



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES
Curso de Psicologia

**Atividades Circenses e Autoestima: Um estudo teórico-empírico na abordagem
gestáltica**

Marianna Fernandes Marocco

Brasília
Dezembro de 2014

**Atividades Circenses e Autoestima: Um estudo teórico-empírico na abordagem
gestáltica**

Marianna Fernandes Marocco

Projeto de Monografia apresentado ao curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Educação e Saúde do UniCEUB, como parte dos requisitos para conclusão do curso e obtenção do título de psicólogo.

Professora orientadora: Doutora Carlene M. D. Tenório

Brasília
Dezembro de 2014

Folha de Avaliação

Autor: Marianna Fernandes Marocco

Título: Atividades Circenses e Autoestima: um estudo teórico-empírico na abordagem gestáltica

Banca Examinadora

Profª. Dra. Carlene Maria Dias Tenório
Professora-Orientadora

Professor (a)
Professor (a) Examinador (a)

Professor (a)
Professor (a) Examinador (a)

Brasília
Dezembro de 2014

Agradecimentos

Agradeço, primeiramente, ao Universo pela minha existência, pela oportunidade de estar sempre aprendendo e evoluindo.

Aos meus pais, irmãs e avó Guaracy que sempre me apoiaram e sempre confiaram na minha capacidade de conduzir minha própria vida. Através deles pude sentir o amor e vivenciar a união; independente das diferenças e das escolhas de cada um, sabemos que somos e nos sentimos como uma família.

Aos meus amigos, que fazem parte da minha força motriz para viver, em especial Isabela Levi, que me mostrou o universo da arte circense, que me deu espaço para poder trabalhar com isso e me desenvolver como pessoa através do meu corpo além de me proporcionar uma das amizades mais leais que já obtive. Erika Carvalho, pelo seu amor incondicional, pela sua compreensão e aceitação; características que também atribuo à Paula Diniz. Irmãs de outras vidas, sempre presentes com suas sabedorias para auxiliar no meu crescimento, pra me proteger e me amar com a forma mais pura de amor que já pude experimentar.

Ao meu querido Eric Yin, que surgiu em minha vida no momento mais adequado para me oferecer segurança, carinho e companheirismo. Com sua paciência divina, ele me permite ser quem eu sou me dando espaço e tempo para ser cada vez melhor.

E, a minha professora Carlene Tenório que, sem ela nem ter ideia, me cativou na primeira aula de Gestalt Terapia que vivenciei no UniCeub. Obrigada por me mostrar que é possível viver de maneira condizente com as nossas verdadeiras crenças, com o nosso verdadeiro “eu”, pois tudo o que você falava em sala de aula era o que eu via em você.

Amo todos!

"Vem por aqui!" dizem-me alguns com os olhos doces
 Estendendo-me os braços, e seguros
 De que seria bom que eu os ouvisse
 Quando me dizem: "vem por aqui!"
 Eu olho-os com olhos lassos,
 (Há, nos olhos meus, ironias e cansaços)
 E cruzo os braços, E nunca vou por ali...
 A minha glória é esta:
 Criar desumanidades!
 Não acompanhar ninguém.
 Que eu vivo com o mesmo, sem vontade
 Com que rasguei o ventre à minha mãe
 Não, não vou por aí! Só vou por onde
 Me levam meus próprios passos...
 Se ao que busco saber nenhum de vós responde
 Por que me repetis: "vem por aqui!"?
 Prefiro escorregar nos becos lamacentos,
 Redemoinhar aos ventos,
 Como farrapos, arrastar os pés sangrentos,
 A ir por aí...
 Se vim ao mundo, foi
 Só para desflorar florestas virgens,
 E desenhar meus próprios pés na areia inexplorada!
 O mais que faço não vale nada.
 Como, pois, sereis vós
 Que me dareis impulsos, ferramentas e coragem
 Para eu derrubar os meus obstáculos?...
 Corre, nas vossas veias, sangue velho dos avós,
 E vós amais o que é fácil!
 Eu amo o Longe e a Miragem,
 Amo os abismos, as torrentes, os desertos...
 Ide! Tendes estradas,
 Tendes jardins, tendes canteiros,
 Tendes pátria, tendes tetos,
 E tendes regras, e tratados, e filósofos, e sábios...
 Eu tenho a minha Loucura !
 Levanto-a, como um facho, a arder na noite escura,
 E sinto espuma, e sangue, e cânticos nos lábios...
 Ah, que ninguém me dê piedosas intenções,
 Ninguém me peça definições!
 Ninguém me diga: "vem por aqui!"
 A minha vida é um vendaval que se soltou,
 É uma onda que se alevantou,
 É um átomo a mais que se animou...
 Não sei por onde vou,
 Não sei para onde vou
 Sei que não vou por aí!"
 (Maria Bethânia – Cântico Negro)

Sumário

<u>Resumo</u>	<u>vii</u>
<u>Introdução</u>	<u>1</u>
<u>Capítulo 1 - O Circo.....</u>	<u>3</u>
<u>Um breve histórico do desenvolvimento do circo</u>	<u>3</u>
<u>Uma breve descrição das modalidades circenses.....</u>	<u>5</u>
<u>Os benefícios das atividades circenses</u>	<u>7</u>
<u>Capítulo 2 - A Autoestima.....</u>	<u>10</u>
<u>O conceito de autoestima</u>	<u>10</u>
<u>O desenvolvimento da autoestima</u>	<u>13</u>
<u>Os conceitos básicos da Gestalt Terapia</u>	<u>20</u>
<u>A autoestima na visão da Gestalt Terapia</u>	<u>27</u>
<u>Capítulo 4 - Metodologia de Pesquisa</u>	<u>31</u>
<u>Método Qualitativo</u>	<u>31</u>
<u>Procedimentos metodológicos</u>	<u>32</u>
<u>Escolha dos participantes.....</u>	<u>32</u>
<u>Instrumento e procedimentos de coleta dos dados.</u>	<u>33</u>
<u>Escolha e descrição do método de análise dos dados</u>	<u>34</u>
<u>Análise do conteúdo.....</u>	<u>35</u>
<u>Capítulo 5 - Discussão dos resultados</u>	<u>43</u>
<u>Considerações Finais</u>	<u>52</u>
<u>Referências.....</u>	<u>54</u>
<u>Anexos</u>	<u>58</u>
<u>Anexo 1.....</u>	<u>59</u>
<u>Anexo 2.....</u>	<u>60</u>
<u>Anexo 3.....</u>	<u>61</u>

Resumo

Essa monografia consiste em uma pesquisa qualitativa com o objetivo de compreender as experiências vividas pelas pessoas na prática de atividades circenses e a relação dessas experiências com o desenvolvimento de sua autoestima, com base nos seus relatos articulados com os conceitos e pressupostos da Gestalt-Terapia. Nessa pesquisa, foram selecionadas três participantes sem discriminação de gênero que possuíam idades igual ou superior a 18 anos, independente de classe social e nível de escolaridade, residentes em Brasília e no entorno, que praticavam atividades circenses. Primeiramente, foi feita uma breve revisão bibliográfica sobre a história das atividades circenses e sua aplicabilidade na sociedade atual. No segundo capítulo foram revisados os conceitos de autoestima e seu processo de formação segundo diversos autores. E, posteriormente, no terceiro capítulo, foram apresentados os principais pressupostos da Gestalt-Terapia relacionados ao conceito e desenvolvimento da autoestima nessa abordagem, no sentido de fundamentar a discussão dos resultados da pesquisa. A entrevista semiestruturada realizada com cada participante foi o instrumento de coleta de dados escolhido, cujos resultados foram tratados a partir do método de análise de conteúdo proposto por Bardin (1979) e discutidos com base nos autores que estudam a questão da autoestima, bem como nos pressupostos da Gestalt-Terapia. Por último, nas considerações finais, a autora faz uma reflexão sobre os resultados da pesquisa, nos quais foram evidenciadas que atividades circenses proporcionam ao indivíduo um meio para resgatar sua integração, ampliar sua capacidade criativa e elevar sua autoestima.

Palavras chaves: Atividades circenses, Autoestima, Gestalt Terapia.

Introdução

É sabido que para se viver bem e ter uma vida emocionalmente saudável, a autoestima e a autoimagem positiva são fortes fatores contribuintes para tal condição. Essa afirmação costuma estar em consenso, tanto entre leigos, quanto entre os especialistas, ou seja, o homem entende a importância da autoestima em suas relações interpessoais e desenvolvê-la torna-se fundamental para sua qualidade de vida.

As dicotomias presentes no ideal social, a busca pelo controle e pela previsibilidade através da razão, além da busca pelo prazer excessivo, gera uma sociedade confusa de seus próprios valores e, assim, os seres humanos vivenciam um conflito entre a busca pela satisfação cotidiana de necessidades materiais, induzidas pela sociedade de consumo, e a luta pela sua autorrealização, que resulta em uma satisfação mais profunda na relação consigo mesmo, que compromete qualquer possibilidade de bem estar mais duradouro.

Torna-se, então, desafio e tarefa de várias disciplinas, como das Ciências Sociais e da Psicologia, investigar as condições que permitem os seres humanos encontrarem maneiras e técnicas para desenvolverem sua autoestima e, assim, construir uma vida mais saudável e satisfatória.

A Gestalt-Terapia defende que, o contato consigo mesmo, como forma de resgatar a totalidade do eu e a autoestima, pode ser feito através da vivência consciente de experiências corporais (sensações e sentimentos), cognitivas (pensamentos e ideias) e motoras (comportamentos e ações). Nesse sentido, o presente trabalho, possui como objetivo geral compreender o processo de resgate da totalidade do eu e da autoestima, através de experiências corporais vivenciadas pela pessoa na prática de atividades circenses. A hipótese que se levanta é de que a prática de atividades circenses pode fazer com que a pessoa descubra, ou entre em contato com aspectos positivos de si mesma, que estavam

desintegrados da totalidade do eu, como por exemplo: a criatividade e a coragem para enfrentar desafios e superar os próprios limites, fazendo com que ela desenvolva sua autoconfiança, reestruture sua autoimagem e eleve sua autoestima.

São objetivos específicos da pesquisa levantar na literatura as contribuições dos autores para uma compreensão mais profunda sobre o conceito e o desenvolvimento da autoestima; descrever os principais conceitos e pressupostos da Gestalt-Terapia; descrever e compreender as experiências vividas pelas pessoas que praticam atividades circenses, que influenciam a autopercepção e a autoestima das mesmas, focalizando as mudanças decorrentes dessa prática e descrever e compreender a relação entre a prática de atividades circenses e a autoestima das pessoas, a partir de uma análise interpretativa dos relatos de suas experiências vividas antes, durante e depois dessa prática, articulados com os conceitos e pressupostos da Gestalt-Terapia.

Para cumprir os objetivos propostos, o trabalho foi desenvolvido em cinco capítulos, sendo os três primeiros teóricos e os outros dois compreendendo a metodologia, a análise dos resultados e discussão da pesquisa.

Capítulo 1 - O Circo

Um breve histórico do desenvolvimento do circo

A origem do circo é difícil de ser datada, pois é uma das mais antigas manifestações artísticas do mundo e que acompanha o desenvolvimento histórico e filosófico das sociedades, permeando entre as mais diversas culturas e povos (Costa, Silva & Gonçalves, 2008).

