




CICLO DO CONTATO EM GESTALT-TERAPIA

 <https://doi.org/10.56238/levv16n48-066>

Data de submissão: 16/04/2025

Data de publicação: 16/05/2025

Dulcylene Barros de Assunção

Mestranda em Maestría en Dirección Estratégica com Especialidad em Tecnologías de la Información - Universidad Europea del Atlántico; Especialista em Perícia Forense Digital pela Faculdade Impacta; Especialista em Cyber Threat Intelligence pelo Instituto Daryus de Ensino Superior Paulista; Especialista em Redes de Computadores pela Universidade Federal do Pará (UFPA); Bacharelada em Psicologia (Universidade Estácio de Sá); Especializando em Neurociência do Desenvolvimento Humano: Aspectos Neurofuncionais, Cognitivos, Emocionais e Comportamentais, da Infância ao Envelhecimento (CBI of Miami); Certificada em EXIN Security Foundation based on ISO/IEC 27001, Certificada EXIN Privacy and Data Protection Foundation, Certificada EXIN Privacy and Data Protection Practitioner, Certificada EXIN Data Protection Officer. Atualmente é analista de sistemas no Banco do Estado do Pará (PA). Tem experiência na área de coordenação de sistemas, gerente de projetos em TI, forense digital, gerência de segurança da informação e cybersegurança.

E-mail: dulcylene@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1821-2170>

Rose Cléia Maria Barros Mendes

Doutoranda em Doctorado en Educación - Universidad Internacional Iberoamericana (UNINI - MX); Mestra em Maestría Internacional en Coaching y en Inteligencia Emocional Infantil y Juvenil - Esneca Business School; Mestrado em Maestría Internacional en Pedagogía y Psicopedagogía Clínica - Esneca Business School; Especialista em Psicopedagogia Clínica pela Faculdade Integrada Brasil Amazônia (FIBRA); Especialista em ABA para Autismo e Deficiência Intelectual; Especialista em Psicopedagogia Baseada na Análise do Comportamento Aplicado - ABA; Licenciatura Plena em Pedagogia pela Universidade Paulista (UNIP); Bacharelada em Psicologia (Universidade Estácio de Sá); Especializando em Neurociência do Desenvolvimento Humano: Aspectos Neurofuncionais, Cognitivos, Emocionais e Comportamentais, da Infância ao Envelhecimento (CBI of Miami). Atualmente é formadora do Alfabetiza Pará na Secretaria Estadual de Educação (PA). Tem experiência na área de Educação, com ênfase em Educação em Ensino Fundamental I e Psicopedagogia Clínica.

E-mail: cleinhabm@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7307426784037701>

Simone Rodrigues Pimentel

Licenciatura Plena em Pedagogia pela Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA); Bacharelada em Psicologia (Universidade Estácio de Sá); Técnica especialista em Telecomunicação pelo Centro Federal de Educação do Pará (Cefet). Atualmente é formadora do Alfabetiza Pará na Secretaria Estadual de Educação (PA). Tem experiência na área de Educação, com ênfase em Educação em Ensino Fundamental I e Psicopedagogia Clínica.

E-mail: simonerpi@yahoo.com.br

RESUMO

Na Gestalt-terapia, o ciclo de contato é fundamental por representar o processo contínuo de conexão da pessoa consigo mesma e com o mundo. Ele descreve fases como sensação, consciência, mobilização, ação, contato, satisfação e retirada, permitindo identificar onde ocorrem bloqueios ou interrupções.

O ciclo de contato é essencial na Gestalt-terapia porque representa o movimento natural de interação entre a pessoa e o ambiente, permitindo que as necessidades sejam reconhecidas, expressas e satisfeitas de forma consciente e autêntica.

Compreender o ciclo de contato é essencial para promover a presença, favorecer o reconhecimento das próprias necessidades e cultivar respostas autênticas às situações do dia a dia. Quando esse ciclo se desenvolve de forma saudável, a pessoa se torna mais consciente, integrada e preparada para enfrentar seus desafios com equilíbrio e criatividade.

Palavras-chave: Ciclo do Contato. Awareness.

1 INTRODUÇÃO

A proposta da prática clínica em Gestalt-terapia se baseia em um olhar fenomenológico-existencial, que prioriza o contato vivo, a experiência no aqui-e-agora e o respeito à singularidade do cliente. Não se trata de aplicar técnicas de forma rígida, mas sim de acompanhar, apoiar e co-construir o processo de awareness (consciência) e mudança. Portanto, a valorização de uma clínica viva, relacional e fenomenológica, onde o terapeuta atua como um parceiro de caminhada do cliente — atento, ético e criativo —, ao invés de um técnico ou interpretador da experiência.

Karina Fukumitsu, que é uma referência em Gestalt-terapia contemporânea no Brasil, fala do ciclo do contato como um elemento central na compreensão da experiência humana dentro da abordagem gestáltica. É um processo vital que precisa ser vivido com presença, consciência e autenticidade — e a Gestalt-terapia ajuda o cliente a restaurar essa capacidade natural.

Com o auxílio do ciclo do contato em Gestalt-terapia que é um modelo que descreve a dinâmica do contato entre uma pessoa e o ambiente como um todo. Ele é composto por várias etapas, que vão desde a percepção inicial até a retirada, passando pela mobilização, ação, interação e contato final. Uma vez que, é uma ferramenta para entender como o contato pode ser estabelecido, mantido e interrompido, e como isso afeta o desenvolvimento e bem-estar da pessoa em seu meio social.

