

MENTE &  
EXISTÊNCIA

# GESTALT

Entre o Eu e o Mundo



"UMA ABORDAGEM PSICOLÓGICA,  
REVOLUCIONÁRIA E SINGULAR."

**UAM**



## 1. EDITORIAL

## 2. GESTALT-

### TERAPIA:

Fundamentos e  
Contribuições

## 5. FRONTEIRAS

### DE CONTATO:

Onde o Eu Toca o  
Mundo

## 9. QUANDO O

### CONTATO SE

### ROMPE:

Mecanismos de  
Interrupção

## 11. CONTATO NA

### VIDA REAL:

Gestalt no  
Cotidiano

## 13. ENTREVISTA COM

### PSICÓLOGO

Psicologia em foco

## 14. GUIA DE

### ENTRETENIMENTO

Jogos e Indicações de Filmes

## 17. REFERÊNCIAS





# Entre o Eu e o Mundo

A proposta deste projeto acadêmico, desenvolvido na Unidade Curricular **Perspectivas Fenomenológicas, Existenciais e Humanistas**, convida cada grupo a explorar uma das abordagens pertencentes a essas matrizes teóricas na Psicologia contemporânea, com o objetivo de produzir um material informativo, acessível e bem fundamentado. Entre as possibilidades apresentadas, a Gestalt-Terapia ocupa um lugar relevante por compreender o ser humano em constante relação com o ambiente, considerando que a experiência se constitui no encontro entre a pessoa e o mundo, como apontam Perls, Hefferline e Goodman (1997).

Nesta revista, dedicou-se ao estudo das fronteiras de contato, um dos conceitos centrais da Gestalt-Terapia. A fronteira de contato é o limite que separa e, ao mesmo tempo, conecta o indivíduo ao ambiente. É nesse espaço relacional que surgem as experiências, os vínculos e as maneiras pelas quais cada pessoa percebe e responde ao que acontece ao seu redor. Esse processo está diretamente relacionado ao modo como o indivíduo organiza suas respostas no momento presente, aquilo que a Gestalt denomina *self*. Na perspectiva gestáltica, o *self* é entendido como um processo contínuo, que expressa como a pessoa se posiciona diante das situações e das demandas do ambiente, algo descrito por Yontef (1993) como um movimento vivo e em constante formação.

A relevância desse tema está no fato de que compreender como o contato ocorre permite ampliar a consciência sobre os limites pessoais, sobre a formação das experiências e sobre a qualidade das relações interpessoais. Ao abordar as fronteiras de contato, buscamos discutir como elas influenciam a organização da experiência e de que maneira certos padrões podem facilitar ou dificultar o contato autêntico com o ambiente.

Assim, esta revista tem como objetivo apresentar os fundamentos essenciais da Gestalt-Terapia, explorar o papel das fronteiras de contato na constituição da experiência e analisar como diferentes modos de funcionamento podem interromper ou afetar esse processo. Pretende também aproximar teoria e prática, oferecendo reflexões e exemplos que contribuam para uma compreensão clara e acessível do tema.

Esperamos que este trabalho auxilie na ampliação do olhar sobre as dinâmicas que sustentam o encontro entre o indivíduo e o mundo, favorecendo uma compreensão mais precisa sobre como cada pessoa se relaciona consigo mesma, com o outro e com o ambiente que a envolve.



## GESTALT- TERAPIA:

A Gestalt-Terapia surge oficialmente em Nova York, nos Estados Unidos, em 1951, quando Fritz Perls, Laura Perls e Paul Goodman publicam o livro *Gestalt Therapy*, e depois se expandiu para o mundo, chegando ao Brasil por volta de 1970.

A Gestalt foi construída a partir de outras bases psicológicas e filosóficas, como Fenomenologia, Existencialismo, Humanismo, Psicologia da Gestalt, na Teoria de Campo, na Psicologia Organísmica, no Holismo e a partir de críticas à Psicanálise. Tendo em mente que a Psicanálise estava sempre focada no motivo das situações e no passado, a Gestalt surgiu com o intuito de uma abordagem que desse valor ao presente, às responsabilidades pessoais, à consciência e ao contato entre o indivíduo e o mundo.



# FUNDAMENTOS E CONTRIBUIÇÕES

A experiência afeta a percepção, que significa que nossas opiniões e visões de mundo são construídas com base em nossas próprias experiências, o ambiente nos influencia, por isso não nos cabe julgar qualquer pensamento ou atitude do outro.