Apesar das muitas mudanças na civilização mundial, o Circo apenas ganhou força no final do séc. XVIII, na Europa, e, a primeira vez que um conjunto de apresentações foi denominado Circo foi no ano de 1770, momento no qual se consolidou uma forte dinastia, uma tradição ou forma de viver da arte seguindo uma tendência comercial e que, ainda, possuíam suas estruturas organizadas em barracas onde funcionavam os palcos, circulando livremente pelas vilas e povoados, mantendo as características nômades (Costa *et. al.*, 2008).

Uma das primeiras manifestações de entretenimento que influenciou a arte circense foi o adestramento de animais. Povos da Índia e da China se divertiam com animais capturados em batalhas mas foi somente na civilização Grega, em 2400 a.C, que surgiu a doma de animais e nessa época, os atletas faziam exercícios sobre um touro para se apresentarem em anfiteatros. Há, também, registros de quase 5.000 anos de pinturas de acrobatas e contorcionista encontradas na China. Na Grécia Antiga e no grande Império Egípcio, encontram-se desenhos de domadores, equilibristas, malabaristas e contorcionistas gravados nas pirâmides de Beni – Hassan.

De acordo com Macedo (2011), o circo era uma empresa familiar e raramente se encontrava alguém que não fosse da família. Os conhecimentos das atividades circenses eram passados de pai para filho.

No final do século XIX, o circo passou por uma crise devido a novos meios de entretenimento como a televisão, vídeo e etc. e, por isso, precisou reformular sua forma de administração e apresentação. A partir daí, surge um novo circo, o Circo Contemporâneo. Duprat (2007) chama esse movimento de Circo Novo, um movimento caracterizado por uma nova visão de circo: o circo pode ser aprendido por qualquer pessoa em escolas especializadas, em projetos sociais, como um veículo educacional.

Esse novo movimento não possui uma data precisa de surgimento, porém, a primeira escola de circo nascida no Brasil foi em 1977, em São Paulo e em 1982 no Rio de Janeiro.

O circo chega ao Brasil, no início do século XIX com famílias circenses que vêm da Europa. Existem poucos relatos e documentos, mas ao que tudo indica os primeiros grupos de artistas a atracarem aqui no Brasil foram de saltimbancos e ciganos que formaram e integraram muitos circos brasileiros. Os ciganos sempre foram excluídos socialmente, o que os levou a procurarem o Novo Mundo, onde poderiam manter sua integridade étnica. Traziam consigo apresentações de música, dança, destrezas, ilusionismos e outras habilidades em praças, becos atraindo a atenção do público. Pouco a pouco, suas apresentações foram ganhando espaço sob a lona (Martíns & Alvarez, 2011, p. 2).

Atualmente as atividades circenses ultrapassam as barreiras das lonas de circo e encontram-se presente nas escolas de circo, nos colégios, nas academias, em centros culturais com o objetivo de ensinar as técnicas para os mais variados tipos de público. As atividades circenses são vistas como uma atividade física, porém com um lado lúdico nas habilidades, trazendo comprovadamente benefícios físicos aos seus adeptos.

Uma breve descrição das modalidades circenses

Para Costa *et. al.* (2008), as atividades circenses podem ser descritas em 4 principais modalidades: acrobacias aéreas, acrobacias de solo, malabares e representação teatral e clown.

As acrobacias de solo, normalmente são realizadas aos pares ou em grupos que constituem figuras e que necessitam de uma combinação de força, coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio. Aqui também se trabalha a confiança no parceiro (Darido & Souza Júnior, 2007, citados por Costa *et. al.*, 2008, p. 5).

O malabares é caracterizado pelo ato de manusear e equilibrar diferentes tipos de objetos como swings, clavas, diabolos, aros, bolas, pratos de equilíbrio, faquirismo, véus ou lenços, caixas e outro. Ainda dentro do malabares pode-se usar outros instrumentos que também exigirão o desenvolvimento do equilíbrio e coordenação: pernas de pau, rolo americano, monociclos, bicicletas e arames (Bortoleto, 2003, citado por Costa *et. al.*, 2008).

As acrobacias aéreas se caracterizam por desenvolverem movimentos dos mais simples aos mais complexos, em diversos planos sem contato com o chão. Não há regras nem normas que definem os movimentos o que permite a criação individual das figuras e formas que compõe a apresentação. São atividades que exigem muita força e flexibilidade além de concentração e segurança do equipamento. Dentre as acrobacias aéreas podemos encontrar o trapézio, a cama elástica, corda, lira, faixa, bambu, quadrantes, barras fixas, etc (Bortoleto & Calça, 2007, citados por Costa *et. al.*, 2008).

A representação teatral e clown são definidas pela presença de um mágico ou ilusionista e por esquetes circenses - palhaçadas. Aqui a imaginação e a improvisação estão constantemente presentes (Henriques 2006, citado por Costa *et. al.*, 2008, p.5).



Figura 1. Acrobacia aérea: lira.
Fonte: Backstage dança e bem estar.



Figura 2. Acrobacia aérea: tecido.
Fonte: Groupon.



Figura 3. Acrobacia Aérea: trapézio.
Fonte: Revista Marie Claire.



Figura 4. Acrobacia de solo.
Fonte: Alice Alfazema.

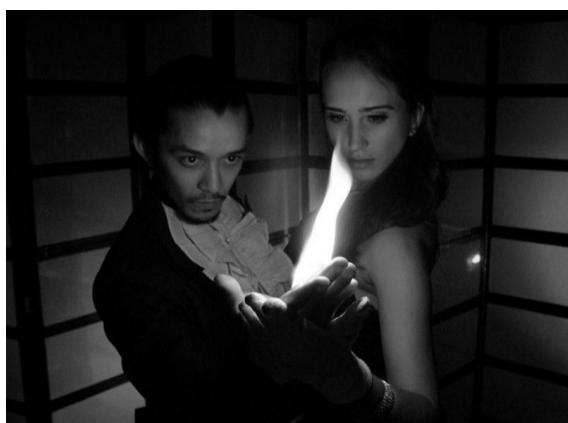


Figura 5. Malabares.
Fonte: Detailed World.



Figura 6. Representação teatral.
Fonte: Catraca Livre.

Os benefícios das atividades circenses

É notório os benefícios físicos que as atividades citadas acima podem proporcionar: controle e coordenação motora, movimento corporal associado à sensibilidade artística, ganho de massa muscular, perda de peso, trabalho de lateralidade, noção espacial, equilíbrio, consciência corporal, flexibilidade, ritmo, concentração, resistência cardio-vascular e muscular.

Porém, Duprat (2007), afirma que o desenvolvimento das atividades circenses ultrapassaram ao simples controle do corpo e que hoje elas geram atitudes com potencial educativo.

Para Costa *et. al.* (2008), o circo traz um diferencial: uma possibilidade de criação e recriação dos movimentos e das representações, além de explorar a improvisação de materiais e instrumentos; possibilita a socialização, cooperação e a troca de experiências. (Bortelo, 2004, citado por Costa *et. al.*, 2008).

Gáspari e Schwartz (2007, citados por Costa *et. al.*, 2008) constroem uma tabela relacionando os elementos identificados na prática das atividades circenses:

Tabela 1

Elementos identificados na categoria de natureza social, psicológica e física na prática das atividades circenses.

Categoria de Natureza	Elementos Identificados
Social	Entretenimento Relações pessoais e interpessoais Convívio como forma de cultivo de amizades Possibilidade de conhecer outras pessoas
Psicológica	Descontração Desejo Expectativa de superar limites
Física	Controle e coordenação motora Movimento corporal associado à sensibilidade artística

Duprat (2007), reforça a ideia afirmando:

(...) o circo constitui-se como um conjunto de atividades expressivas possuindo uma teatralidade múltipla no fazer artístico. Esta característica desenvolveu-se ao longo de sua história, que incorpora, copia e recria diferentes manifestações artísticas, tais como música, dança, teatro, arte dos funâmbulos e saltimbancos, dos cavaleiros militares, entre outras. Desta forma, integra o grupo das atividades rítmicas e expressivas que devem incluir as manifestações da cultura corporal que tem como característica comum a intenção explícita de expressão e comunicação por meio dos gestos da presença de ritmos, sons e da música na construção da expressão corporal (Duprat, 2007, p. 51).

Pereira e Maheirie (2011) também afirmam que as atividades circenses vão muito além dos benefícios físicos, aprender no circo não é somente aprender a fazer a técnica, aprender no circo constitui é também aprender a ser sujeito e a se relacionar com outros os sujeitos pois está repleto de relações. Para os autores, o circo é experiência, é mediador de transformações.

No caso do circo, o aprender se iniciou de fato no corpo. Um corpo que se exercitou, se fortaleceu, se definiu, para dar conta da atividade circense, que ouviu e sentiu a música que comandava as aulas ou determinava o ritmo das apresentações e que se maquiou e se vestiu para ser visto. No circo, compreendemos o aprender a partir do corpo, pois foi com o corpo que o sujeito experimentou as relações com o mundo, sentindo-o e significando-o. Assim, foi este corpo afetado pelo encontro com o outro que teve aumentada sua potência de agir, sua possibilidade de se fazer um sujeito que aprende (Pereira & Maheirie, 2011, p. 149).

Segundo Pereira e Maheirie (2011), para os autores o aprender das atividades circenses se efetiva no corpo, mas constitui também desencadeia novos processos cognitivos por meio delas. O encontro de um corpo com o outro, com o mundo, é um corpo afetado e,

dependendo desse afeto, pode obter aumento em sua potência de agir, em sua possibilidade de se fazer um sujeito que aprende, a partir de sua inserção na arte circense.

O corpo é instrumento do sujeito no mundo, é com o corpo que o sujeito experimenta as relações com o mundo, sente e significa este mundo (Sartre, 2007). Ao mesmo tempo, nas relações que o sujeito estabelece, o corpo é visto pelo outro e, ao ser visto, é significado pelo outro e (re)significado pelo próprio sujeito, que então (re)define-se enquanto tal. O corpo se constitui como afetado pelos encontros e desencontros com outros corpos (Pereira, 2011, p. 108).

Podemos, então, através das fundamentações citadas, inferir que as atividades circenses proporcionam um aprender e/ou uma criação de uma nova visão de ser e agir através do corpo, da consciência corporal, pois é com o corpo que o sujeito entra em contato com o outro. O circo possibilita uma nova forma de sentir e de refletir as emoções, criando, assim, diversas maneiras de se relacionar consigo e com o outro.

Capítulo 2 - A Autoestima

O conceito de autoestima

A palavra autoestima surgiu no Século XVI proveniente do Grego, *autos*, “eu mesmo; por si próprio” e estima deriva do idioma Latim, *aestimare*, “ter afeição a (alguém ou algo) ou sentir afeição recíproca” (Carvalho, 2008, p. 20).

O termo apresenta diferentes definições como na enciclopédia online, Wikipédia, que define a autoestima “como uma avaliação subjetiva que uma pessoa faz de si mesma como sendo intrinsecamente positiva ou negativa em algum grau” (Sedikides & Gregg, 2003). Encontramos definição em Carvalho (2008), que afirma que a autoestima é um “sentimento resultante dos pensamentos, sentimentos e ações que a consciência tem em relação a si mesma, conferindo-lhe valor e sendo a base da autoconfiança” (p. 20).

