a fim de que a pessoa possa retomar seu processo de autoatualização de forma mais fluida e plena, trilhando seu caminho mais autonomamente, inclusive, a partir de certo momento, sem a necessidade da psicoterapia, a qual é um processo que deve ser preferencialmente circunstancial e temporário.

A psicoterapia se dá majoritariamente na fronteira de valor de clientes e de terapeutas. Ela leva em conta que essas fronteiras, como todas as outras, possuem qualidades que se destacam: são transientes e existem somente no aqui e agora, ainda que possam abarcar passado

e futuro, lembranças e projetos, os quais se tornam figuras agora e aqui; têm permeabilidade e flexibilidade; têm influência da cultura em sua composição; dependem de e configuram a vivência do espaço e do tempo, bem como o olhar e o ver; caracterizam um contato entre diferentes, o indivíduo e o ambiente, o indivíduo e sua população de *selves* (Polster,2005).

Nossos valores sempre têm relação com a atualidade, são sempre contemporâneos, mesmo quando são anacrônicos. Nós compomos esses valores por meio de um processo que inclui um certo ritmo entre o olhar de perto e de longe até que possamos ver se nos são pertinentes, ou não, ante o momento vivido. Um sistema pessoal de valores, uma vez construído, pode ser modificado, especialmente por meio do que a vida nos mostra e do que podemos ver dessa exposição, ou seja, os valores se modificam ao longo da vida, ao longo de nosso trajeto em busca da ampliação da autonomia, em função do que vivemos e do que vemos. Em um processo psicoterapêutico, é fundamental que se convide os clientes a olharem para seus valores e, a partir daí, possam ver sua flexibilidade ou rigidez, sua atualidade ou extemporaneidade, sua forma e sua pertinência no aqui-e-agora.

Os valores são lentes com as quais se olha a vida, o mundo; são as balizas para o que cada pessoa pode ver; compõem os critérios com os quais se fazem escolhas; configuram posturas, olhares, relações, metas e horizontes.

Dos introjetos culturais que dificultam nossos olhares, quero destacar alguns: aprendemos a olhar o diferente como inferior, uma maneira de não vermos nossas sombras; aprendemos a olhar e discriminar pessoas pelo tom da pele, para não ver nossas mutualidades; aprendemos a definir uma pessoa pelo seu sexo, pela sua orientação sexual, pela sua moral sexual para não ver a riqueza da diferença; aprendemos a olhar para a aparência das pessoas e, com isso, classificá-las, julgá-las, admirá-las ou condená-las para não ver seu íntimo; aprendemos a olhar para a profissão de uma pessoa e vê-la reduzida a essa parte do todo; aprendemos a olhar uma pessoa de sucesso e praticamente só ver seus méritos, e não ver o tanto de gratuidade que há nas conquistas; aprendemos muitos olhares julgadores e pouquíssimos aceitadores, para não ver nossas fragilidades; aprendemos, finalmente, a não olhar criticamente para quem tem poder, uma forma de não vermos nosso próprio poder.

Além desses introjetos, outros que merecem atenção são aquelas que derivam de valores religiosos e aqueles que lidam com valores tutelados pela religião. Toda religião tem um código de valores ao qual pretende submeter seus fiéis. Raramente uma religião possibilita um olhar crítico para suas leis, o que pode terminar por aprisionar as pessoas que não tiveram – por questões pessoais ou culturais – a oportunidade de desenvolver suficientemente sua autonomia. Essas pessoas olham e não veem, como se tivessem diante de seus olhos uma intransponível

tela alheia, a qual impede de olhar para além dela e, por conseguinte, impede ver que toda verdade é relativa e provisória, ou, como bem ressalta Nietzsche, não puderam ainda ver que os valores são humanos, sempre e demasiadamente humanos.

Não quero deixar de lembrar que há uma série de valores que introjetamos e moldamos e que aprimoram nosso olhar para o mundo e para a vida. Valores ligados à questão ecológica, à compaixão, à celebração da vida, ao honrar os antepassados, valores ligados à luta contra os preconceitos, à busca de conhecimento e sabedoria, à valorização da arte, da beleza, da criação.