2 CAMPO, SELF, AWARENESS, A TERAPIA E O TRABALHO COM A AWARENESS:

Segundo Frazão e Fukumitsu,

O universo é um grande campo, uma gestalt perfeita, na qual os fenômenos psicológicos e não psicológicos são vistos e funcionam como totalidades organizadas indivisíveis, articuladas, ou seja, como configurações plenas. E a pessoa é um campo do campo, ou seja, existe em inter e intrarrelação com todos os possíveis microcampos existentes nesse campo cósmico, universal.(2014)

Dessa forma pode-se dizer que para o indivíduo pode-se considerar um sistema em movimento em espaço-tempo, sendo o espaço o campo e tempo considera-se passado, presente e futuro; além disso deve-se ponderar também que ele é um conjunto biológico e psicológico, inclusive pode incorrer "nível de realidade ou no de irrealidade (nível de desejo e medo)".

Devido a transitoriedade do ser humano criando na realidade harmônica ou não no universo e no qual deveria como o mundo é um imenso campo, uma gestalt articulada, organizada, indivisível movimentando-se em absoluta ordem onde a realidade acontece harmoniosa e criadoramente, compreendo o tempo presente.

Segundo Lewin (1965, p. xiii), a construção fundamental é, naturalmente, a de “campo”. Todo o comportamento (incluindo ação, pensamento, desejo, busca, valorização, realização etc.) é concebido como uma mudança de algum estado de um campo em determinada unidade de tempo (dx/dt)”(Enio).

Engloba as variáveis psicológicas e biológicas, levando-se em consideração o espaço-tempo para compreender a volubilidade em que se pode verificar a mudança do campo para o psicológico ou biológico naquele momento.

Na clínica se verifica a relação entre o humano e não-humano para o tempo passado, presente ou futuro psicológico daquele indivíduo para uma compreensão de como essa pessoa se experencia a si mesmo e sua subjetividade para Gestalt-terapia, visto que o self [...] em língua inglesa é “a personalidade de alguém; a natureza-base de alguém” (Oxford, 1978, p. 788 apud Frazão e Fukumitsu) e tem sido utilizado em psicologia e psicoterapia como referência conceitual geral a “si mesmo”. Além disso o self inclui como os outros vivenciam ele também.

Dessa forma o self é responsável pela fronteira de contato e por tanto está ligado a estrutura da awareness visto que essa experencia o presente que integramos e sentimos em ação ao campo ao perceber, vivenciar, valorizar, etc.

Segundo Lins (2007, p. 138): A homeostase (ou processo de autorregulação orgânica) envolve a totalidade do organismo em sua interação com o ambiente. Abarca todos os tipos de necessidades e deficiências: fisiológicas (fome, sede, sono, temperatura corporal, sexo etc.), psicológicas (amor, confirmação, autoestima, entre outros), sociais etc. Atende a necessidade soberana dos seres vivos de autorrealização.

3 DEFINIÇÃO DE GESTALT TERAPIA E DO CICLO DE CONTATO:

Gestalt-terapia é uma abordagem psicoterapêutica que surgiu na década de 1950, criada principalmente por Fritz Perls, Laura Perls e Paul Goodman. Ela combina ideias da fenomenologia, do existencialismo, da teoria de campo e da psicologia da Gestalt (aquela que estuda a percepção como um todo).

E tem primordialmente em sua essência alguns vieses que embasam a sua prática e os seus manejos mediante as suas abordagens psicoterapêuticas classificadas em: terapia do contato, foco no aqui-e-agora, consciência (awareness), responsabilidade e escolha e abordagem fenomenológica e existencial.

Uma terapia do contato - trabalha a maneira como a pessoa se relaciona consigo mesma, com os outros e com o ambiente.

Foco no aqui-e-agora - valoriza o que acontece no momento presente, não só o passado ou a interpretação mental.

Consciência (awareness) - busca ampliar a consciência da pessoa sobre suas sensações, emoções, pensamentos e comportamentos no presente.

Responsabilidade e escolha - ajuda o indivíduo a perceber que ele pode se apropriar de suas escolhas e de sua vida, reconhecendo seus modos de agir.

Abordagem fenomenológica e existencial - o terapeuta não julga, não interpreta de forma fechada — ele explora junto com o cliente o que surge na experiência, com curiosidade e abertura.

O ciclo do contato descreve como a pessoa se conecta com o ambiente para satisfazer suas necessidades. Passa pelas fases de sensação, consciência, mobilização, ação, contato e retirada. Compreender e apoiar esse ciclo é essencial para a saúde emocional e para o crescimento na Gestalt-terapia.

4 IMPORTÂNCIA DO CICLO DO CONTATO

Na Gestalt terapia, o ciclo de contato é fundamental porque representa o processo pelo qual a pessoa se conecta com o mundo ao seu redor e consigo mesma. O Ciclo do Contato é central porque descreve como as pessoas percebem, respondem e interagem com o ambiente, passando por fases como sensação, consciência, mobilização de energia, ação, contato, satisfação e retirada. Ele ajuda tanto o terapeuta quanto o cliente a compreender onde os bloqueios ou interrupções ocorrem no processo de contato com o mundo.

Esse ciclo é importante porque ajuda a pessoa a estar presente, a entender suas necessidades e a responder de forma autêntica às situações. Quando o ciclo de contato funciona bem, a pessoa consegue se sentir mais integrada, consciente e capaz de lidar com seus desafios de maneira mais saudável.