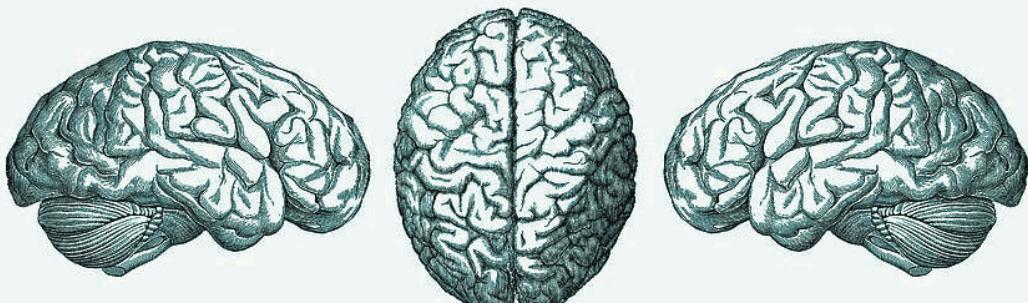
O foco no presente, o que importa é o momento em que vivemos agora, sem a culpa e mágoa do passado, e sem a ansiedade do futuro.

O contexto é relevante, como já dito, a experiência individual de cada um é um fator importante, toda situação tem um contexto por trás, e é necessário entender esse contexto para que seja possível uma evolução no bem-estar.

A abordagem da Gestalt nos gera muitos benefícios, entre eles estão o Autoconhecimento, ao focar no Aqui e agora, em nossas experiências individuais, caminhamos em rumo ao autoconhecimento, nos tornando capazes de compreender nossa própria natureza, desejos, sonhos e vontades. E a capacidade de identificar emoções e sentimentos, quando nos conhecemos, passamos a entender como nossas emoções e sentimentos funcionam, e isso nos facilita a identificar os motivos pelo qual sentimos o que sentimos.



# PRINCIPAIS CONCEITOS



Um dos conceitos principais da Gestalt é a Awareness, que é a capacidade de criar consciência do aqui e agora, de quem somos, do que acontece em nosso interior e ao nosso redor, é um conceito que trata sobre sentir e de fato vivenciar algo. A partir dela somos capazes de nos reconhecer, nos responsabilizar por nossas ações e desejos, identificar nossas necessidades, acabar com ciclos padrões que não são saudáveis, e viver de maneira genuína.

A Gestalt trabalha também o conceito de Self e fronteiras. Não representa estrutura fixa, mas sim um processo. O self apenas acontece na fronteira, que é o lugar onde o self se encontra com o ambiente, ou seja, o "eu" só é concebido quando entra em contato com o ambiente.

O self tem processos e funções, elas são a forma de funcionamento do self de acordo com o ambiente e a situação, sendo elas:

1. **Id-função:** representa nossas necessidades; impulsos.
2. **Ego-função:** representa nossa capacidade de escolher e decidir o que queremos ou não.
3. **Personalidade-função:** representa nossa história; identidade; a maneira que nos entendemos como indivíduos.

A "construção de si" acontece no momento em que fazemos contato com o ambiente. Nós descobrimos quem somos quando nos relacionamos com o ambiente e com os outros indivíduos presentes nele.

Na gestalt o "Si" é construído em três etapas:

1. **Contato:** A interação entre o eu e o mundo (perceber desejos; necessidades; impulsos).

2. **Ajustamento criativo:** A capacidade de nos adaptar para lidar com as situações sem perder a autenticidade.

3. **Responsabilidade:** O entendimento da nossa participação na própria experiência, não a culpa, mas sim a consciência do que estamos fazendo.

Na gestalt a construção do outro, assim como a construção de si, também é um processo. Esse processo acontece quando:

1. Entendemos que o outro tem experiências diferentes das minhas.

2. Reconhecemos como somos afetados por ele.

3. Permitimos a coexistência, o outro existe sem que eu precise anulá-lo.

A construção de si e do outro é coexistente, ou seja, um existe na construção do outro. Sem contato com o outro não existe self pleno, o encontro entre o si e o outro é onde o self aparece, se adapta e se reconstrói.