Todos esses introjetos, e tantos outros que não citei, derivam de introjeções que podem – e devem – ser trabalhadas em busca de moldagens mais humanizadoras, por mais bem incorporadas que estejam. E que bom seria podermos, no mundo cotidiano, auxiliar outras pessoas a também fazer suas moldagens, mesmo que o resultado fossem valores divergentes dos nossos, pois divergências também aprimoram o olhar e possibilitam ver melhor e de maneira mais ampla.

De todas as introjeções que fazemos, aquelas que mais fortemente interferem em nosso olhar são as ligadas a símbolos, entendendo aqui símbolo como “elemento descritivo ou narrativo ao qual se pode atribuir mais de um significado, do qual se pode fazer mais de uma leitura” (Houaiss, 2023). Esse é o próximo filtro entre olhar e ver a ser comentado.

OS SÍMBOLOS

Somos seres simbólicos, nossas concretudes são perpassadas por símbolos que as transformam e nos mobilizam. Temos a possibilidade de olhar o fenômeno e ver para além dele, construindo assim um significado peculiar ao vivido. A lata de lixo de Fritz Perls (2023) não é apenas uma lata de lixo, o rio que Barry Stevens (2022) não quer apressar está para além do fluxo de água que busca desaguar no mar.

Muitos de nossos olhares para concretudes possibilitam ver símbolos, com toda a abrangência de sentidos que um símbolo pode ter. A terapia constitui-se como um lugar no qual os símbolos fazem danças às vezes primaveris, às vezes tenebrosas, sempre vagas, inúmeras vezes ambivalentes. É esse um dos motivos de os diálogos e os olhares vividos em terapia se diferenciarem bastante daqueles do senso comum: nossa cultura tem enorme dificuldade de lidar com símbolos; agarra-se a concretudes como se não pudesse haver nada além delas; não valoriza o entre que permeia as polaridades, os diálogos e os olhares; não gosta de filosofia e procura reduzir o ser humano a sua biologia, renegando, assim, o imenso manancial de mistério de que somos parte e originários. A cultura ocidental busca certezas, algo que os símbolos não

contemplam. Criam-se, então, racionalizações, supostas certezas, interpretações reducionistas das vivências, rapidamente transformadas em comportamentos e atitudes.

A psicoterapia fenomenológico-existencial busca ir para além dos comportamentos, realçando vivências e sentidos; sabe que sempre há algo a ser visto para além das concretudes; valoriza o ritmo entre as polaridades; apoia-se na confiança; aceita o mistério e procura olhar para ele respeitosamente em busca de diálogos que transcendam a racionalidade, diálogos que aceitem que se a racionalidade é um poder humano, a capacidade de simbolizar está para além dela, em um lugar inalcançável para ela. Nossa cultura lança um olhar arrogante para a vida humana, a psicoterapia idealmente olha com humildade para o vivido pelos humanos.

Quando se trata de símbolos, estamos diante de um interessante paradoxo: aqui se olha para o que não está visível, para o que está para além do olhar, na esperança de ver o que não pode ser entendido ou descrito em nossa linguagem cotidiana, embora exista e seja transmissível. Essa transmissão dos símbolos se dá acentuadamente pelas artes e pelas religiões, embora – ousar pensar assim! – a psicoterapia também seja um modo de olhar acolhedoramente e com continência os símbolos humanos. É necessário reconhecer que para alcançar esse lugar e essa mirada, a psicoterapia precisa acolher também as veias artísticas de terapeutas e de clientes, além de ser palco no qual a religiosidade de clientes e de terapeutas tenha guarida e voz, sem, no entanto, conduzir o processo.

A abertura para a religiosidade dos participantes da relação e da situação terapêutica pode representar uma possibilidade de aprimoramento do trabalho terapêutico no que diz respeito aos símbolos e sua interferência no ritmo entre olhar e ver. Penso nisso porque entendo que a religiosidade, entendida aqui como o aspecto da espiritualidade humana que lida com a possibilidade do último, do sagrado (Pinto, 2009), é terreno historicamente aberto para o pouso dos símbolos, uma vez que o olhar para o horizonte além da existência, próprio das religiões na história da humanidade, é abertura para se ver o simbólico como provocador por excelência de renovados olhares e de renovadoras possibilidades de ver e de lidar com o mistério. Entendo que, tanto na psicoterapia quanto na vida cotidiana, a acolhida crítica da religiosidade favorece a flexibilização dos valores, e, por via disso, a retomada mais potente, por parte do cliente, de sua autoatualização e de sua autonomia. Igualmente importante é o fato de que ao se acolher criticamente a religiosidade de clientes e terapeutas no processo terapêutico, abre-se a possibilidade de se voltar a valorizar, a olhar com os devidos bons olhos, o diálogo entre ciência e religião, tão necessário às buscas existenciais humanas. Mas há um risco para o qual temos que estar atentos: a acolhida da religiosidade de clientes não quer dizer que a terapia possa se