Branden (2003), de maneira simples, se refere à autoestima como a forma como nos sentimos a respeito de nós mesmos; para o autor, a autoestima é constituída de 02 elementos: o sentimento de competência pessoal e o sentimento de valor pessoal; é a soma da autoconfiança e do autorrespeito: “Ela reflete o julgamento implícito da nossa capacidade de lidar com os desafios da vida (entender e dominar os problemas) e o direito de ser feliz (respeitar e defender os próprios interesses e necessidades)” (p. 1).

Segundo o autor, o termo em questão é um dos mais importantes aspectos do ser humano, que define sua saúde psíquica. Reforçando essa ideia, Sheehan (2005, citado por Carvalho, 2007), acredita que um sentimento de baixa autoestima empobrece a vida das pessoas, pois elas se posicionam hesitantes e cautelosas diante suas vidas e ficam com medo do fracasso não se permitindo correr riscos. Indivíduos com esse sentimento frequente não conseguem, também, lidar com críticas e elogios, uma vez que eles desaprovam seus próprios comportamentos.

Guerreiro (2011) se refere a dois tipos de autoestima: a primeira seria uma autoestima global, baseada em como a pessoa se sente em relação a si mesma de forma geral e, a segunda, uma autoestima específica que se refere à forma como a pessoa avalia os seus atributos específicos e habilidades. O autor ainda afirma que a autoestima específica influencia respostas cognitivas diante de sucessos e/ou insucessos pois envolve a avaliação da maneira como a pessoa se sente ao falhar ou obter conquistas; enquanto que a autoestima global influencia respostas emocionais que desempenham um papel crítico na vida psicológica da pessoa pois envolve a habilidade de lidar com rejeições e perdas e/ou enfrentar obstáculos (Dutton & Brown, 1997, citados por Guerreiro, 2011).

Pontevedra (2008) aponta que o conceito do termo autoestima pode ser categorizado como negativo ou positivo e essa categorização define um bom ou um mau desenvolvimento e/ou relacionamento individual ou social. Ela ainda relaciona a autoestima com outros conceitos similares como autopercepção, autoconfiança, autocontrole, autoeficiência, autodisciplina, etc.. “O autoconceito é a representação mental que alguém tem sobre si em um certo momento. Seria uma imagem de si sem adicionar outro valor. A autoestima, no entanto, seria a dimensão avaliativa daquela representação mental” (p. 8). Podemos dizer que primeiro termo faz referência à dimensão cognitiva ou perceptiva e o segundo à vertente avaliativa ou afetiva.

Essa avaliação acontece de acordo com um critério, que é a comparação entre como ele se vê e como ele gostaria de ser, responsabilizando, assim, a própria pessoa pela formação de sua autoestima, ou seja, quanto mais ele se percebe semelhante à imagem ideal de como ele gostaria de ser, menos negativa será sua auto estima (Pontevedra, 2008).

Outros autores, como André (2009), traz em sua definição de autoestima a questão da interação social, da influência que o meio tem sobre os sentimentos do indivíduo. André (2009), se refere a autoestima como uma mistura de julgamentos e sentimentos que o ser

humano possui sobre ele mesmo; é o que ele pensa a seu próprio respeito, é como ele se sente com seus próprios pensamentos e o que ele faz de sua vida a partir disso. Mas é também acompanhada do julgamento do outro, pois, para o autor, a autoestima só possui sentido no contexto das relações sociais. O sociólogo Charles Horton Cooley (1902, citado por Emler, 2001, p. 4) afirma que o valor que damos a nós mesmos são baseados sobre os julgamentos que imaginamos que os outros fazem de nós e que também dependem das qualidades que vemos nos outros, ou seja, para nos estimarmos, precisamos nos comparar com os outros e portanto, nossas escolhas de referencial de comparação são essenciais para nossa valorização. Para o autor, nós somos o que somos através de nossas interações com outras pessoas e que nossa autoestima é fortemente influenciada pela reação e opinião que outras pessoas possuem de nós, por exemplo: se o feedback que recebemos de outras pessoas é exclusivamente negativo, isto poderá ser absorvido em nossas autoavaliações (Emler, 2001).

De maneira semelhante, as definições apresentadas demonstram que a autoestima está diretamente relacionada com a forma como nos vemos no mundo e nas nossas relações sociais; essa maneira de nos percebermos parece influenciar com grande peso nossa qualidade de vida, saúde e bem estar. Além disso, o nível de autoestima de um ser humano possui uma repercussão poderosa em todos os aspectos de sua vida, tanto para o lado construtivo quanto para um lado destrutivo. Para Pontevedra (2008), uma pessoa que possui uma autoestima alta apresenta características de persistência, resiliência, racionalidade, criatividade, flexibilidade, independência, etc. O contrário também é verdadeiro:

O modo de viver da pessoa que tem baixa autoestima está contaminado por uma forma de sentir que Perls, Hefferline e Goodman (1969/1997) descrevem como cheia de autorreprimendas, pesar, frustrações e culpa por ser inadequada. Todas estas atitudes diminuem ainda mais o autovalor, pois este sentimento não pode ser

construído em cima de justificativas e autoacusações, mas sim, por meio da ação, pelo fazer algo de fato e pelo ser o que se é. (Carvalho, 2007, p. 43)

O desenvolvimento da autoestima

Há, aqui, a necessidade de realçar a ligação entre os termos autoconceito e autoestima.

Como dito, anteriormente:

(...) o autoconceito faz referência a ideia que cada pessoa tem de si mesma, enquanto que a autoestima alude ao apreço (estima, amor) que cada qual sente por si mesmo; o primeiro termo faz referência à dimensão cognitiva ou perceptiva e o segundo à vertente avaliativa ou afetiva (Goñi & Fernández, 2009, citados por Mendes et. al, 2012, p. 6).

Dessa maneira, percebemos que o autoconceito está intimamente relacionado com o desenvolvimento da autoestima e que um não se apresentará sem o outro auxiliando, assim, a compreensão do objeto do estudo: a autoestima.

Colaciti (2006) cita duas teorias principais que descrevem a origem, formação e desenvolvimento do autoconceito – conceito que, como já dito, está diretamente interligado com a autoestima. A primeira delas é a Teoria do Simbolismo, fundamentado na psicanálise e que traz, na Teoria do Espelho, a compreensão da formação do autoconceito de um indivíduo; essa teoria enfatiza a ideia de que o sujeito se vê como o outro enxerga ele, ou seja, vê a imagem que o outro lhe oferece e o sujeito, então, acaba adotando essas características que o outro afirma que ele possui. Infere-se dessa teoria, a importância do afeto e do comportamento dos educadores envolvidos no desenvolvimento de uma criança, pois a forma como o tratam influenciará muito na maneira como ele irá se sentir consigo mesmo. De acordo com Erick Erickson (citado por Mussen, 1972), os alicerces para o desenvolvimento infantil está nas primeiras interações com a mãe/responsável, pois é nesse momento que o

bebê construirá um sentimento de confiança ou desconfiança. Se nessas interações a mãe oferecer experiências gratificantes, nutritivas e recompensadores, é bem possível que se desenvolva um sentido de confiança e o contrário também é verdadeiro e por generalização, isso se estende aos “outros”. A negligência e privação de afetos na primeira infância, podem resultar em profundos desajustamentos psíquicos no indivíduo (Mussen, 1972, p. 105).

A segunda teoria é a Aprendizagem social, que afirma que o autoconceito é originado por um comportamento de imitação das pessoas importantes para a criança. A criança, então, apreende e compreende as suas características através da observação do comportamento dos indivíduos que lhe servem de exemplo formando, assim, seu autoconceito parecido com o autoconceito das pessoas que a cercam, que convivem com ela (Colaciti, 2006).

Guilhardi (2002), baseando-se na análise do comportamento, também traz uma ideia sobre a formação da autoestima. Para ele a autoestima é um sentimento, e como o sentimento não é inato do ser humano, ele pode, então, ser desenvolvido durante toda a vida da pessoa e que, como todo e qualquer outro sentimento, a autoestima é produto das contingências de reforçamentos positivos em contextos sociais.

Assim, sempre que uma criança se comporta de uma maneira específica, e os pais a conseqüenciam com alguma forma de atenção, carinho, afago físico, sorriso (cada uma dessas manifestações por parte dos pais pode ser chamada de reforço social generalizado positivo ou conseqüência positiva), estão usando contingências de reforçamento positivo. Por outro lado, toda vez que uma criança se comporta e os pais a repreendem, a criticam, se afastam dela, não a tocam, nem conversam com ela (cada uma dessas manifestações por parte dos pais pode ser chamada de estímulo aversivo ou conseqüência negativa), ou seja, estão usando contingências coercitivas. A primeira condição aumenta a auto-estima, a segunda a diminui (Guilhardi, 2002).

Percebe-se, então, que a qualidade dos relacionamentos na vida da criança possui fundamental relevância para a formação de sua autoestima. Para Moysés (2001, citado por Carvalho, 2007, p. 7) é na infância que “são plantadas as sementes da autoestima”. A relação que os cuidadores apresentam para com a criança ajuda na determinação sua autoestima: quanto mais saudável for essa relação, ou seja, quando há afeto, carinho, compreensão, paciência, maior será os sentimentos de autovalia, enquanto que, quanto menos nutritivo for essas relações - quando há pouco afeto, carinho, compreensão e paciência, menos positivo será o conceito de si mesmo (Carvalho, 2007).

Alguns autores, como Sheehan (2005, citado por Carvalho, 2007), acredita que a criança necessita de mensagens claras e objetivas pois ela leva tudo ao pé da letra e entenderá as palavras em seus mais simples significados. Por isso, se uma criança ouve a mãe dizer que ela é feia, boba, chata, ela entenderá que é feia, boba e chata independente do contexto; ela não saberá discernir entre uma brincadeira ou se a pessoa teve um mau dia, se é algo que ela fez ou se é realmente algo que ela é; ela introjetará as mensagens recebidas de seu meio, demonstrando, mais uma vez, o peso das relações na percepção de si mesma (Carvalho, 2007).

Podemos dizer que algo comum, entre os autores citados acima, sobre a origem e formação da autoestima é que ela é um processo cognitivo (Carvalho, 2007). A cognição está relacionada com funções que envolvem a compreensão do mundo que nos cerca, funções como: percepção, formação de conceito, linguagem, resolução de problemas, abstração, inteligência e pensamento. Desde o nascimento, esses aspectos cognitivos se desenvolvem de maneira concomitante, interdependentes e interativa (Mussen, 1972).

Piaget divide a aprendizagem cognitiva em fases e afirma que a transição entre essas fases são graduais e resultam tanto de uma capacidade criadora da criança quanto de ações recíprocas entre ela e seu meio, ou seja, tanto o ambiente quanto a subjetividade do indivíduo estão relacionadas com a aprendizagem. Para ele, o desenvolvimento cognitivo é um processo

de adaptação e que requer dois estágios complementares: 1. a assimilação, quando a criança incorpora novas situações e as ajusta de acordo com o que dispõe e; 2. a acomodação, quando a criança, devido a novos estímulos ambientais, tem que criar novas reações para situações já conhecidas (Mussen, 1972). Na tentativa de explicar a formação dos conteúdos mentais da criança, Vigostski explica que, primeiramente, ocorre:

uma interação dos conteúdos produzidos pela relação com o meio externo com os conteúdos já existentes na mente da criança, pois esta já traz consigo marcas de sua individualidade, e são essas marcas que vão determinar como se dará a internalização dos conteúdos psicológicos. Só então ocorrerá uma mescla do que é social com o que é do individual (Carvalho, 2007, p. 6).