# FRONTEIRAS DE CONTATO

Onde o Eu toca o  
Mundo

*"Contato é todo tipo de relação viva que se dê na fronteira, na interação entre o organismo e o ambiente, é um processo contínuo de reciprocidade em que homem e mundo se transformam. O contato acontece no diferente, é o reconhecimento do outro, o lidar com o outro, o que eu sou, o diferente, o novo, o estranho. O contato acontece na fronteira eu-outro, conhecido-desconhecido, velho-novo, todo contato é dinâmico e criativo."*

*Perls, Hefferline e Goodman – Livro:  
"Gestalt-terapia", 1997*



# CONCEITO E FUNÇÃO

Na Gestalt-Terapia, a fronteira de contato é compreendida como o lugar onde o indivíduo se encontra com o que é novo, diferente ou externo a si. Alvim (2019) destaca que é nessa fronteira que surge a possibilidade de perceber o outro, viver o estranhamento inicial e, a partir disso, crescer e se transformar.

O contato é um processo dinâmico que acompanha toda a vida. Segundo Cardella (2017), é por meio do movimento de se aproximar ou se afastar do ambiente que buscamos atender nossas necessidades. Ribeiro (2017) complementa dizendo que esse contato pode ocorrer tanto da pessoa consigo mesma quanto com o mundo ao redor, e que cada indivíduo vive esse processo de modo singular, o que expressa sua individualidade.

Perls, Hefferline e Goodman (1997) explicam que a fronteira é o ponto de encontro entre organismo e ambiente, onde acontece uma troca contínua que permite identificar necessidades e ajustar-se ao que está sendo vivido. Esse movimento é natural e pode exigir aproximação, quando algo nos faz sentido, ou retraimento, quando não estamos disponíveis para aquela experiência.

Para que o contato seja saudável, a fronteira precisa ficar flexível, como aponta Yontef (1998). Isso significa permitir a entrada do que é nutritivo e barrar aquilo que não contribui naquele momento. Ribeiro (1997) descreve a fronteira como o espaço em que as diferenças se encontram, onde surgem oportunidades de proteção, mudança e transformação.

Polster e Polster (2001) afirmam que o contato sempre gera algum tipo de mudança, porque em cada experiência podemos assimilar o que nos serve ou rejeitar o que não faz sentido. Essa reorganização interna é natural e não precisa ser forçada: ela simplesmente acontece quando vivemos um contato verdadeiro.

Assim, compreender a fronteira de contato é entender como nos relacionamos, como percebemos nossas necessidades e de que forma crescemos a partir das experiências que vivemos.



# ENTRE O SENTIR E O EXPRESSAR: O Self e o Contato Autêntico



Na Gestalt-Terapia, o self é compreendido como o modo como a pessoa se organiza na situação presente, percebendo o que sente, o que precisa e de que forma escolhe agir. Ele não é algo fixo ou uma estrutura interna, mas um processo que acontece no contato com o mundo. Perls, Hefferline e Goodman (1997) explicam que o self se manifesta sempre na fronteira entre a pessoa e o ambiente, sendo atualizado a cada experiência.

Quando esse processo se expressa de maneira clara e espontânea, torna-se possível viver o que a Gestalt chama de contato autêntico. Esse tipo de contato envolve reconhecer a própria experiência de forma honesta, expressar necessidades reais e acolher a presença do outro sem perder a própria singularidade.

Yontef (1993) ressalta que o contato autêntico depende da awareness, isto é, da capacidade de perceber o que está acontecendo no momento, tanto internamente quanto no ambiente. Quando o self está organizado de forma saudável, o indivíduo consegue se posicionar, estabelecer limites e interagir com mais coerência entre sentir, perceber e agir.

Assim, o self e o contato autêntico se entrelaçam. Quanto mais a pessoa consegue perceber e sustentar o que vive internamente, mais plena e verdadeira se torna sua participação no mundo.

# A Dinâmica da Fronteira em: DIVERTIDAMENTE

Riley é uma garota divertida de 11 anos de idade, que deve enfrentar mudanças importantes em sua vida quando seus pais decidem deixar a sua cidade natal, no estado de Minnesota, para viver em San Francisco. Nesse contexto, a trajetória do filme aborda como a menina tenta lidar com sentimentos novos e situações inesperadas, decorrentes da mudança. Essa transição nos possibilita analisar o filme observando as fronteiras de contato da protagonista.