Segundo Frederick Salomon Perls (1951),

Frederick Salomon Perls, como fundador da Gestalt terapia, enfatizava a importância do ciclo de contato como um processo fundamental para a experiência e o crescimento pessoal. Para Perls, o ciclo de contato envolve várias etapas pelas quais uma pessoa percebe, experimenta e responde ao mundo ao seu redor. Ele acreditava que esse ciclo é essencial para que a pessoa esteja presente no aqui e agora, reconhecendo suas sensações, emoções e necessidades. Perls acreditava que a terapia deveria ajudar as pessoas a se tornarem mais conscientes de seus sentimentos, pensamentos e ações, promovendo uma integração mais plena do indivíduo. Sua obra e ideias tiveram um impacto duradouro na psicoterapia, incentivando uma abordagem mais holística e experiencial. (Enio, XXXX)

O ciclo de contato é uma ferramenta central na Gestalt terapia para ajudar as pessoas a se conectarem consigo mesmas e com o mundo de maneira mais plena e consciente.

Para identificar o ciclo de contato, é importante observar como uma pessoa percebe e responde às suas sensações, emoções e necessidades no momento presente. Aqui estão alguns passos que podem ajudar a reconhecer esse ciclo.

Segundo Ponciano Ribeiro (2021),

Jorge Ponciano Ribeiro, que descreve que ciclo do contato é um o processo pelo qual um indivíduo interage com o ambiente para satisfazer suas necessidades. Esse ciclo é fundamental para compreender como as pessoas se relacionam consigo mesmas, com os outros e com o mundo ao seu redor.

4.1 FASES DESSE CICLO DE CONTATO:

A seguir, apresento as etapas do ciclo de contato conforme descritas por Jorge Ponciano Ribeiro:

1. **Fluidez:** Estado de abertura e receptividade ao ambiente, onde há disposição para perceber e responder às necessidades.
2. **Sensação:** Percepção de estímulos internos ou externos que indicam uma necessidade ou desejo.
3. **Consciência (Awareness):** Reconhecimento e compreensão da necessidade ou sensação, identificando sua origem e significado.
4. **Mobilização de Energia:** Preparação interna para agir, envolvendo o direcionamento de energia para a ação necessária.
5. **Ação:** Execução de comportamentos ou respostas para atender à necessidade identificada.
6. **Interação:** Engajamento com o ambiente ou com outras pessoas para estabelecer conexão e buscar satisfação.
7. **Contato Final:** Conclusão da interação, onde a necessidade é atendida e há um senso de fechamento.
8. **Satisfação:** Experiência de prazer ou alívio ao ver a necessidade atendida, resultando em equilíbrio.
9. **Retirada:** Distanciamento ou desligamento da situação, retornando ao estado de equilíbrio e preparando-se para novos ciclos.

Na prática, alguém com um ciclo de contato bem desenvolvido consegue estar presente, perceber suas experiências internas, reconhecer suas necessidades e agir de forma adequada, mantendo um fluxo contínuo de contato com o mundo ao seu redor. Já dificuldades nesse ciclo podem se manifestar como distrações, evasões, bloqueios ou desconexão com o momento presente, na inter-relação organismo/ambiente.

5 SURGIMENTO DO CICLO DO CONTATO:

A ideia do Ciclo do Contato na Gestalt-terapia surgiu como parte do desenvolvimento teórico da abordagem na década de 1950, especialmente com a publicação do livro *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* (1951), escrito por Fritz Perls, Ralph Hefferline e Paul Goodman. (Ribeiro, 2021)

Embora o termo "ciclo de contato" em si possa não estar formalmente estruturado nesse livro da mesma forma como é ensinado hoje, os fundamentos dessa teoria – como a importância do contato, da consciência e do aqui-agora – já estavam ali. Com o tempo, principalmente a partir da década de

1970, outros autores da Gestalt-terapia foram organizando e detalhando melhor o modelo em forma de "ciclo", como conhecemos atualmente, com suas fases e etapas:

1. **Sensação**
2. **Consciência**
3. **Mobilização da energia**
4. **Ação**
5. **Contato**
6. **Satisfação**
7. **Retirada**

Ou seja, a ideia começou a se formar nos anos 1950, no pós-guerra como meio de sanar as angústias vividas na guerra, mas foi sistematizada e refinada ao longo das décadas seguintes.

Segundo Ribero (2011)

A Gestalt-terapia surge no pós-guerra, em um mundo que tinha perdido seu rumo. Surge de pessoas que tinham sofrido, na carne, o desespero, a solidão, a angústia, a náusea, a ânsia de liberdade e que tiveram de renunciar aos próprios caminhos para caminhar o caminho que lhes era possível. O conceito de mundo e de pessoa que esses homens e mulheres viveram tinha uma cara, que se tornou horrível e da qual eles queriam se livrar a todo custo. É nesse horizonte e a partir dele que a Gestalt-terapia surge. O mundo tinha perdido seu rumo e procurava, a todo custo, um novo rumo, uma nova possibilidade de acreditar, de ter fé, de ter esperança no novo homem que surgia.

[...] veio centrada na tentativa de resgatar a experiência imediata das pessoas, tentando dar uma luz, uma esperança a um "aqui-agora" liberto da angústia do passado e das ilusões de um futuro.

6 ETAPAS DO CICLO DE CONTATO:

Na Gestalt-terapia, o ciclo do contato é uma ideia central. Ele descreve o processo pelo qual uma pessoa interage com o ambiente para satisfazer suas necessidades — é um modelo de como surgem e se resolvem nossos comportamentos, emoções e pensamentos ao longo da experiência.

Cada fase do ciclo representa um momento da experiência e do contato que fazemos com o mundo. Se o ciclo é interrompido em alguma fase, surgem dificuldades emocionais.