Piaget e Vigostski não só realçam a importância do contexto social para o desenvolvimento da cognição, como também destacam a relevância da subjetividade e individualidade do sujeito nesse processo. O indivíduo, assim, torna-se ativo na sua formação. O ser humano não se limita às influências do meio externo sendo apenas um ser passivo e receptivo; ele também soma a esse processo sua capacidade criativa e experienciadora. Não é possível negar nem rejeitar a influência dos resultados de suas ações e vivências na formação do conceito sobre si mesmo (Colaciti, 2006).

Um autor que defende a hipótese de que o sujeito é ativo em sua formação cognitiva é Adler: ele acreditava que os seres humanos eram dotados de um sentimento de inferioridade e que esse sentimento era uma força motriz para o seu desenvolvimento. Tal sentimento é proveniente de um fator físico – o tamanho do adulto em relação ao tamanho da criança. Essa diferença de altura somada à incapacidade de dominar habilidades que apenas os adultos apresentam, acaba gerando na criança a ideia de inferioridade. Adler também afirma que, mesmo o sentimento de inferioridade sendo uma força motivadora para alcançar níveis de desenvolvimento mais elevado, a criança pode não compensá-lo instalando, assim, um

complexo de inferioridade. Esse complexo pode prejudicar a vida do sujeito pois ele passa a ter uma visão pessimista sobre si mesmo (Carvalho, 2007). Carvalho (2007) afirma que o complexo de inferioridade pode ser comparado ao sentimento de baixa autoestima.

Tal como os autores (...), Adler valoriza a questão da interação social no desenvolvimento humano e cita ainda a inferioridade orgânica, a superproteção e a rejeição, como fatores prejudiciais, potenciais causadores de isolamento, falta de interesse social e desenvolvimento de um estilo não-cooperativo em sociedade. Relata que essas situações geram falta de confiança em si, em suas próprias habilidades, e que estas pessoas tornam-se dependentes e autocentradas (egocêntricas); o que facilitaria a fuga de interações sociais (Carvalho, 2007, p. 12).

Mark Leary também considera a autoestima como um sentimento motivador, ou seja, as pessoas possuem uma necessidade de autoestima: ao perceberem que possuem menos, irão se esforçar para ter mais. Ele ainda compara a autoestima como um barômetro que mede a qualidade das relações pessoais: quando essas relações são boas – o sujeito é aceito, incluído e amado – então a autoestima será relativamente alta. Quando as relações são ruins – o sujeito é rejeitado, excluído, desprezado – então a autoestima será baixa. Para Leary (1995), a importância deste rastreamento é que ele inicia, ou melhor, deve iniciar uma ação corretiva quando as coisas não estão indo bem. Em outras palavras, a baixa autoestima funciona como um alerta sobre o mau estado dos nossos relacionamentos com outras pessoas e um sinal de que o trabalho de reparo é necessário (Emler, 2001).

O mesmo autor não exclui a possibilidade de que cada sujeito sente a necessidade da autoestima de maneira diferente e em intensidades variadas como, por exemplo, algumas pessoas que estão mais preocupados do que outros para alcançar o sucesso ou que podem experimentar mais profundamente do que outros a necessidade de ser amado e aceito. De maneira simplificada, pode-se afirmar que o desejo e a busca da autoestima pode ser uma

força motriz mais poderosa na vida de algumas pessoas do que na vida de outras (Emler, 2001).

A abordagem fenomenológica-humanista considera que as experiências do passado, do presente e os significados que o sujeito dá a essas vivências, são o que influenciam em sua conduta de vida, na maneira como ele agirá e reagirá na vida. Para o humanismo, as percepções dos estímulos do mundo exterior possuem grande influência para a formação e manutenção do autoconceito e conseqüentemente de sua autoestima. Nesse contexto, considera-se a percepção como uma construção que se dá a partir da forma como cada um se percebe, como se vê nas situações que estão imersos e como essas duas percepções se inter-relacionam. A abordagem também defende a construção e manutenção da autoestima através da interação social do indivíduo, da influência do mundo externo sobre seu autoconceito, mas também ressalva a hipótese de que o sujeito pode alcançar uma maturidade emocional sendo capaz de aceitar-se como realmente é, não causando-lhe dúvidas e/ ou sofrimento com relação ao seu valor e sua própria capacidade. Assim, o sujeito não utiliza tando de mecanismos de defesa para viver, criando para si mesmo um bem-estar no mundo, uma existência mais criativa e prazerosa (Mendes et. al, 2012,)

William James, um dos primeiros estudiosos a trabalhar e estudar o autoconceito, afirmou que a autoestima é algo que pode variar. Ele pensava que cada pessoa carrega um certo nível de autoestima, uma média e esta média varia de um indivíduo para outro. Isto é semelhante ao que seria chamado na psicologia contemporânea de traço de autoestima - é uma qualidade da pessoa que é relativamente fixa ou persistente. A palavra importante, aqui, é relativamente. Essa palavra implica na possibilidade de mudança, de alteração do nível, da medida, nas chances de uma flexibilidade (Elmer, 2001).

A adoção de um ponto de vista sobre a mutabilidade da autoestima é de grande importância prática, assim como saber e entender os fatores influentes nessa mutabilidade.

Autores como Bednar e Peterson (1995, citados por Emler, 2001) acreditam que a autoestima está em constante processo de desenvolvimento, que ela é dinâmica, flexível e relacional. “A auto-estima é dinâmica e modifica-se em decorrência de novas vivências. Com as experiências, a consciência reconstrói e modifica a própria auto-estima continuamente, e as modificações resultantes de seu processo evolutivo são registradas (...)” (Carvalho, 2008, p. 20).

Capítulo 3 - A Autoestima na visão da GT

Os conceitos básicos da Gestalt-Terapia

Para entendermos como a Gestalt-Terapia (GT) compreende a autoestima, é necessário explicar alguns conceitos da abordagem em questão. Seus pressupostos são nutridos pela fenomenologia e pelo existencialismo, retendo, dessas correntes filosóficas, algumas ideias como: o “porquê” sucedendo o “como”, ou seja, é mais importante conhecer a descrição do que a explicação do fenômeno; torna-se essencial a “vivência imediata”, da maneira como o sujeito percebe ou sente corporalmente as experiências; é importante, também, a compreensão subjetiva e irracional de cada indivíduo que atribui um sentido único para as experiências, o que conduz “à importância de uma tomada de consciência do corpo e do tempo vivido” (Ginger & Ginger, 1995, p. 36). Com o existencialismo, a Gestalt também incorpora a singularidade de cada sujeito, de cada existência humana, a originalidade subjetiva e objetiva do indivíduo; traz, também, a noção que cada ser humano possui responsabilidade na construção de sua própria existência conferindo um sentido único às suas vivências (Ginger & Ginger, 1995, p. 36).

Rodrigues (2003) afirma que a fenomenologia propõe uma interdependência entre o fenômeno e a consciência: “Não se pode falar de consciência sem um fenômeno a ser percebido, ou seja, aquilo que é imediatamente experienciado pela pessoa é altamente valorizado na Gestalt terapia” (Rodrigues, 2003, p. 4). Assim como o existencialismo determina uma visão de homem relacional e transformador: ele primeiro existe para depois criar a sua essência e que, essa, está em constante mudança em função das relações que ele estabelece com o mundo, gerando, assim, um homem em constante movimento e de infinitas possibilidades de “ser no mundo” (Rodrigues, 2003, p. 4) sobressaindo, então, às hipóteses mecanicistas de causa e efeito.

Fundamentadas nessas filosofias, alguns conceitos foram elaborados na GT e que são essenciais para o entendimento do estudo que se segue.

O conceito de figura – fundo foi um dos primeiros conceitos a ser desenvolvido na Psicologia Gestalt e provém de estudos sobre a percepção humana: a percepção depende, ao mesmo tempo, de fatores objetivos e subjetivos – esses últimos podem variar de acordo com a importância e significados que lhe são atribuídos.

Todo campo perceptivo se diferencia em um fundo e em uma forma, ou figura. A forma é fechada, estruturada. É a ela que o contorno parece pertencer. Não podemos distinguir a figura sem o fundo: a Gestalt se interessa por ambos, mas, sobretudo, por sua inter-relação (Ginger & Ginger, 1995, p. 38).

O conceito figura – fundo demonstra uma relação dialética que existe entre o sujeito e o objeto, em outras palavras, levanta a hipótese de que a percepção do objeto depende das necessidades do sujeito (Ginger & Ginger, 1995).

Marc Joslyn (1977), em seu artigo *Figura/Fundo: Gestal/Zen*, afirma que Perls acreditava que as nossas necessidades e interesses mais emergentes sempre “saltavam” em primeiro plano enquanto o resto retrocede para o fundo (Perls, 1977) Essa hipótese concede ao conceito a possibilidade de mobilidade existente entre a figura e o fundo aonde um pode, dependendo das necessidades e situações do sujeito, se sobrepor ao outro. Perls, também consentia com a ideia de que os problemas dos seres humanos estavam em fixações ou em interrupções nos processos de figura – fundo que se desenrola naturalmente; ele percebeu que os problemas e as dificuldades nas vidas das pessoas podiam ser encarados como figuras incompletas ou necessidades do passado interrompidas e que essas figuras incompletas reaparecem no presente na tentativa de serem resolvidas ou completadas. Essa descrição justifica o que ele mesmo chamou de comportamento autodestrutivo e auto obstrutivo (Perls, 1977).

Quando emerge uma necessidade, Mendes e Baratieri (2011) afirmam que uma gestalt é formada e, ao ser satisfeita, a gestalt é fechada e em seguida é formada uma outra para que também seja fechada e assim acontece sucessivamente. “A formação de novas gestalts supõe que o indivíduo tente sempre satisfazer suas necessidades da melhor maneira possível. Fechar gestalts significa responder satisfatoriamente as exigências no âmbito do pensamento, ação e sentimento” (p. 6).

Para Vogel (2012) o processo de formação de figura fundo é a dinâmica básica do que a GT chama de *awareness*. Não há uma tradução literal para essa palavra, mas utiliza-se palavras como presentificação, conscientização ou tornar-se presente para uma tradução com um sentido semelhante ao do original. Na GT, a *awareness* é uma forma de experienciar. “É o processo de estar em contato vigilante com o evento mais importante do campo indivíduo/ambiente, com total apoio sensoriomotor, emocional, cognitivo e energético.” (Yontef, 1998, citado por Vogel, 2012). Em outras palavras, é necessário conhecer a realidade da situação presente, como a pessoa se sente nessa situação; ela precisa realmente se conhecer de maneira física e emocional o que ela faz e como ela faz, assim como as alternativas que tem e as escolhas que faz. A *awareness* é sempre a consciência do aqui agora desencadeando um processo de aceitação do que se é, do que se faz e do que se escolhe e compreendendo a responsabilidade por seus sentimentos e comportamentos (Vogel, 2012).