No início do filme, Riley demonstra formas de contato mais claras, acessíveis e flexíveis: ela reconhece o que sente, expressa suas necessidades e participaativamente do ambiente. No entanto, com a mudança, elementos importantes do seu campo desaparecem, e a fronteira que antes era saudável começa a se desorganizar.

O afastamento e a omissão de sentimento por parte de Riley demonstra o enrijecimento da fronteira de contato, que é quando a pessoa se protege de maneira excessiva e tem dificuldade de se abrir de novo.

Em outros momentos, a garota absorve expectativas externas, como tentar não decepcionar os pais, e tenta se adaptar ao ambiente contrariando o que ela sente. Aqui, é notável uma fronteira mais difusa em que seus limites ficam confusos e ela perde clareza sobre o que é dela e o que pertence ao outro. Essa oscilação entre rigidez e difusão traduz bem como a fronteira de contato pode se alterar diante de situações emocionalmente intensas.

A virada do filme acontece no momento em que Riley reconhece sua própria tristeza e a compartilha com os pais, possibilitando sua reorganização. Ao assumir o que está vivendo, ela retoma o contato autêntico consigo mesma e volta a se relacionar de forma mais integrada. A formação das "novas ilhas" no final do filme simboliza esse movimento de ajustamento criativo, mostrando como a experiência, quando acolhida, permite que o self se transforme e encontre novas maneiras de estar no mundo.



# QUANDO O CONTATO SE ROMPE: Mecanismos de Interrupção

As interrupções de contato, na Gestalt-terapia, designam o conjunto de movimentos pelos quais o organismo suspende, desvia ou dilui a excitação antes que ela se transforme em ação significativa. Trata-se de um fenômeno central na obra de Perls, Hefferline e Goodman, que descrevem a passagem da necessidade à ação como um ciclo vivo, sempre suscetível a ser interrompido quando antigas soluções defensivas se cristalizam (processo de extinção da maleabilidade destas interrupções gerando rígidez), parafraseando assim dos autores: a autorregulação criativa pode ser perturbada quando respostas, outrora, adaptativas se tornam rígidas diante de situações novas. Do ponto de vista clínico, a interrupção não é um colapso da experiência, mas um encolhimento dela.

Ludicamente em exemplo, podemos imaginar a interrupção como o instante em que uma história prestes a ser contada tem sua última frase apagada. O enredo existe, a tensão existe, o desfecho se anuncia, mas alguém, por hábito antigo, fecha o livro na hora exata da virada. Esse gesto interrompe o fluxo, não por falta de conteúdo, e sim por um tipo de "sabedoria envelhecida" que tenta proteger, ao mesmo tempo em que empobrece.

As interrupções de contato podem funcionar como ferramenta maleável sem cunho benigno ou maligno, dependendo somente da percepção e uso atribuído à determinada categoria de "bloqueio".

A ação do Gestalt-terapeuta não deve objetivar atacar, vencer ou superar as resistências quando o cliente está evitando o contato, mas, principalmente, torná-las mais conscientes ou figurais, favorecendo ao cliente realizar uma atualização ou revisão em suas crenças (introjeções). Estas 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), "os distúrbios de contato são mecanismos pelos quais o organismo evita ou distorce o contato, afetando sua capacidade de crescimento e ajustamento criativo".

Através dessas interrupções ou descontinuidades de contato ocorre uma dificuldade de vivência plena e afeta diretamente a expressão autêntica do "Eu". Neste sentido, quando pensamos na autorregulação organísmica, 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.



# E quais são os Mecanismos de Interrupção?

## 1. Confluência

Caracteriza-se pela ausência de fronteira nítida entre “eu” e ambiente. A fronteira se dissolve pela busca sem sentido de harmonia total, ocorre a perda da nitidez pela busca de evitar as tensões necessárias ao crescimento. Há fusão, ausência de diferenciação e dificuldade de discriminar necessidades próprias, que resultam no impedimento da singularidade, tornando o contato superficial (Yontef 1993). Tendo como exemplo, duas tintas despejadas no mesmo copo: viram uma cor só, sendo impossível distinguir qual era o tom original de cada uma, ou seja, conforme ocorre este processo de “mistura” extingue aos poucos a própria essência.

## 2. Introjeção

No conceito de Perls (1997), a introjeção seria a incorporação de elementos do meio desde valores e normas até desejos dos outros. Sendo assim uma assimilação sem análise, criando um conflito que mobiliza ações e pensamentos, e o desenvolvimento da própria personalidade, podendo gerar inseguranças. Portanto a introjeção idealiza e nega ao mesmo tempo, não permitindo a criação e interrompendo a autonomia. Tudo isso se deve exatamente a esse processo de “engolir” sem metabolizar (assimilar sem analisar).