Dependendo do terapeuta e da necessidade com o paciente esse ciclo passa a ter uma demanda de algumas etapas dentro da terapia clínica abordada conforme a necessidade daquele ciclo no qual está passando o paciente.

Algumas obras apresentam principais fases que permeiam o ciclo do contato na que são:

1. **Sensação: Algo chama nossa atenção** — é um estímulo interno (fome, cansaço) ou externo (um som, uma luz). É uma sensação vaga, ainda sem forma clara.
2. **Consciência (ou formação da figura)** - tomamos consciência do que sentimos. A necessidade se torna mais clara: "Estou com fome", "Estou com raiva", "Preciso descansar".

3. **Mobilização de energia** – a energia começa a se organizar para agir. Emoções, impulsos e intenções surgem para responder à necessidade.
4. **Ação** – a pessoa age para atender à sua necessidade. Exemplo: preparar comida, conversar com alguém, buscar descanso.
5. **Contato** – é o momento de encontro real com o ambiente. A necessidade é vivida plenamente, e há uma troca entre pessoa e ambiente.
6. **Retirada** – a necessidade foi satisfeita. A energia se desmobiliza e a pessoa volta ao estado de equilíbrio, pronta para novas necessidades surgirem.

Cada etapa é fundamental para que a experiência seja completa e se esse ciclo flui naturalmente, a pessoa se sente saudável e integrada. Quando alguma dessas fases é bloqueada (por medo, culpa, hábitos antigos), a pessoa pode ficar "presa" em situações mal resolvidas e é aí que os problemas aparecem quando o ciclo é bloqueado ou interrompido — por exemplo, quando alguém sente fome, mas não se permite comer, ou sente tristeza ou dor, mas não expressa.

7 O PAPEL DA PERCEPÇÃO E DA CONSCIÊNCIA NO CICLO DE CONTATO:

No Ciclo de Contato da Gestalt-terapia, percepção e consciência têm papéis centrais e fundamentais. Uma vez que a percepção inicia o movimento (notar algo) e a consciência dá clareza e direção para a ação (entender e escolher o que fazer).

Percepção é o momento em que algo do ambiente ou de dentro da pessoa é notado que pode ser uma sensação física (como frio), uma emoção (tristeza) ou um estímulo externo (um som alto). A percepção é o **início** do ciclo: é quando algo "chama nossa atenção" e começa a se destacar do fundo e é através da percepção que começamos a formar uma "figura" (aquilo que vamos focar).

Consciência depois da percepção, a consciência se aprofunda a pessoa identifica, nomeia e entende o que está sentindo ou precisando. A consciência organiza a percepção em algo mais claro: "Estou com fome!", "Estou irritado!", "Preciso conversar com alguém!". É através dela que se permite mobilizar energia de maneira adequada para agir em direção à satisfação da necessidade, sem consciência, a pessoa fica confusa, sem saber o que precisa, e o ciclo não avança.

A seguir citaremos dois exemplos práticos (tipo uma situação cotidiana) para ilustrar como percepção e consciência atuam no ciclo.

Situação 1: Você está trabalhando no computador há horas.

Percepção: De repente, você começa a sentir um incômodo no corpo — uma tensão nas costas e um leve cansaço nos olhos. (Você ainda não sabe exatamente o que é, mas algo *chama sua atenção*.)

Consciência: Você para um pouco, presta atenção e percebe: "Nossa, estou cansado. Preciso dar uma pausa." (A sensação virou uma necessidade clara na sua mente.)

Mobilização de energia: Você começa a se organizar internamente para agir: decide se levantar, alongar, tomar água.

Ação: Você se levanta da cadeira, se espreguiça, caminha um pouco, beber água.

Contato: No alongamento e na pausa, seu corpo e mente entram em um contato real com a necessidade de descanso.

Retirada: Satisfeito, você sente um alívio. Sua energia volta a um estado de equilíbrio, e você consegue voltar ao trabalho de maneira mais leve.

Se nesse processo você ignorasse a percepção inicial (**o incômodo**), ou não tivesse consciência ("**não estou cansado, é só preguiça**"), provavelmente continuaria trabalhando mal, ficando mais tenso, irritado e ineficiente. Ou seja: **sem percepção e consciência**, o ciclo se interrompe!

Situação 2: Você está conversando com um amigo, e ele faz uma brincadeira que te machuca.

Percepção: Você sente um aperto no peito e um desconforto no rosto — talvez um pouco de raiva ou tristeza começa a aparecer. (Você percebe fisicamente e emocionalmente que "algo não ficou bom".)

Consciência: Você identifica: "Eu me senti desrespeitado com essa brincadeira. Estou magoado." (Agora a sensação vira uma necessidade emocional: talvez de respeito, de ser ouvido, de colocar limites.)

Mobilização de energia: Sua energia interna começa a se preparar para agir — talvez para falar, expressar seus sentimentos, ou se afastar para se proteger.

Ação: Você diz com firmeza e sinceridade: "Essa brincadeira me machucou. Prefiro que você não fale assim comigo."

Contato: Nesse momento, há um contato verdadeiro — você expressa seu sentimento, se expõe, e cria a chance de o outro ouvir e responder.

Retirada: Depois de falar e sentir que foi ouvido (ou ao menos se posicionar), você sente alívio emocional. A necessidade de se afirmar e se proteger foi atendida, e você pode seguir mais inteiro para a próxima experiência.

Se você ignorasse a percepção e a consciência, talvez acumulasse mágoas, se afastasse do amigo sem nem entender bem o porquê, ou explodisse de raiva em outro momento.