conduzir por ela ou pela religião, porque, caso isso aconteça, não se trata mais de psicoterapia, mas de catequização, algo, nesse caso, bastante iatrogênico.

Alguns colegas partem do princípio de que a vida não tem sentido, e, por isso, o ser humano cria um sentido para ela a fim de torná-la suportável. Penso que esse é um olhar que se sustenta em uma evitação, um temor de compreender que somos mistério, lidamos cotidianamente com mistérios, coisas que nossa racionalidade não alcança, e não alcança porque é um limite dela. Restam, penso eu, dois caminhos: ou aceitamos isso e, como Cassirer (1994), nos olhamos como seres simbólicos colocados ante mistérios, ou desperdiçamos os símbolos em troca de racionalizações soberbas. É preciso aceitar que há coisas para as quais olhamos, sabemos que talvez estejam em algum lugar, mas não podemos – nem poderemos – ver. Isso implica em sair do território das certezas para caminhar no terreno da confiança, o mais fértil de todos os solos.

A abertura para acolher os símbolos, a possibilidade de olhar e não ver e, ainda assim continuar caminhando, pode ser muito benéfica para que possamos aceitar olhar e não ver a vivência mais mobilizadora das que descortinamos, a própria morte.

A MORTALIDADE

Por último e por ora, sem pretender esgotar a imensa lista de filtros entre olhar e ver, um fator fundamental: a morte, ou, melhor dizendo, a mortalidade. Se olhamos demais a morte, não vemos a vida passar. E, ao mesmo tempo, precisamos olhar para a própria morte para ver melhor a vida.

Morrer é a única certeza que temos na vida. Nossa morte nasce conosco, um dia se nos apresentará, sem que possamos saber como nem quando. A consciência da própria mortalidade e a consciência da própria fragilidade nos impulsionam em direção ao cuidado, vivência fundamental para o bem viver. Parte significativa do cuidado diz respeito à forma como olhamos a vida, os fenômenos, nossas vivências, o mundo, e com o que vemos a partir daí.

Nas primeiras décadas do século 20, Heidegger (*apud* Eilenberger, 2022, p. 24) nos aponta que somos seres para a morte, e logo Simone de Beauvoir reage afirmando que “o ser humano existe na forma de projetos que não são projetos rumo à morte, mas projetos para fins singulares. (...) Assim, não somos *para* morrer.” (*apud* Eilenberger, 2022, p. 24) Em outros termos, somos para a vida, pois o que conta é o ser deste mundo, com desejo de conquistar a liberdade. Para mim, somos seres concomitantemente tanto para a vida quanto para a morte, ou seja, quer olhemos para a lição de Heidegger, quer olhemos para a contestação de Beauvoir, a

mortalidade que vemos em nosso destino orienta nossos passos, nossos cuidados, nossos valores e nossas escolhas.

Morrer, sendo horizonte, é símbolo que se tornará concretude. Morrer nos move enquanto símbolo, é uma experiência pela qual cada pessoa passará e não poderá narrar para ninguém – nem mesmo o velho indígena de Gonçalves Dias (2023) poderá dizer “meninos, eu vi”. Jamais alguém poderá dizer que viu a morte, por mais que em determinados e cruciais momentos se possa olhar para ela.