## 3. Projeção

É o mecanismo onde o sujeito atribui ao meio e/ou aos outros características, sentimentos, desejos ou fracasso que pertencem a si mesmo. Ocorre assim um deslocamento de responsabilidades, não só às externalizando, mas sim delegando ou se desvinculando do que é interno e ainda não está integrado (o que não se percebe ou que o indivíduo nega que sente ou pensa).

## 4. Retroflexão

É o gesto de voltar a energia originalmente destinada ao mundo contra si mesmo. Perls (1997) descreve que a retroflexão transforma ação em tensão interna: em vez de expressar, a pessoa reprime, intensifica ou dirige para si a força do impulso.

## 5. Deflexão

Atua dispersando a energia do contato. Manifesta-se em desvios de foco, mudanças bruscas de tema, ironias e risos nervosos. A deflexão protege da intensidade, mas empobrece a vivacidade da relação.

## 6. Confluência

É o mecanismo de interrupção de contato em que eu e mundo deixam de ter fronteiras nítidas. A pessoa não sente onde termina o próprio desejo e onde começam as expectativas ou movimentos do outro. É como se ambos se misturassem em um mesmo fluxo, sem diferenciação, produzindo uma sensação de falsa harmonia, mas às custas da perda de singularidade. Perls (1997) descreve a confluência como o estado em que “não há fronteira perceptível entre organismo e ambiente”, tornando impossível o contato pleno.

A literatura gestaltista entende esses movimentos não como falhas, mas como tentativas criativas diante de tensões internas e externas. Portanto, cada interrupção contém um pedido de cuidado e um convite à ampliação da awareness (concepto já definido anteriormente como: a consciência plena, situada e encarnada que permite ao sujeito viver o momento presente com nitidez e responsabilidade). Ao reconhecer os mecanismos, o sujeito descobre também seus modos de sobreviver, seus medos de se arriscar e suas fronteiras que imploram por afeto.

# CONTATO NA VIDA REAL

## Gestalt no cotidiano

O cotidiano é o primeiro cenário onde nossas fronteiras se revelam. Nos diálogos apressados, nas decisões silenciosas e nos gestos aparentemente simples, percebemos como nos aproximamos do outro e de nós mesmos. Essas fronteiras funcionam como uma linha que contorna a experiência e organiza o modo como participamos das situações, permitindo reconhecer o que é próprio e o que pertence ao ambiente. No curso do dia, essa linha se apresenta de maneira sutil, mas decisiva. Um simples "agora não posso" pode ser suficiente para preservar o ritmo interno e, ao mesmo tempo, sustentar o respeito pela relação. Da mesma forma, quando alguém expressa um incômodo sem recorrer à agressividade, deixa evidente que a clareza também pode ser uma forma de cuidado.

As distorções das fronteiras aparecem com igual nitidez quando observadas com atenção. A confluência se revela na tendência de concordar antes mesmo de pensar, diluindo preferências próprias. A retroflexão se inscreve no corpo quando palavras necessárias são engolidas e transformadas em tensão. A deflexão surge como o desvio constante de assuntos que pedem presença, criando uma sensação de afastamento mesmo em diálogos longos. Reconhecer essas nuances no cotidiano é compreender como nos tornamos presentes nas relações. Ao nomear necessidades, acolher limites e permanecer disponíveis para o encontro real, tornamos mais nítida a linha que organiza a experiência, permitindo que cada vínculo se construa com firmeza, delicadeza e sentido.



---

# ESTUDO DE CASO

**Caso para ilustrar de maneira prática este rompimento do contato e os mecanismos interrupção.**

Lucas, 22 anos, chegou à terapia dizendo que “não sabia o que queria da vida”. Ao falar sobre sua rotina, repetia frases herdadas da família, como “não reclamar” ou “não dar trabalho”, e evitava demonstrar frustração, engolindo o que sentia. Esse funcionamento revelava movimentos de retroflexão, nos quais a energia emocional era voltada para si em vez de ser expressa no ambiente, gerando tensão constante e dificuldade de acessar o próprio querer. Além disso, Lucas buscava atender às expectativas dos outros sempre que precisava tomar decisões, mostrando traços de confluência que tornavam sua fronteira de contato pouco definida. Ao longo do processo terapêutico, passou a reconhecer esses padrões como interrupções que dificultavam seu contato consigo mesmo. À medida que conseguiu nomear emoções e diferenciar suas necessidades das demandas externas, sua fronteira tornou-se mais clara e o contato pôde fluir de forma mais autêntica, ilustrando como o aumento da awareness fortalece a expressão do self e possibilita escolhas mais coerentes com sua experiência.