Conclusão: Perceber o desconforto e tomar consciência do que se sente e precisa são passos essenciais para que as relações sejam mais saudáveis e verdadeiras.

8 O CICLO DE CONTATO E A INTEGRAÇÃO DA EXPERIÊNCIA:

O Ciclo de Contato é o caminho natural que percorremos para viver, completar e integrar nossas experiências. A integração acontece quando a experiência é vivida de forma plena, atravessando todas as etapas do ciclo — da percepção inicial até a retirada.

Se essa experiência é completa seguimos algumas etapas essenciais intrínsecas do indivíduo em sua totalidade como um ser que vive em sociedade que são elas: a necessidade é reconhecida e atendida, a emoção é sentida e expressa no tempo certo, a pessoa se sente satisfeita, aprende algo novo e incorpora essa vivência na sua história pessoal.

Assim, integração significa que o que foi vivido se torna parte da pessoa (em forma de memória, aprendizado, crescimento), não ficam "pontas soltas" (sensações não compreendidas, sentimentos reprimidos ou ações interrompidas) e a pessoa fica mais livre e disponível para novas experiências, sem carregar peso do passado e fica com processo nutritivo dentro da Gestalt-terapia.

Vejamos um exemplo simples:

Se você sente raiva de forma consciente, expressa de maneira adequada, resolve o conflito e entende o que aprendeu com isso — essa raiva é integrada. Ela não fica guardada como mágoa, não gera ressentimento futuro. Quando o ciclo é interrompido (por medo, vergonha, hábito, repressão) a experiência não é completamente digerida uma parte dela fica

"presa" no organismo e no emocional e isso gera bloqueios, repetições e sintomas (como ansiedade, apatia, ressentimento, confusão).

Desse modo a Gestalt-terapia, então, busca ajudar a pessoa a reconhecer onde o ciclo se quebrou e retomar o processo para completar a experiência e assim integrá-la.

9 AS INTERRUPÇÕES NO CICLO DE CONTATO:

As interrupções no ciclo de contato são descontinuidades que impedem o fluxo natural do contato, e podem também ser chamados de resistências, bloqueios ou mesmo distúrbios. É um conceito presente na Gestalt-terapia. De acordo com Perls, Hefferline e Goodman (1997) *apud* Pinto, "os distúrbios de contato são mecanismos pelos quais o organismo evita ou distorce o contato, afetando sua capacidade de crescimento e ajustamento criativo" (2015, p. 100)

Através dessas interrupções ou descontinuidades de contato ocorre uma dificuldade de vivência plena e afeta diretamente a expressão autêntica do Self. Neste sentido, quando pensamos na autorregulação orgânica, onde o organismo tenta ajustar suas demandas e necessidades internas com o meio externo, restaurando o equilíbrio, as descontinuidades de contato acontecem na tentativa de suprir tais necessidades através de arranjos mentais.

Segundo Ribeiro (2021), esses mecanismos têm uma razão de ser. Não surgem do nada, sendo compreendidos somente quando colocados no contexto total da vida da pessoa. Embora possam atuar como bloqueios que limitam o indivíduo, os mecanismos de interrupção do contato também podem ser compreendidos como processos de recuperação. No primeiro caso, eles funcionam como indicadores importantes para o diagnóstico, evidenciando dificuldades no ciclo de contato; no segundo, representam possibilidades de reorganização e crescimento, apontando para um prognóstico de transformação e ajuste criativo.

“Nesse sentido, não são simples sintomas, mas processos de grande complexidade que devem ser estudados, rigorosamente, antes de se pensar em reprimi-los ou retirá-los do contexto existencial da pessoa.” (Ponciano, 2013).

Abaixo listamos as seguintes interrupções, bloqueios ou descontinuidades de contato, segundo o apresentado por Ribeiro (2007):

1. Fixação (“parei de existir “)
Processo pelo qual me apego excessivamente a pessoas, ideias ou coisas e, temendo surpresas diante do novo e da realidade, sinto-me incapaz de explorar situações que flutuam rapidamente, permanecendo fixado em coisas e emoções sem verificar as vantagens de tal situação. Tenho medo de correr riscos.
2. Dessensibilização (“não sei se existo”)
Processo pelo qual me sinto entorpecido, frio diante de um contato, com dificuldade para me estimular. Sinto uma diminuição sensorial no corpo, não diferenciando estímulos externos e perdendo o interesse por sensações novas e mais intensas.
3. Deflexão (“nem ele nem eu existimos”)
Processo pelo qual evito contato pelos meus vários sentidos ou o contato é feito de maneira vaga e geral, desperdiço minha energia na relação com o outro, usando um contato indireto,

palavreado vago, inexpressivo ou polido demais, sem ir diretamente ao assunto. Sinto-me apagado, incompreendido, pouco valorizado, afirmando que nada dá certo em minha vida, sem saber por que as coisas acontecem como acontecem.

4. Introjeção (“ele existe, eu não”)

Processo pelo qual obedeço e aceito opiniões arbitrárias, normas e valores que pertencem a outros, engolindo coisas dos outros sem querer e sem conseguir defender meus direitos por medo da minha agressividade e da dos outros. Desejo mudar, mas temo minha mudança, preferindo a rotina, simplificações e situações facilmente controláveis. Penso que as pessoas sabem melhor do que eu o que é bom para mim. Gosto de ser mimado.