No consultório, a morte e o morrer são temas relativamente frequentes, quer seja em queixas associadas à ansiedade, notadamente as vivências de pânico e de síndrome do pânico, quer seja em pensamentos suicidas ou homicidas. Para cada uma dessas vivências que nos são relatadas, é preciso que olhemos com cuidado e atenção, buscando ver e, assim, ajudar a ver, qual o sentido dessa experiência. Não posso me estender aqui, mas não quero deixar de lembrar: é bastante comum nesses casos se confundir a parte com o todo, e, assim, pensar na morte do todo quando apenas a morte de parte dele é necessária. Um comportamento habitual precisa morrer ou, ao menos rarear; é preciso se desapegar de um determinado sentimento ou de sua expressão atual; algum valor precisa ser abandonado ou flexibilizado. São partes que precisam ficar soltas pelo caminho como a pele que a cobra troca, para que o todo, a pessoa, continue seu processo de crescimento e de autoatualização. Atualizar implica também em deixar coisas para trás.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para finalizar, quero lembrar que se o ser para a morte aparece mais explicitamente em terapia, especialmente nas vivências de ansiedade, o ser para a vida aparece de maneira mais implícita, desafia-nos a olhar bem para ver que ele está presente na esperança que leva à busca da terapia e na coragem de se expor e se buscar a cada sessão.

Espero ter provocado quem eventualmente leu este texto a perceber melhor as diferenças entre olhar e ver. Espero que, a partir dessa provocação, cada um possa não ver mais, mas ver com maior acuidade aquilo para o que olha. E que isso possa ajudar terapeutas a tornar seu olhar mais compreensivo, provocando uma visão ainda mais amorosa e continente para seus clientes.

REFERÊNCIAS

- Berg, J. H. van den. (1973). *O paciente psiquiátrico: esboço de uma psicopatologia fenomenológica*. São Paulo: Mestre Jou.
- Boss, M. (1981). *Angústia, culpa e libertação: ensaios de psicanálise existencial*. São Paulo: Duas Cidades.
- Cassirer, E. (1994). *Ensaio sobre o homem*. São Paulo: Martins Fontes.
- Dias, G. *I- Juca Pirama*. Disponível em <http://www.biblio.com.br/defaultz.asp?link=http://www.biblio.com.br/conteudo/GoncalvesDias/IJucaPirama.htm> acesso em 14/08/2023.
- Eilenberger, W. (2022). *As visionárias: quatro mulheres e a salvação da filosofia em tempos sombrios 1933-1943*. São Paulo: Todavia.
- Francesetti, G. (2021). *Fundamentos da psicopatologia fenomenológico-gestáltica: Uma introdução leve*. Belo Horizonte: Artesã.
- Hillman, J. (1999). *Re-imaginar la psicología*. Madri: Ediciones Siruela.
- Houaiss, A. e Villar, M. S., *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*. Disponível em www.houaiss.uol.com.br, acesso em 12/06/2023.
- Morris, D. (1969). *O macaco nu: um estudo do animal humano*. Rio de Janeiro: Record.
- Parlett, M. (1991). Reflections on field theory. *The British Gestalt Journal*, vol. 1, p. 68-91.
- Perls, F. S., Hefferline, R e Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.
- Perls, F. (2023). *Escarafunchando Fritz: dentro e fora da lata de lixo*. São Paulo: Summus.
- Pinto, Ê B. (2009). Espiritualidade e Religiosidade: Articulações. https://www.pucsp.br/rever/rv4_2009/t_brito.pdf, disponível em 14/06/2023.
- Pinto, Ê B. (2021). *Dialogar com a ansiedade: Uma vereda para o cuidado*. São Paulo: Summus.
- Polster, E. e Polster, M. (2001). *Gestalt-terapia integrada*. São Paulo: Summus.
- Polster, E. (2005). *A population of selves*. Gouldsboro, Maine, EUA: The Gestalt Journal Press.
- Ribeiro, J. P. (2007). *O ciclo do contato: Temas básicos na abordagem gestáltica*. São Paulo: Summus.
- Robine, J. M. (2003). Do campo à situação *Revista de Gestalt n° 12*. São Paulo: Sedes Sapientiae.
- Stevens, B. (2022). *Não Apresse o Rio: Ele corre sozinho*. São Paulo: Summus.
- Wollants, G. (2015). *Gestalt: Terapia de la situación*. Santiago do Chile: Cuatro Vientos.

Ênio Brito Pinto: pós-doutor em Psicologia Clínica PUCSP, psicoterapeuta.

Recebido em 13.07.2023

Aceito em 13.10.2023