## Um conversa sobre Gestalt-Terapia e sua aplicação na prática clínica contemporânea

**Psicólogo Fabrício Mazzaron**



**CRP 06/83939**

### 1- Como você lida quando o paciente evita falar ou sentir algo difícil?

“Na Gestalt-Terapia, o silêncio e a dificuldade de expressar sentimentos não são vistos como obstáculos, mas como fenômenos significativos do processo terapêutico. Entende-se que cada resistência cumpre uma função, como se o silêncio já fosse uma resposta.”

Segundo o psicólogo, uma pessoa pode não falar por não saber nomear o que sente, ou por vergonha e medo de julgamento. Não importa o caso, a função do psicólogo é acolher, não pressionar.

No geral, a gestalt-Terapia prioriza o acolhimento e a compreensão do fenômeno, sem pressa e sem confronto, confiando que o contato pleno emerge quando o cliente está pronto para vivê-lo

### 2- Na sua experiência, como a Gestalt-Terapia lida com questões contemporâneas como ansiedade, burnout e hiperprodutividade?

“A Gestalt entende que a ansiedade, em níveis moderados, é parte natural da vida e até protetiva. O foco não é eliminar sintomas, mas diferenciar a ansiedade saudável da patológica e compreender como ela funciona no cotidiano da pessoa.

Diante do excesso de estímulos digitais, a abordagem investiga o que está por trás desse uso compulsivo, muitas vezes uma tentativa de evitar angústias ou preencher um vazio. Na lógica gestáltica, todo excesso aponta para uma falta.

Questões como burnout, hiperprodutividade e autoimagem não são tratadas como falhas individuais, mas como produtos de um contexto social competitivo e precário. A terapia ajuda o paciente a se perceber dentro desse campo, entendendo que ninguém adoece sozinho.”

### 3- Que mudanças você observa em si mesmo desde que começou a atuar com Gestalt?

A escolha da abordagem não foi simples. O terapeuta conta que por muitos anos flertou com a Abordagem Centrada na Pessoa, especialmente no trabalho em casas de acolhimento. Mas percebeu que já carregava, antes mesmo de estudar formalmente, um modo de estar no mundo muito próximo da Gestalt: ligação com a fenomenologia, influência do taoísmo e do zen budismo, e uma atenção profunda ao corpo.

Ele afirma que assumir a Gestalt como orientação mudou seu modo de viver, tornando-o mais presente no próprio corpo e nas relações. “Eu só sou esse ‘eu’ porque estou sendo com o outro”, resume. Para ele, a Gestalt não é só uma técnica, é uma forma de existir no mundo.

# JOGOS E FILMES



# GUIA DE ENTRETENIMENTO

# CAÇA-PALAVRAS

A	F	G	C	V	Y	U	N	O	P	A	S	O	F	U	C
U	E	E	O	I	H	R	G	J	S	M	T	T	R	B	S
T	N	S	N	V	Z	M	R	Q	W	A	Q	E	O	B	A
E	O	T	S	Ê	U	T	E	N	T	B	Y	R	N	Q	M
N	M	A	C	N	P	O	J	N	Z	E	J	A	T	Q	B
T	E	L	I	C	K	N	O	X	A	A	F	P	E	W	I
I	N	T	Ê	I	E	C	B	W	I	N	N	I	I	I	E
C	O	A	N	A	D	E	A	C	J	N	R	A	R	V	N
I	L	B	C	U	E	E	N	W	T	N	X	I	A	N	T
D	O	T	I	Z	B	Ê	N	L	A	Q	W	S	X	M	E
A	G	E	A	W	I	V	V	T	H	R	S	M	E	J	L
D	I	R	O	R	Q	W	S	K	I	R	E	H	I	L	H
E	A	S	E	C	B	F	H	R	L	D	Z	N	Q	P	F
N	Y	P	U	F	M	J	F	H	H	R	A	Q	E	B	R
A	X	P	U	O	C	J	J	C	P	N	H	D	J	S	V
E	C	D	A	W	X	U	Z	V	U	Z	W	Z	E	C	S