É a *awareness* que permite ao indivíduo reconhecer a sua necessidade atual e responder a ela, para que uma outra possa surgir, é ela que permite que uma gestalt seja fechada para que outra emerja. Uma *awareness* reduzida irá prejudicar esse processo de formação de gestalt e, conseqüentemente, o crescimento do indivíduo, já que ele perderá a sua capacidade de perceber suas necessidades para satisfazê-las, acumulando grande número de situações inacabadas no seu fundo (Vogel, 2012, p.111).

Dessa maneira, Vogel (2012) acredita que o estar *aware* possibilita ao sujeito seu crescimento através do que a GT denominou de *ajustamento criativo*. O indivíduo é dotado da capacidade de se ajustar a partir da discriminação do que lhe é nutritivo e/ou do que lhe é tóxico e conseqüentemente da introjeção ou rejeição desse material. Compreender o ser humano como um ser relacional é afirmar que ele nunca estará isolado de seu meio externo e por isso sempre haverá constantes trocas nesse contato entre o indivíduo e o ambiente. O ajustamento criativo se resume em estratégias de adaptação do sujeito para adequar-se ao meio ou adequar o meio a si, às suas demandas e necessidades. É um processo de autorregulação diante das adversidades das situações e do meio externo aonde o sujeito é um participante ativo, ou seja, ele precisa estar *aware* para seu ajustamento.

Mendonça (2007, citado por Vogel, 2012) diz que o ajustamento criativo é um processo de sobrevivência e crescimento do ser humano que age e interage com o ambiente de maneira responsável para satisfazer suas necessidades físicas e psicossociais além de promover seu próprio desenvolvimento. Para o autor, um simples ajustamento ao meio não é suficiente e por isso é preciso o uso da criatividade para lidar com o que é novo.

Para Vogel (2012) o ajustamento criativo acontece na fronteira de contato. Esse é um outro conceito da GT que possui importância fundamental. A fronteira de contato é o limite entre o “eu” e o “não – eu” e, ao mesmo tempo, é nessa fronteira que se dá a experiência do sujeito, ou seja, a fronteira de contato delimita e distingue o indivíduo do meio enquanto coloca-o, também, em contato com este meio. É a interação entre o sujeito e o meio externo e que pode ser físico e/ou psíquico. Mendes e Baratieri (2011) concordam que o contato acontece no campo emocional, cognitivo e comportamental e se um desses não entrar em ação, para eles, o contato, então, não se faz plenamente ou, simplesmente, não acontece.

Na GT, o contato é um dos conceitos centrais, que significa relação, troca ou interação. É através do contato com o meio que o organismo se autorregula, isto é, que toma

consciência de uma necessidade e desenvolve uma ação, no sentido de satisfazê-la, recuperando, assim, seu equilíbrio. Por outro lado, é através do contato consigo mesmo, que o indivíduo resgata sua integridade, uma vez que esta pode ser ameaçada ou perdida, quando o contato com algumas experiências ou aspectos próprios do indivíduo é interrompido, fazendo com que algumas partes de si mesmo fiquem isoladas ou desintegradas da totalidade do eu. A consciência dos estados internos do indivíduo e dos estados externos na qual ele se encontra proporciona a abertura ou fechamento da fronteira de contato, ou seja, a fronteira de contato possui uma mobilidade que se altera segundo a introjeção ou rejeição de elementos tóxicos e/ou nutritivos que o ambiente oferece. Essa aceitação ou rejeição dos elementos é o que define o contato ou retraimento do sujeito em relação ao seu meio, na tentativa de manter seu equilíbrio e crescimento (Tenório, 2003).

Ribeiro (2006) afirma que a GT faz do conceito de contato um instrumento essencial para a autodefinição do sujeito, desse modo, é no contato, que podemos entender a nossa essência, que podemos compreender quem somos. E é no contato consigo mesmo que nascem todas as possibilidades de contato com o mundo. Podemos estabelecer contato com alguma coisa de várias maneiras: com o corpo, com a mente, com a fala, etc. Entender nossa fronteira de contato é entender o que experienciamos, como experienciamos, para que existimos, etc.

Não se pode falar de fronteira de contato sem falar de Self, já que todas as funções do Self acontecem na fronteira de contato, como por exemplo, o ajustamento criativo (Vogel, 2012). Ele satisfaz as necessidades que aparecem na fronteira de contato; completa as gestalts, mantém a dinâmica de funcionamento de figura – fundo, ou seja, possui uma função – talvez a principal delas – de promover a autoregulação do organismo e de proporcionar seu desenvolvimento visando a homeostase e equilíbrio do ser (Carvalho, 2007).

Tenório (2003) construiu um conceito de Self aonde ela reúne aspectos teóricos tanto da GT quanto de outras abordagens psicoterápicas para compor uma definição mais abrangente do Self. Para ela, o Self, possui aspectos tanto conscientes quanto inconscientes se encontrando, também, dentro de uma dimensão existencial, processual e estrutural e com uma natureza psíquica e individual; entende-se o Self como um:

organismo psíquico funcionando através de funções e processos conscientes e inconscientes, de natureza cognitiva, afetiva, sensorial e motora, que determinam as características individuais do sujeito, enquanto ser com subjetividade própria, que pensa, sente e age de maneira particular dentro de um contexto sócio-cultural específico (Tenório, 2003, p. 14).

No entanto, na visão de Perls, Hefferline e Goodman (1997 citado por Tenório, 2012), o Self é o “eu” que se constitui e se manifesta na na fronteira organismo-meio, na medida em que estabelece contato com o outro e consigo mesmo. Desse modo, não existe um Self ou um “eu” que não seja em relação a um “tu” ou um “isso”. Nesta perspectiva, todas as funções do Self são funções do “eu”, embora na função ego, o “eu” seja mais consciente e deliberado em suas ações e escolhas do que na função id.

(...) *self* é o sistema de contatos em qualquer momento. (...) é o sistema de respostas, diminui com o sono, quando há menos necessidade de reagir. (...) onde há mais conflito, contato e figura/fundo, há mais *self*; onde há mais confluência, isolamento ou equilíbrio, há um *self* diminuído (p.180). (...) o *self* não tem consciência de si próprio abstratamente, mas como estando em contato com alguma coisa (Perls et al, 1997, p.183).

O Self assume, devido a sua plasticidade, as funções de Id, Ego e Personalidade, pois essas três funções apresentam aspectos ligados ao nível de consciência que o indivíduo possui de si e da sua relação com o ambiente: quando a função Id prevalece, o nível de consciência é

mínimo, pois o sujeito apresenta atos automáticos e que estão presentes pela necessidade apenas vital do organismo; quando a função Ego prevalece, seu nível de consciência é maior e por isso o sujeito delibera o que ele assimilará e o que ele rejeitará. Já na função Personalidade, o Self age de acordo com sua autoimagem evitando o que não é compatível para manter sua integridade (Carvalho, 2007).

Para Carvalho (2007), na função personalidade, o Self funciona como “*integrador de experiências*” (p. 18, grifo do autor), construindo o jeito único de ser no mundo, de acordo com a singularidade de cada um, com sua maneira própria de perceber a si mesmo e os outros, que se modifica, ao longo tempo, através das experiências vividas na fronteira de contato.

Para Ribeiro (1997) o “eu” é um executor do Self, ou seja, está sempre a serviço do Self. O “eu” acontece exatamente na fronteira de contato entre duas figuras de interesse, acontece quando o contato é permissível. Polster e Polster (2001) chamam isso de fronteiras do “eu”: as fronteiras do “eu” estão no contato. De maneira mais simples, os mesmos autores, afirmam que é na fronteira do “eu” que podemos fazer contato de maneira agradável e elegante que resulta em uma sensação confortável e que leva a um crescimento. Fora dessa fronteira, o contato é quase impossível (Polster & Polster, 2001).

Na visão de Tenório (2003), o “eu” não é a mesma coisa que o Self, uma vez que este é o fundo e o “eu” é a figura. Ou seja, o “eu” é a parte do Self que emerge na fronteira de contato no aqui e agora, em determinado contexto relacional. Desse modo, em cada situação vivencial emerge um “eu” diferente, mas todos eles são partes de um mesmo Self que são integrados através da função personalidade, formando um “eu total” resultante da junção de todos os “eus parciais” vividos nas diferentes situações.

Como explica Tenório (2003), devido às introjeções feitas em situações nas quais a pessoa vivencia um conflito dominador-dominado na relação com o outro, o “eu total” se

divide em “eu primário” que não é introjetado, formado pelas experiências organísmicas, e um “eu secundário” formado pelos introjetos tóxicos. Além disso, tanto o “eu primário” quanto o “eu secundário” podem ser vividos como sendo real ou ideal. O “eu real primário” (não introjetado) tem como base as experiências organísmicas que foram vivenciadas e incorporadas à noção de si mesmo, enquanto o “eu ideal primário” é formado a partir da tendência inerente do organismo para atualizar suas potencialidades, promovendo seu crescimento e realizar suas necessidades mais genuínas em busca de sua autorrealização. Em contrapartida, o “eu real secundário” se origina das introjeções de mensagens e crenças provenientes de suas experiências significadas a partir do refencial do outro, que foram incorporadas à noção de si mesmo e o “eu ideal secundário” se constrói pela tentativa de se tornar aquilo que ele gostaria ou deveria ser, tendo como referência as expectativas externas.

A autoestima na visão da GT

Para a Gestalt Terapia a autoimagem ou autoconceito - que corresponde à identidade do sujeito - é resultante do processo de formação da personalidade e pode se tornar rígida ou flexível dependendo da maneira que o sujeito atuar e se relacionar com o seu meio e em suas vivências. Dessa maneira, entende-se que, uma pessoa que vivencia situações onde ela se percebe negativamente – inferior, incompetente, impotente, etc – o resultado será uma autoimagem ruim favorecendo uma baixa autoestima (Carvalho, 2007, pp. 18-20).

Para melhor compreender, Tenório (2003, citado por Carvalho, 2007, p. 20) explica que o desenvolvimento e persistência da autoimagem está relacionado com seus “eus secundários”:

O eu que se constitui sobre material introjetado agradável e assimilável tem a seu favor a possibilidade real de um desenvolvimento saudável ao passo que introjetos tóxicos são elementos que levam a conflitos internos, à alienação da verdadeira

essência da pessoa, com profundas distorções no auto-conceito (Carvalho, 2007, p. 24).

Além disso, a dissociação do “eu” em primário e secundário (não introjetado e introjetado), real e ideal, resultam em “eu” fragilizado, apresentando comportamentos característicos de baixa autoestima e com sentimentos de pouca valia. A GT entende que as introjeções podem acontecer desde o momento em que nascemos, desde o processo de alimentação fisiológica que é congruente com o processo de alimentação psicológica. Perls (2002, citado por Carvalho, 2007) explica que esse é nesse momento da infância que se estabelece as principais fixações/ interrupções de contato devido a não satisfação ideal de suas necessidades. Em um primeiro momento a interrupção é uma tentativa de economizar o sofrimento, mas essa estratégia torna-se uma maneira de ser no mundo do indivíduo.

O “eu”, como explicado anteriormente, se apresenta nas limitações das fronteiras entre ele e o outro, entre ele e um objeto ou entre ele e algum aspecto novo dele mesmo. É na fronteira do “eu” que o contato é possibilitado e, dependendo da rigidez ou flexibilidade dessas fronteiras, a maneira de ser do indivíduo se apresentará diferenciada. (Polster & Polster, 2001, p. 120)

O movimento da fronteira de contato se dá pela dinâmica de formação e destruição de figura – fundo e a busca ou evitação de contato de maneira indiscriminada promovem disfunções nesse movimento (Tenório, 2003).