5. Projeção (“eu existo, o outro eu crio”)

Processo pelo qual eu, tendo dificuldade de identificar o que é meu, atribuo aos outros, ao mau tempo, a responsabilidade pelos meus fracassos, desconfiando de todos como prováveis inimigos. Sinto-me ameaçado pelo mundo em geral, pensando demais antes de agir e identificando facilmente nos outros dificuldades e defeitos semelhantes aos meus e, tendo dificuldade de assumir responsabilidade pelo que faço, gosto que os outros façam as coisas no meu lugar.

6. Proflexão (“eu existo nele”)

Processo pelo qual desejo que os outros sejam como eu desejo que eles sejam, ou desejo que eles sejam como eu mesmo sou, manipulando-os a fim de receber deles aquilo de que preciso, seja fazendo o eles gostam, seja submetendo-me passivamente a eles, sempre na esperança de ter algo em troca. Tenho dificuldade de me reconhecer como minha própria fonte de nutrição, lamento profundamente a ausência do contato externo e a dificuldade do outro em satisfazer minhas necessidades.

7. Retroflexão (“ele existe em mim”)

Processo pelo qual desejo ser como os outros desejam que eu seja, ou desejo que eu seja como eles são, dirigindo a mim mesmo a energia que deveria dirigir a outrem. Arrependo-me com facilidade, por me considerar inadequado nas coisas que faço, por isso as faço e refaço várias vezes, para não me sentir culpado depois. Gosto de estar sempre ocupado e acredito poder fazer melhor as coisas sozinhas do que com a ajuda dos outros. Deixo de fazer coisas com medo de ferir e ser ferido. Sinto, muitas vezes, que sou inimigo de mim mesmo.

8. Egotismo (“eu existo, eles não”)

Processo pelo qual me coloco sempre como o centro das coisas, exercendo um controle rígido e excessivo no mundo fora de mim, pensando em todas as possibilidades para prevenir futuros fracassos e possíveis surpresas. Imponho tanto minha vontade e meus desejos que deixo de prestar atenção ao meio circundante, usufruindo pouco e sem vibração o resultado de minhas manipulações, tendo muita dificuldade em dar e em receber.

9. Confluência (“nós existimos, eu não”)

Processo pelo qual me ligo fortemente aos outros sem diferenciar o que é meu do que é deles, diminuo as diferenças para sentir-me melhor e semelhante aos demais e, embora com sofrimento, termino obedecendo a valores e atitudes da sociedade ou dos pais. Gosto de agradar aos outros, mesmo não tendo sido solicitado, e, temendo o isolamento, amo estar em grupo, agarrando-me firmemente aos outros, ao antigo, aceitando até que decidam por mim coisas que me desagradam.

Essas interrupções listadas fazem relações com cada etapa/fase do ciclo de contato descrito anteriormente, sendo estes mecanismos de defesa utilizados por complexos caminhos de manutenção da vida, ajustando a realidade para algo que seja possível suportar naquele momento, respeitando limites e entendendo a si mesmo.

De acordo com Pinto (2015)

“Para cada etapa do contato há uma maneira de descontinuí-lo. Assim, a descontinuação para a sensação é a dessensibilização; para a conscientização, a deflexão; para a mobilização, a introjeção; para a ação proveniente da mobilização, a projeção; para a interação, a proflexão; para o contato final, a retroflexão; para o fechamento proveniente desse contato final, o egotismo; para a retirada, a confluência.”

10 A IMPORTÂNCIA DO CONTATO AUTÊNTICO:

Na Gestalt-terapia, um dos objetivos centrais é promover um contato mais autêntico entre o indivíduo e o ambiente. Estar presente no aqui e agora, acolhendo as próprias necessidades e sentimentos, mesmo aqueles que causam desconforto, é parte essencial desse processo. O terapeuta não impõe caminhos fechados, mas caminha junto com o paciente, ajudando-o a perceber onde e como o contato se interrompe, e a experimentar novas formas, mais espontâneas e criativas, de se relacionar com o mundo e consigo mesmo.

Dessa forma, o contato autêntico é uma necessidade para a fronteira de contato e a aplicação da psicoterapia, pois ao passar pelo ciclo, a pessoa se conscientiza do processo de suas ações e não impõem a outrem suas demandas, como ocorre nos bloqueios de contato, ou mesmo que imponha, tem compreensão disto como parte da sua existência, através de um processo de atenção plena aos detalhes de como são constituídos.

Com o ciclo de contato autêntico o indivíduo se relaciona de maneira mais plena, consciente e genuína com o ambiente, reconhecendo suas próprias necessidades, sem distorções causadas pelos bloqueios, sendo que é possível sustentar a singularidade, a individualidade, sem anulações ou fundições com o outro ou o meio, respeitando os próprios limites e as limitações do ambiente.

11 O CICLO DE CONTATO NA CLÍNICA:

“Sócrates: conhece-te a ti mesmo”, a pessoa é um contínuo renovar e nunca está pronta, pois a vida traz a possibilidade de ser mutável. Entretanto é necessário conhecer a si mesmo para que possamos interagir tanto conosco e com o societário.

De acordo com Enio,

A compreensão diagnóstica em Gestalt-terapia ainda deve levar em conta tanto os aspectos intrapsíquicos quanto os relacionais, embora dê ênfase maior aos aspectos referentes à intersubjetividade – caminho por excelência da abordagem gestáltica (2015)

O terapeuta deve levar em conta tanto a queixa quanto a demanda fazendo a diferenciação do que o paciente traz para a terapia dentro do seu contexto clínico.

De acordo com a abordagem Gestalt-terapêutica de Enio,

a) o fundo, ou seja, o estilo de personalidade que dá sustentação à queixa e subsidia, igualmente, a tecelagem de sentidos feita pelo cliente; b) a figura trazida pelo cliente, sua dor, sua queixa, o que inclui um cuidadoso olhar para seus pontos atuais de descontinuação mais importantes no ciclo do contato; c) a situação terapêutica a cada sessão; d) o campo existencial do cliente.