- GESTALT
- CONSCIÊNCIA
- TERAPIA
- EXPERIÊNCIA
- SELF
- FRONTEIRA
- AMBIENTE
- IDENTIDADE
- AUTENTICIDADE
- AWARENESS
- VIVÊNCIA
- CONTATO
- FENOMENOLOGIA

# INDICAÇÃO DE FILMES



## DIVERTIDAMENTE - 2015

Muito usado em clínica para trabalhar awareness emocional, polaridades e integração de partes.



## AS VANTAGENS DE SER INVISÍVEL - 2012

Contato, pertencimento, formação de figura e superação de bloqueios no ciclo de contato.



## EXTRAORDINÁRIO - 2017

Contato, empatia e construção de vínculo.



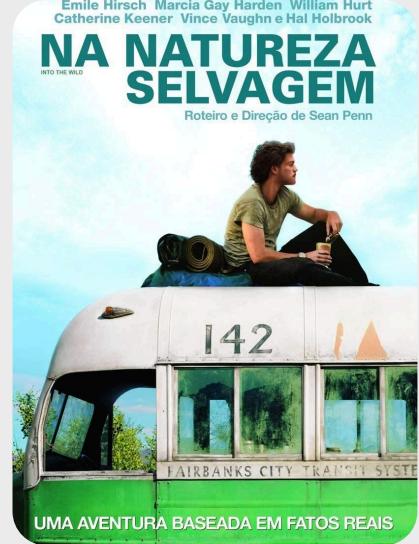
## CAPITÃO FANTÁSTICO - 2016

Ajustamentos criativos, fronteiras rígidas/flexíveis e formas de ser-no-mundo.



## O SHOW DE TRUMAN - 1998

Excelente para trabalhar awareness, fronteiras de contato, manipulação ambiental e construção de realidade.



## NA NATUREZA SELVAGEM - 2007

Explora contato consigo e com o ambiente, busca de autenticidade e autorregulação orgâsmica.

# REFERÊNCIAS

- ALVIM, M. Fronteira de contato: o espaço da criação. *Revista IGT na Rede*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 381-397, 2019.
- CARDELLA, B. Gestalt-terapia: práticas e fundamentos. São Paulo: Summus, 2017.
- FRAZÃO, S. V. Contatos e fronteiras: a estética do encontro na Gestalt-Terapia. Petrópolis: Vozes, 1999.
- PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. Gestalt-Terapia. São Paulo: Summus, 1997.
- POLSTER, E.; POLSTER, M. Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice. New York: Vintage Books, 1974.
- RIBEIRO, J. F. Gestalt-terapia: consciência e criatividade. São Paulo: Summus, 1997.
- RIBEIRO, J. F. Ajustamento criativo e saúde na Gestalt-terapia. In: RIBEIRO, J. F. Gestalt-terapia: fundamentos e práticas. São Paulo: Summus, 2006. p. 73-92.
- RIBEIRO, J. F. O processo de contato e suas implicações clínicas. *Revista da Abordagem Gestáltica*, Curitiba, v. 23, n. 1, p. 30-38, 2017.
- YONTEF, Gary. Gestalt Therapy: Practice and Theory. Highland: Gestalt Journal Press, 1993.
- YONTEF, G. Processo, diálogo e awareness: ensaios em Gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 1998.
- DIVERTIDA MENTE. Direção Pete Docter. EUA: Pixar Animation Studios; Walt Disney Pictures, 2015.
- PERLS, F. S.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. Gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 1997.
- YONTEF, GARY. Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy. Highland, NY: Gestalt Journal Press, 1993.

# GESTALT: Entre o Eu e o Mundo

## Produção:

- Nicole Rodrigues Arantes - RA: 1252410693
- Letícia Amaro Lemos - RA: 12524133589
- Victória Ribeiro - RA: 1252418010
- Diogo da Silva Simplício - RA: 12524129314
- Pedro Henrique Manfrinato - RA: 2524145587

## Orientação:

- Professora Márcia Cristina dos Reis
- Professora Jessika Borges Lima Santos

## Curso:

- Psicologia - 4º semestre

## Instituição:

- Universidade Anhembi Morumbi