Foi através da hipótese de que os problemas dos seres humanos são interrupções ou fixações no processo figura – fundo que Perls (1977) desenvolve uma remodelação das ideias psicanalíticas a respeito das funções do ego e das defesas do ego nos termos do aqui agora, nos termos da GT. O autor salienta que a formação de uma figura de interesse – uma necessidade/demanda – contra um fundo ou contexto do meio acontece na fronteira de contato e resulta em assimilação e crescimento. Cada pessoa experiencia as

interrupções/fixações de contato de maneira particular apresentando, assim, um viver saudável ou patológico no mundo – é o resultado do relacionamento que o indivíduo estabelece consigo mesmo e com o ambiente.

Polster e Polster (2001) apresenta uma metáfora para exemplificar essa interrupção/fixação na fronteira de contato: se um indivíduo fosse submetido a um calor intenso, ele desmaiaria perdendo o contato, pois seus limites para suportar o calor foram ultrapassados; o mesmo pode acontecer com as questões psicológicas dos seres humanos: “Quando um indivíduo é confrontado por graves humilhações ou outras intrusões opressivas, que excedam os limites de sua experiência permissível, ele pode agir contra a invasão ameaçadora, perdendo o contato” (Polster & Polster, 2001, p. 121).

As fixações tanto na abertura quanto no fechamento da fronteira de contato representam formas de defesa da função Ego do Self; são formas de defesa do “eu”, ou seja, são maneiras que o “eu” apresenta para evitar conflitos e sofrimentos imediatos em suas relações com o meio externo e interno. As figuras do passado que ficam inacabadas ou não solucionadas – gestaltens não fechadas – ameaçam constantemente as estruturas do “eu” e, na tentativa de preservar essas estruturas, o indivíduo adota alguns padrões de comportamento que são característicos das fixações da fronteira de contato (Tenório, 2003).

Na baixa autoestima, a pessoa, insatisfeita com sua autoimagem introjetada, que é vista como sendo real, embora seja distorcida e negativa, tenta alcançar a autoimagem idealizada (“eu ideal introjetado”), através da utilização de mecanismos de interrupção de contato repetitivos, que se tornam padrões rígidos de funcionamento com características próprias das fixações na abertura ou no fechamento da fronteira.

De maneira geral, de acordo com Tenório (2003), os mecanismos de interrupção do contato, quando utilizados de forma crônica, proporcionam comportamentos característicos da neurose, como: dificuldade para viver plenamente o aqui e agora, percepção distorcida da

realidade, do outro e de si mesmo, confusão de limite entre o “eu” e o outro, falta de nitidez da figura emergente, interrupção crônica do contato, padrão repetitivo e obsoleto de comportamento e dificuldade para discriminar o que é tóxico e nutritivo no meio externo. Independente de onde se instale a fixação na fronteira, a sua simples existência e persistência promove, principalmente, uma incapacidade de gerar a autorregulação orgânica do sujeito, além de produzir insatisfação e estagnação no desenvolvimento do “eu”. Essas defesas tornam-se, então, formas distorcidas de autorregulação do Self, devido à sua intolerância a algumas experiências.

O sentimento de menos valia é um dos subprodutos dessa distorção; se todos têm mais valor que o indivíduo com baixa auto-estima, este terá suas tentativas de contato contaminadas pelo medo de não ser aceito e pela necessidade incontrolável de agradar, condição mais que suficiente para abortar suas possibilidades de construir relações satisfatórias (Carvalho, 2007, pp. 44-45).

Diante de todas essas explicações, a GT acredita que as distorções do autoconceito tanto real como ideal são decorrentes de introjeções de crenças, valores e significações impostas pelo meio. Considerando que essas introjeções não são devidamente assimiladas, permanecendo incompatíveis com as verdadeiras experiências, necessidades, capacidades e potencialidades da pessoa, dificilmente ela vai conseguir ter um autoapoio suficiente para promover sua autorregulação e seu crescimento de forma saudável, através da satisfação de suas necessidades mais genuínas e atualização de suas potencialidades, enfrentando desafios e assumindo os riscos trazidos pelas novas experiências. Desse modo, a baixa autoestima tem como fundo o autoconceito distorcido com significação negativa do “eu” (“eu real introjetado”). Como forma de modificar esse autoconceito, a pessoa tenta se aproximar ao máximo do “eu ideal introjetado” e, na medida em que ela não consegue, sua autoestima diminui, sentindo-se incapaz e impotente.

É interessante observar que, quanto mais ela busca atingir seu “eu ideal introjetado, mais ela se afasta de si mesma, (“eu real e ideal não introjetados”), perdendo o autoapoio, uma vez que perde o contato com seu refencial interno, com suas experiências organísmicas e com sua totalidade. Assim, pessoas com a estima elevada tendem a ter sentimentos de confiança em si e atitudes mais assertivas, enquanto que, pessoas com baixa autoestima apresentam comportamentos de pouca confiança em si e evidente dificuldade de contato seja consigo mesmo, seja para com o meio externo.

Capítulo 4 - Metodologia de Pesquisa

Método Qualitativo

Na pesquisa que se pretende desenvolver, o objetivo de investigar o desenvolvimento da autoestima através das atividades circenses, utilizou-se o método qualitativo, no qual três pessoas foram convidadas, através de entrevistas individuais, a descreverem suas experiências nas aulas de circo e como essas aulas contribuíram para a melhoria de suas autoestimas.

O uso da pesquisa qualitativa permite o estudo da subjetividade, um objeto complexo no qual seus elementos constitutivos estão sujeitos a individualidade dos seres humanos e ao contexto em que se expressa esse sujeito. O trabalho com questões complexas não permite ao pesquisador uma definição exata e a priori dos caminhos que a pesquisa irá seguir. A flexibilidade no processo de condução da pesquisa, então, é uma das características da pesquisa qualitativa (Andrade, 2007).

A pesquisa qualitativa busca uma compreensão particular daquilo que se estuda; seu foco e sua atenção estão dirigidos para o que é específico, para o que é individual e aspirando para os fenômenos estudados que apenas surgem quando estão contextualizados (Martins & Bicudo, 2005, citados por Andrade, 2007).

Em outras palavras, o método qualitativo procura descrever e analisar os diversos sentidos construídos pelo sujeito sobre um determinado fenômeno, com o objetivo de compreender as experiências vivenciadas e relatadas por ele, tendo como foco sua singularidade e subjetividade.

Para Andrade (2007) a pesquisa qualitativa busca manter uma relação constante entre quatro diretrizes fundamentais: a teoria, o momento empírico, os instrumentos e o processo de construção e interpretação de informações com a produção de conhecimentos, em um

desenvolvimento contínuo, estabelecido, tanto pelo pesquisador, como pelo pesquisado. Assim, esse tipo de pesquisa não corresponde somente a uma definição instrumental, ela é epistemológica e teórica, e apoia-se em processos singulares de construção de conhecimento.

Nessa perspectiva, para investigar a relação entre as experiências vivenciadas, os sentidos construídos pelos alunos de arte circense e seu processo de desenvolvimento da autoestima, realizou-se entrevistas semiestruturadas, a partir de um roteiro previamente elaborado. Essas entrevistas foram gravadas, transcritas e o seu conteúdo analisado. Após a pré-análise explorou-se do material com a escolha das unidades de registro (recortes), e das categorias (classificação e agregação). Estabelecidas as categorias procedeu-se a tratamento dos resultados, mediante a inferência e interpretação.

Procedimentos metodológicos

Escolha dos participantes

Pela pesquisa envolver seres humanos, o projeto foi submetido à avaliação pelo CEP-UniCEUB, que está vinculado ao Conselho Nacional de Ética em Pesquisa- CONEP. O comprovante de aprovação encontra-se em anexo (Anexo 1).

Considerando que, na pesquisa qualitativa, o tamanho da amostra não é significativo, por ter um caráter apenas representativo do universo em questão, três pessoas foram escolhidas como participantes da pesquisa, independente de idade, sexo, classe social, estado civil, possuindo escolaridade de nível médio ou superior. Os critérios primordiais foram que os participantes fossem alunos de atividades circenses e que tivessem idade superior ou igual a 18 anos.

Os três participantes foram informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa, sendo realizada as entrevistas após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias (Anexo 2).

Os participantes serão representados por nomes fictícios: Wilson, Madalena e Marta

Participante Wilson

Homem, solteiro, com 37 anos de idade. Já pratica atividades circenses há 02 anos e já havia feito dança contemporânea antes das aulas de circo.

Participante Madalena

Mulher, solteira, com 19 anos. Nunca tinha feito nenhuma atividade física antes e já está há 02 anos praticando atividades circenses.

Participante Marta

Mulher, solteira, com 46 anos. Já praticou natação, musculação e dança e tem 02 meses que está participando das aulas de atividades circenses.

Instrumento e procedimentos de coleta dos dados.

O instrumento de coleta dos dados foi a entrevista semiestruturada, a qual foi baseada em um roteiro previamente elaborado (Anexo 3); utilizou-se, também de caneta, papel e gravador de áudio. O roteiro possuía perguntas abertas que permitiram os relatos espontâneos dos sujeitos, sendo a relação com os entrevistados facilitada pela postura acolhedora e compreensiva da entrevistadora, favorecendo, assim, a coleta dos dados necessários para a realização do trabalho de pesquisa. As entrevistas, então, foram gravadas com a permissão de cada entrevistado e depois transcritas literalmente para que seus conteúdos fossem analisados e discutidos posteriormente.

Através do roteiro elaborado, foram explorados aspectos como:

Experiências vividas no aqui e agora;

Percepção de si;

Autoestima;

Relações sociais;

Sentimentos e emoções ;

Saúde e doença;

Escolha e descrição do método de análise dos dados

A análise dos dados coletados está fundamentada no método proposto Bardin (1979, citado por Ferreira, 2000).

Para o autor, para irmos além de uma leitura simples do que é real, do que é dito, podemos utilizar da análise de conteúdo. Para isso, realizou-se o trabalho em etapas:

- Primeira Etapa – Pré-análise: foi feita uma leitura flutuante – o primeiro contato com o conteúdo das entrevistas - com a finalidade de se obter as primeiras hipóteses ou questões norteadoras da análise e que serão fundamentadas pelas teorias psicológicas de escolha.

- Segunda etapa: foram selecionados temas que se repetem com frequência e organizados em unidades de sentidos. Estabeleceu-se 03 categorias de análises onde cada uma continha subcategorias.

- Terceira etapa: Foram feitos recortes nas falas dos participantes e encaixados nas subcategorias e categorias que correspondiam.

Para Ferreira (2000), a escolha das categorias constitui um momento de organizar as formas pensamentos, pois as categorias representam uma síntese da realidade do sujeito de em um determinado tempo e em uma determinada situação e saber. Elas, então, modificam-se constantemente. Diante disso, o mesmo autor, explica que para realizar as escolhas das categorias há alguns critérios. Neste estudo utilizou-se da semântica, ou seja, temas.