[...]

a compreensão diagnóstica parte do vivido e relatado por aquela pessoa e caminha em direção ao que há nela em comum com os outros seres humanos, para depois voltar ao indivíduo na tentativa de compreendê-lo e de ajudá-lo a se compreender. (2015)

Deve-se fazer necessário na clínica o olhar cuidadoso do terapeuta para guiar o paciente através de suas demandas, para que compreenda sua dor ou sofrimento e que no futuro quando houver uma situação parecida consiga lidar.

Quanto ao método há duas maneiras de fazer psicoterapia: figura e fundo e figura-fundo; sendo as duas vindo da Gestalt. Evoca-se que o “método para psicoterapia é um conjunto de princípios que interrelacionados a dinâmica e harmoniosamente, formam um campo teórico para construção de hipóteses” (Ponciano, 2013).

Psicoterapias são fomento para ambiente permissivo de cuidado, respeito, aceitação e confiança na capacidade de compreensão e autodeterminação do cliente. Da parte do cliente é necessário verificar: capacidade de lidar com a própria vida, desejo de receber ajuda, inexistência de deficiências orgânicas, nível intelectual suficiente; para ajudar e facilitar o processo da cura. “Para Yontef apud Enio, se o diagnóstico é feito sem awareness, aumenta o risco de se impor ao cliente uma crença ou um sistema de valores, o que seria antiterapêutico”. (2015)

“O DSM descreve, como veremos mais adiante, dez transtornos ou estilos de personalidade, e não trata de etiologias ou de compreensões dinâmicas desses estilos de personalidade, deixando-as a cargo de cada abordagem” (Enio, 2015), assim com o ciclo de contato ele faz elucidação da abordagem Gestalt-terapia e DSM bem como possibilidade de intervenção clínica e fator de cura. A ética não sobrepõe a teoria.

12 RELATO DA ENTREVISTA COM PROFISSIONAL DA ÁREA:

No dia 21 de abril de 2025 tivemos uma reunião via Google Meet com a Professora Mestra e Doutoranda em Psicologia Wanderlea Nazaré Bandeira Ferreira que tem sua formação em Psicologia na Faculdade Integrada do Colégio Moderno, nos anos de 1984 a 1987 – com 4 anos de duração em formação e na UNESPA (nos anos de 1988 a 1990 – com 2 anos de duração)

Segundo Lesme ([20--])

A Faculdade Integrada do Colégio Moderno (FICOM) foi uma instituição de ensino superior em Belém, Pará, criada em 1974 pela Sociedade Civil Colégio Moderno. A FICOM se tornou a base para a criação da União das Escolas Superiores do Pará (UNESPA) em 1987, que, por sua vez, deu origem à Universidade da Amazônia (UNAMA) em 1988.)

Fez Curso de Especialização em Gestalt-Terapia no Instituto Sedes Sapientiae, SEDES, São Paulo – SP, Brasil. Sua escrita acadêmica de sua especialização teve como título: Arriscando e Brincando na Gestalt-Terapia. Sua orientadora foi Miriam Bove Fernandes. Concluiu seu Mestrado Universidade Federal do Pará (UFPA). Sua orientadora foi a Prof(a) Dra. Telma Pimentel e a sua dissertação tem a titulação: Violência psicológica contra a mulher. Trabalhou como Supervisora/orientadora nas universidades: Universidade da Amazônia (Unama) e UFPA. Assim

como, trabalhou 9 anos na Universidade Federal do Maranhão (UFMA) e atualmente está fazendo doutorado na UFPA.

Em nossa conversa sobre a importância do Ciclo de contato na Gestalt-terapia Dra. Wanderlea falou-nos sobre a importância do contatar, de se preparar a partir de literaturas (embasamento teórico), de acolher e construir um ambiente seguro para que o outro possa sentir-se bem em realizar a psicoterapia e tudo isso inclui verificar a disponibilidade de recursos, criar um ambiente acolhedor, ter uma postura atenta e reflexiva, e estar ciente das suas próprias emoções e limites.

Segundo Ribeiro (2021),

O psicoterapeuta precisa ser uma pessoa emocionalmente segura, pois nada atrapalha o processo psicoterapêutico quanto a percepção de sua instabilidade. A confiança do indivíduo no tratamento repousa na esperança ou na certeza de que ele é pessoa equilibrada e, portanto, tem condições de ver claro de senti-lo sem interferências pessoais, de ajudá-lo.

Conversávamos sobre em quantas fases cada profissional deverá utilizar dentro do Ciclo do Contato e se existe um número correto, uma vez que alguns autores falam de 4 e outros falam de 9. A Dra. Wanderlea falou que quando estava em consultório utilizava a 5 fases e usava de acordo com a abordagem de Perls: pré – contato, contato, contato final, pós-contato. Uma vez que, os indivíduos crescem e formam identidades através do contato que acontece numa situação de presença em relação ao campo/ambiente.

A abordagem gestáltica envolve entrar em um autêntico e íntimo diálogo com a natureza, como uma maneira saudável de estar no mundo e assim podemos ter um contato nutritivo ou nocivo conosco e com os outros, uma vez que, sempre existirá a necessidade de contatar (figura-fundo). Na Gestalt-terapia não existe certo e nem errado quanto ao trabalhar com o organismo e com o meio.

Perguntamos para a Dra. Wanderlea: – na clínica quais os mecanismos aparecem mais com o processo de interrupção?