Segundo Bardin (1979), um dos objetivos do processo de categorização é facilitar a inferência através da aglutinação das representações simplificadas dos dados coletados, reorganizando-os e produzindo significados para os dados brutos.

Por último, então, realizou-se a interpretação dos dados através de conceitos e proposições. Torna-se importante considerar a fundamentação teórica utilizada para a pesquisa para dar sentido à interpretação buscando atingir o sentido real do que foi pronunciado, fazendo uma leitura profunda da comunicação estabelecida.

Análise do conteúdo

A análise dos resultados dos três participantes entrevistados permitiu a construção de três categorias: 1) Motivação, 2)Ganhos e Benefícios, 3) Significados/Sentidos. Já os temas abordados em cada uma das três categorias referem-se as experiências individuais de cada entrevistado. A tabela de resultados da análise de conteúdo de todas as falas encontra-se em anexo (Anexo 4)

Participante Wilson:

Categoria 1: Motivação para praticar atividades circenses

a) dores físicas e psicológicas

“Eu tinha muitas dores no corpo e quando você vai ao médico, ele normalmente fala: vai caminhar, fazer exercício físico”

“dores físicas e psicológicas também”

b) baixa autoestima

“Assim, foi intencional procurar o circo. Eu também estava com a autoestima baixa, então foi intencional. Eu achava que no circo ia funcionar e funcionou.”

Categoria 2: Motivação para continuar a praticar atividades circenses

a) juntar as coisas que gosta

“no circo eu comecei a juntar todas essas coisas que eu gostava: que era a atividade corporal mais lúdica, a dança, algumas superações, aí eu gostei do circo”

b) manter a tranquilidade

“Eu acho que eu fiquei mais calmo. Eu era estressado, agoniado – eu sou – e o circo serve como um ansiolítico, antidepressivo... essas drogas que se dão hoje em dia, você pode usar o circo também, eu preferi isso a usar drogas.”

Categoria 3: Mudança na percepção de si

a) nas relações consigo mesmo

“Me deu uma dose de autoestima; eu sei que funciona nesse sentido”

“Eu não sabia que gostava tanto disso”

“Algumas seguranças e garantias que você vai adquirindo... até a forma de andar muda, você perde alguns medos no circo e daí você anda mais consciente na rua. Você percebe isso”

b) nas relações sociais

“No ambiente corporativo é puxando tapete, competindo; até de forma normal as pessoas estão em competição. Aqui a competição do circo é diferente da de outros lugares, ela é mais humana, ela é mais amiga; as pessoas se ajudam mais para “chegar lá”.

“medo de altura, medo de se machucar, os medos comuns do circo que são os de se machucar e o medo de altura, né? E a partir disso, você vai tratando outros medos também: medo de aparecer em público[...]. E assim se vai vencendo os medos e isso você leva para a vida normal. Pra vida comum do dia dia: você tem vários medos sociais e fica mais fácil você lidar com isso, porque você já passou pela sensação de medo, a sensação da eminência de que vai acontecer alguma coisa.”

“você fica mais próximo no circo; tem que ter muito companheirismo para as pessoas se ajudarem e depois que você sai do circo as pessoas continuam se ajudando; você ajuda as pessoas a alcançarem as coisas e você acha isso legal e você passa a fazer isso no dia dia também.”

“e daí eu comecei a gostar e encontrar pessoas que gostam disso e comecei a andar mais com essas pessoas e, então, fui mudando mesmo meu círculo de amizades, de relações”

“A ideia de você achar legal as pessoas alcançarem as coisas, acho que o circo traz um pouco disso. A ideia de comunidade, das pessoas se buscarem, tentarem crescer, se ajudar”

c) nas relações com o trabalho

“Minha relação de vida mudou; antigamente eu trabalhava até as 8h, 9h, 10h, 11h da noite, achando que esse era o objetivo da vida: ganhar dinheiro, trabalhar e trabalhar e hoje em dia, eu mudei tudo; passei a colocar o circo como prioridade”

“Olha, tem um ganho que é sair do ambiente de trabalho, da obrigação.”

“Meu objetivo diário não é ir trabalhar, é ir pro circo. Eu não tenho que acordar e ir pro trabalho, eu tenho que acordar e ir pro circo e no meio disso eu tenho que ir pro trabalho.”

Categoria 3: Benefício das atividades circenses

a) na vida

“O circo meio que eleva a décima potência algumas artes. Ele realça as características. Felicidade e amigos. Ele prova ao que se propõe... você vem aqui para dar risadas e fazer amigos.”

b) encontro consigo mesmo

“o circo foi uma busca [...] pra eu me achar, porque eu estava perdido nesse mundo. [...] aí eu começo a me achar onde eu não estava. Eu me percebo do circo”

c) enfrentamento dos medos

“A gente tem medo da morte e então a gente passa a vida toda fugindo da morte, por isso a gente come, por isso a gente trabalha, o medo é objeto de controle social, enfim... e no circo você trabalha isso: você está sempre na iminência de que algo possa acontecer e daí você vai se preparando”

“foi rápido, até, algumas superações; aí você vê que você é capaz de fazer algumas coisas”

“superação física e uma superação maior, que é a superação do medo”

d) descoberta de um mundo totalmente diferentemente

“e o circo era pra mim algo tolamente diferente e aonde eu não me encontrava. Totalmente diferente do meu cotidiano, da maneira como eu fui criado, da minha cultura, da minha família;”

e) descoberta de que na vida é tudo um processo

“porque eu vejo as coisas a longo prazo, pois no circo as coisas não são de imediato; você demora pra conseguir fazer uma parada de mão, ganhar força, ou qualquer coisa assim; e depois eu comecei a transpor isso pro dia dia, para o cotidiano.”

“A forma de conseguir as coisas no circo passo a passo, eu também passei a utilizar o passo a passo no dia dia. Enxergar as coisa mais como um passo a passo. Porque a gente é meio imediatista, né?”

Participante Madalena:

Categoria 1: Motivação para praticar atividades circenses

a) limitações físicas

“Eu entrei no circo porque eu tenho amigas muito flexíveis pois elas sempre fizeram atividade física enquanto eu nem conseguia passar do joelho.”

“tinha problema de postura, porque eu tenho 1,85 de altura e aí eu fica muito tortona e dura; era tudo duro, minha lombar era dura.”

b) baixa autoestima

“me odiava. Eu tinha muito problema, muito complexo mesmo. Eu não afastava os braços do meu corpo porque eu achava eles muito finos. Em fotos eu sempre saia curvada.”

Categoria 2: Motivação para continuar praticando

a) trabalho com o corpo

“Alongar, porque eu vejo progresso, muito progresso”

“É o espaço que eu tenho pra trabalhar o meu corpo[...] Mais é um espaço pra mim, pra trabalhar o meu corpo e melhorar a mim mesma.”

b) estar consigo mesmo

“Um espaço para [...] estar comigo e meio que esquecer do resto.”

Categoria 3: Mudança na percepção de si

a) nas relações consigo mesma

“Quando eu comecei no circo, eu vi que eu conseguia melhorar e eu comecei a sentir vontade de melhorar a minha vida mesmo; de viver mais saudável; comecei a olhar para as minhas comidas, eu comecei a andar bastante de bicicleta, eu comecei a me interessar por várias outras coisas”

“O que mudou muito foi a minha postura [...] ajudou a acreditar que eu consigo fazer algumas coisas”

“Foi tudo no mesmo momento, pela melhora em geral, eu estava comendo melhor, parei de fumar, de beber, assim, diminui muito. Estou pensando muito no meu corpo e nas minhas capacidades, de viver meu potencial.”

“eu tenho essa mania de me cobrar demais, de me criticar demais e eu meio que fiquei mais tranquila depois do circo”

b) nas relações sociais

“isso se refletiu na minha vida: mais espontaneidade, mais nem ai para estar torta na foto. Até a minha família falava: “ ah, você está toda torta! Que isso? Está horrível!” Aí, hoje em dia, eles já falam que eu melhorei muito e tudo isso só vai contribuindo.”

“eu me senti mais livre.”

c) nas relações com seu corpo

“Maturidade corporal, acho que eu senti isso”

“Flexibilidade, mais espaço para movimento”

“A minha condição física também melhorou muito. Eu sempre gostei muito de fazer trilha, só que eu não aguentava, eu tinha insolação, passava muito mal “

Categoria 4: Benefícios das atividades circenses

a) na vida

“com o circo eu melhorei muito. Eu preciso do circo. Eu deixo de pegar matéria na universidade para ter esse horário para o circo.”

“pra mim é muito terapêutico”

“Endorfina”

“Uma é superação e a outra é flexibilidade no sentido de maleabilidade em relação as coisas que me acontecem, de me adequar melhor.”

b) enfrentamento dos medos

“Pelo complexo, eu tinha medo do corpo das pessoas. E aqui eu meio que perdi o medo do corpo dos outros, acho que é pelo acroyoga que a gente faz nas aulas. “

c) descoberta de que na vida é tudo um processo

“Eu vou dando passos pequenos e do nada eu cheguei no negócio e me surpreendo. Tipo quando eu encostei o pé na cabeça por trás, no tecido.”

“uma coisa que eu acho marcante: é não me atropelar, fazendo passos gigantes. [...] porque eu vi que com passos pequenos a gente chega lá também.”

Participante Marta:

Categoria 1: Motivação

a) para iniciar as atividades circenses

“Eu estou fazendo circo porque a minha filha insistiu pra eu fazer com ela.”

b) para continuar as atividades circenses

“o que me motiva atualmente é que eu gosto do ambiente, eu gosto das pessoas. Gosto de estar em um lugar onde eu sei que posso fazer muitas coisas.”

“muitas vezes eu tenho vontade de ficar em casa, dormir, mas eu sei que será bom vir para cá. [...] essa é a única situação que eu tenho pra estar com gente.”

Categoria 2: Mudança na percepção de si

a) nas relações consigo mesmo

“eu estou muito satisfeita com os meus resultados. Eu não tenho grandes intenções de fazer muita coisa, pela minha idade, mas já está saindo muito mais coisa do que eu pensava nesse tempinho”

“Mas agora eu estou otimista; acho que agora eu vou me sociabilizar.”

“fiquei super orgulhosa de mim de ter conseguido; eu fiquei tentando gravar aquela sensação, sabe?”

b) nas relações sociais

“Apoio das pessoas: quando a gente faz acrobacia, mesmo que não saia, sempre tem alguém te segurando, dando apoio; e tem o contato físico com os colegas e isso é uma coisa forte.

Você toca o outro, você vai fazer o alongamento e daí toca e empurra, você sente o corpo da outra pessoa, sente o calor;”

“cria relações de confiança; você tem que confiar pra jogar seu corpo e o outro tem que confiar em você pra jogar o corpo dele; eu acho que isso é o que eu estou aprendendo para as minhas relações, então, eu busco pensar nisso, eu busco essa sensação”

“E a pessoa está se doando completamente, né, te segurando, fazendo força ali. Então, eu acho que isso é uma coisa que pode revolucionar as relações”

Categoria 3: Benefícios das atividades circenses

a) na vida

“é me abrir para as pessoas, para relacionamentos; tentar contatos e encontros. Eu venho para esses encontros regularmente e sinto falta; fico esperando chegar, eu tenho vontade de fazer os exercícios.”

“Abertura.”