Dra.: – Os mecanismos de defesa são utilizados na clínica como um processo fenomenológico disfuncional da pessoa, pois fazem parte da subjetividade de cada um e do seu self.

E como forma de trabalhar os mecanismos de defesa em consultório clínico de Gestalt-terapia e como como estilo de personalidade a Dra nos citou os 5 mecanismos de defesa do autor Ênio Brito: Confluência, Introjeção, Projeção, Deflexão e Proflexão. Para cada mecanismo de defesa há um fator de cura e Jorge Ponciano utiliza como possibilidade de intervenção clínica e para curar uma dor. E nos indicou as obras para estudo e leitura de Brito, Goodman e Ponciano.

Perguntamos para a Dra. Wanderlea: – Se ela atendia em consultório clínico?

Dra.: – não atende mais clínica.

Perguntamos para a Dra. Wanderlea: – Qual caso chamou mais atenção?

Dra.: – não houve um caso clínico específico e que também não poderia nomear uma dor ou sofrimento de maior ou menor sofrimento dos pacientes atendidos por ela. Pois cada caso é um caso único e tem a sua especificidade.

Perguntamos para a Dra. Wanderlea: – Qual foi o seu público-alvo quando trabalhava em clínica?

Dra.: – Quando trabalhou no Instituto de Assistência à Saúde dos Servidores do Estado do Pará (IPASEP), atendeu crianças, adolescentes e adultos tanto em atendimento individual como em grupo.

Dra.: – Em clínica particular também trabalhou com criança e adolescente depois deixou de trabalhar com esses dois grupos e ficou atendendo somente adultos.

Perguntamos para a Dra. Wanderlea: – Por que a Dra deixou de atender crianças?

Dra.: – Não trabalhava mais com crianças devido, quando se atende crianças também deve-se atender: pais, escola, rede e a aderência é muito desgastante.

Em suma, o ciclo de contato da Gestalt-terapia, o contato é justamente esse movimento de relação — primeiro comigo mesmo (meus sentimentos, necessidades, percepções) e depois com o outro (o ambiente, as pessoas, o mundo ao redor).

O contato basilar pode ser entendido como esse primeiro nível fundamental de contato: antes de me relacionar com o outro de maneira genuína, preciso estar em contato comigo, reconhecendo quem sou, o que sinto e o que preciso. A partir daí, posso me abrir para um encontro verdadeiro. Portanto, o ciclo de contato é basilar e é estar em contato comigo mesmo e com o outro.

Ponciano Ribeiro criou o ciclo do contato que por sua vez está sempre em movimento. Ele elaborou a ideia de que o ciclo não é algo rígido, mas sim um processo contínuo que está sempre em movimento, como a própria vida.

Na visão dele, o ciclo de contato é como um fluxo natural: ele nasce da necessidade de algo, passa pela percepção, mobiliza a energia, se expressa, toca o mundo (ou o outro), integra a experiência e então volta a gerar novas necessidades — sempre girando, nunca parado. Essa perspectiva destaca que o contato não é um evento isolado, mas uma dança contínua entre o "eu" e o "mundo".

13 CONCLUSÃO

O Ciclo de Contato descreve o movimento contínuo e dinâmico entre o indivíduo e o ambiente. Esse processo envolve etapas que se encadeiam naturalmente: surgimento da necessidade, percepção do que falta, mobilização de energia, ação, contato com o outro/mundo e assimilação da experiência.

Ponciano enfatiza que o contato é a base da saúde emocional — é através dele que a pessoa se reconhece, se transforma e se renova em relação ao mundo. O ciclo nunca é fixo ou linear: ele está sempre em movimento, acompanhando o fluxo da vida, e respeitando a singularidade de cada pessoa em seu processo de existir.



Compreender o Ciclo de Contato permite ampliar a consciência, favorecendo encontros mais autênticos consigo mesmo e com os outros, além de fortalecer a capacidade de adaptação criativa diante das situações da vida. Essa consciência do processo contínuo de contato possibilita que o indivíduo viva de maneira mais integrada, responsiva e presente, acolhendo suas necessidades e as demandas do ambiente com maior espontaneidade e responsabilidade.



REFERÊNCIAS

FRAZÃO, Lillian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima. Gestalt-terapia: conceitos fundamentais. 1. ed. São Paulo: Summus, 2014.

LESME, Adriano. UNAMA. Universidades, [S.l.], [20--]. Disponível em: <https://vestibular.brasilecola.uol.com.br/universidades/unama-universidade-amazonia.htm#:~:text=A%20hist%C3%B3ria%20da%20Unama%20come%C3%A7ou,as%20Faculdades%20Integradas%20Col%C3%A9gio%20Moderno>. Acesso em: 25 abr. 2025.

PERLS, F. S.; HEFFERLINE, R. F.; GOODMAN, P. Gestalt-therapy: excitement and growth in the human personality. New York: The Gestalt Journal Press, 1997.

PINTO, Ênio Brito. Elementos para uma compreensão diagnóstica em psicoterapia: o ciclo de contato e os modos de ser [recurso eletrônico]. São Paulo: Summus, 2015.

PONCIANO, Jorge Ribeiro. Psicoterapia: teorias e técnicas psicoterápicas. 2. ed. São Paulo: Summus, 2013.

PONCIANO, Jorge Ribeiro. O ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica. 9. ed. São Paulo: Summus, 2021.

PONCIANO, Jorge Ribeiro. Conceito de mundo e de pessoa em Gestalt-terapia: revisitando o caminho. 1. ed. São Paulo: Summus, 2011.