“o exercício do circo para mim é muito especial”

b) encontro consigo mesmo

“a minha criança, pessoalmente, era uma criança reservada, recatada, tímida, que ficava ali no limpinho, não se sujava no parque. Então, eu estou resgatando muito essa leveza, eu estou buscando de novo.”

c) enfrentamento das dificuldades

“Pra mim é um desafio muito grande porque eu me sinto tímida e eu tenho a tendência a ficar de lado e não me jogar nos exercícios difíceis, mais complicados principalmente a parada de mão, cambalhota, essas coisas assim”

“É uma questão psicológica de atitude”

“[...] mas o circo está sendo um desafio do ponto de vista de ter coragem e ao mesmo tempo estou sentindo muito apoio”

d) descoberta de um mundo totalmente diferente

“Estou no segundo mês e pra mim é uma experiência totalmente diferente porque mexe com uma coisa emocional que é da criança. [...] e o circo faz parte dessa “coisa”

Capítulo 5 - Discussão dos Resultados

A análise e discussão dos resultados coletados pretendem compreender as vivências e os sentimentos dessas três pessoas na prática das atividades circenses, a partir das categorias contruídas com base em suas próprias falas. Para melhor compreensão dos aspectos relacionais e emocionais dos três entrevistados, no enfoque da GT, será feita uma síntese da características de cada um deles separadamente.

Participante Wilson:

O participante Wilson é um homem de 37 anos, solteiro, formado em arquitetura e que trabalha em um banco – uma empresa privada. Wilson frequenta as aulas de atividades circenses há dois anos e, anteriormente, fez algumas aulas de dança. Antes de iniciar a dança e o circo, Wilson se encontrava em um momento de vida onde seu “eu” estava bastante fragilizado: possuía muitas dores físicas e muitos sofrimentos psicológicos. Wilson relatou que possuía alguns medos sociais e que sua vida se resumia em trabalhar – muitas vezes ele passava mais de nove horas trabalhando por dia – e isso era muito estressante para Wilson e sua autoestima estava baixa, além de se sentir muito insatisfeito devido as suas dores.

Na análise de conteúdo de Wilson, podemos perceber que a categoria “Motivação para realizar atividades circenses” já demonstra a existência de um ajustamento criativo de Wilson pois ele afirma que *“foi intencional procurar o circo.”* pois *“[...] estava com a autoestima baixa, então foi intencional”*(Categoria 1-b). Na Gestalt Terapia, o movimento em busca de sanar o sofrimento já é, por si só, um ajustamento criativo, ou seja, o organismo está criando estratégias para sua adaptação ao ambiente e as suas demandas, ele está se autoregulando. A dor e o sofrimento psicológico que Wilson relata na categoria (Categoria 1-a) citada

aparecem como figuras inacabadas, gestaltens não fechadas; são demandas emergentes que saltam como figura para serem destruídas e para que novas gestaltens sejam criadas.

Vimos no capítulo três que essa formação de figuras e fundos requer que o sujeito esteja *aware*. Em outras palavras, o indivíduo deve estar consciente do contato, de como ele se sente e experiencia o ambiente e a situação. Torna-se necessário o autoconhecimento, a percepção do aqui agora e aceitação do que se é e do que se faz, assumindo a

responsabilidade de seus sentimentos e comportamentos. Podemos observar a existência de *awareness* de Wilson nas subcategorias “*Encontro consigo mesmo*”, “*Enfrentamento dos medos*” e “*A descoberta de um mundo totalmente diferente*”. (Categoria 4 – b, c e d)

Nessas categorias, encontramos falas de Wilson que expressam sua *aware*: Wilson relata que o circo foi um local onde ele pode se perceber melhor, conhecer coisas e pessoas totalmente diferente do que ele já tinha visto e vivido, inclusive em relação a si mesmo. O circo proporcionou a Wilson inúmeras experiências novas que, juntas, favoreceram o desenvolvimento da sua autoestima através da abertura de um novo universo, que possibilitou o uso da sua criatividade para seu ajustamento; de novos contatos e chances de fechar gestaltens. Ele percebe o circo como um ambiente de superação de seus medos, pois as atividades circenses proporcionam riscos ao organismo - quedas, torções ou qualquer tipo de lesão física – e isso faz com que Wilson esteja atento e concentrado no aqui agora, ampliando a consciência sobre si mesmo e sua presença no ambiente, além de proporcionar o conhecimento das sensações corporais e de seus sentimentos, dos limites de sua força e flexibilidade. Tudo isso é estar *aware*. O medo que, antes para Wilson, era algo que o estagnava, transformou-se, com as atividades circenses, numa possibilidade de contato aonde o seu “eu” pode se integrar resultando em uma “*superação física e uma superação maior, que é a superação do medo*” (Categoria 4-c). Nesse momento, podemos dizer que algumas gestaltens foram fechadas e que suas necessidades foram satisfeitas.

Com a permissão do contato e a integração do “eu”, percebemos que as suas interrupções da fronteira de contato foram flexibilizadas permitindo o desenvolvimento de comportamentos adaptativos, como os comportamentos observados na subcategoria “*Descoberta de que na vida é tudo um processo*”. Nessa categoria (Categoria 4-e), Wilson relata que “*no circo as coisas não são de imediato; você demora pra conseguir fazer uma parada de mão, ganhar força, ou qualquer coisa assim*” e que com isso ele passou “*a utilizar o passo a passo no dia dia. Enxergar as coisa mais como um passo a passo. Porque a gente é meio imediatista, né?*”.

Tudo isso proporcionou a Wilson “*Mudanças na percepção de si*” tanto nas “*Relações consigo mesmo*” quanto “*Nas relações sociais*” e “*Nas relações com o trabalho*”- categorias e subcategorias encontradas na análise de conteúdo (Categoria 3 -a, b e c, respectivamente). O participante relata que ele ficou mais calmo, pois era estressado e ansioso; afirma, também, ter elevado sua autoestima e que, inclusive, sua maneira de andar mudou: “*Algumas seguranças e garantias que você vai adquirindo... até a forma de andar muda, você perde alguns medos no circo e daí você anda mais consciente na rua. Você percebe isso*”.

(Categoria 3-a)

Assumir riscos e se perceber capaz de realizar o que se é proposto são atitudes que condizem com uma autoestima elevada, com um autoconceito positivo. Muitos autores citados no capítulo 02 e 03 se referiram a autoestima como um elemento que está diretamente associado as relações sociais dos indivíduos, ou seja, ela reflete – seja como consequência e/ou como fator influente – o estado das nossas interações sociais; sabemos que quanto mais positivo nosso autoconceito mais agradável e saudável estão ou serão nossas relações com outras pessoas, assim como quanto mais baixa nossa autoestima, mais conflituosas estão ou serão nossas interações sociais. A subcategoria “*Nas relações sociais*” (Categoria 3-c) permite verificar as mudanças que Wilson apresentou em suas relações sociais através das atividades

circenses. Wilson relata que as interações entre os alunos são extremamente cooperativas e “humanas”, pois não há competição de quem chega primeiro ou de quem faz mais rápido tal exercício, há, na verdade, uma colaboração de todos para que todos consigam alcançar o que se propôs gerando união e confiança entre os participantes do grupo assim como um fortalecimento do vínculo: *“você fica mais próximo no circo; tem que ter muito companheirismo para as pessoas se ajudarem e depois que você sai do circo as pessoas continuam se ajudando; você ajuda as pessoas a alcançarem as coisas e você acha isso legal e você passa a fazer isso no dia a dia também.”* Para ele as atividades circenses traz uma “[...] *ideia de comunidade, das pessoas se buscarem, tentarem crescer, se ajudar*”. Wilson conta que seu círculo de amizade foi se transformando pois ele foi constituindo novas amizades que gostavam das mesmas coisas que ele gosta.

Na subcategoria *“Manter a tranquilidade”* (Categoria 2-b) registra a importância que as atividades circenses possuem na manutenção da autoestima de Wilson. Para ele a prática circense *“eleva à décima potência”, “realça as suas características”*, serve como um *“ansiolítico”* e um *“antidepressivo”* além de proporcionar felicidade e amizades.

Participante Madalena:

A participante Madalena é uma mulher de 19 anos, solteira e estudante de graduação.

Madalena possui 1 metro e 85 centímetros de altura e pesa 64kg e relata que sempre se considerou uma pessoa muito magra ao ponto de ser complexada com o seu corpo como, por exemplo, não afastava os braços do corpo por achá-los muito finos e só tirava fotos curvadas para não parecer tão alta. Madalena se “odiava” e se sentia reprimida pela família que sempre apontava sua “corcunda” e pediam que ela melhorasse sua postura corporal. Aqui, há um exemplo de como o contexto social, nesse caso, mais específico o familiar, contribui para o desenvolvimento de uma autoimagem negativa, assim como afirma Emler (2001) e outros autores citados. Os “ditos” dos familiares de Madalena em relação a sua condição física

serviram como introjetos tóxicos que contribuíram para a cristalização de alguns comportamentos patológicos e desintegração de seu “eu” e conseqüente interrupção de contato.

A “gota d’água” para Madalena foi quando ela percebeu que não possuía flexibilidade física para alcançar os seus pés, diferentemente de suas amigas, e isso a mobilizou para a busca de aliviar seus sofrimentos psíquicos. Madalena nunca tinha realizado qualquer atividade física antes de iniciar as aulas de práticas circenses.

Na categoria “*Motivação para praticar atividades circenses*” (Categoria 1) verificamos, assim como no participante Wilson, a existência de ajustamentos criativos. Em outras palavras percebe-se que Madalena toma consciência das suas necessidades e das possibilidades de satisfazê-las: “*Eu entrei no circo porque eu tenho amigas muito flexíveis pois elas sempre fizeram atividade física enquanto eu nem conseguia passar do joelho.*” “*tinha problema de postura, porque eu tenho 1,85 de altura e aí eu fica muito tortona e dura; era tudo duro, minha lombar era dura.*” (Categoria 1-a). Ela encontra no circo uma chance de autoregular-se e sabe-se que, para isso, torna-se necessário o fortalecimento da função ego do Self, a integração de seus “eus”.

É, então, na fronteira de contato e através da *awareness* que surge a possibilidade de Madalena se reinventar e modificar seu autoconceito e sua maneira de se relacionar com o meio externo. A subcategoria “*Enfrentamento dos medos*” (Categoria 4-b) apresenta a mobilização de energia que Madalena promove em função de flexibilizar suas fronteiras de contato. Ela, devido aos seus complexos, apresentava medos sociais: “*Pelo complexo, eu tinha medo do corpo das pessoas. E aqui eu meio que perdi o medo do corpo dos outros, acho que é pelo acroyoga que a gente faz nas aulas.*” O acroyoga é uma prática de alongamento utilizada, em específico, pela professora do local estudado e é realizado com duplas exigindo dos participantes contato físico intenso e confiança no parceiro. Esse

exercício proporcionou a Madalena uma experiência inovadora em relação ao corpo do outro gerando mobilização da relação figura/fundo. O medo do corpo do outro surge como figura, como algo que a intimidava e a retraía e, com a vivência do acroyoga, essa figura mobilizou-se inteiramente para o fundo fechando assim uma gestalt. Ela pode confiar no corpo do parceiro e o parceiro pode confiar no corpo dela.

Verifica-se, também, comportamentos adaptativos na subcategoria “*descoberta de que na vida tudo é um processo*” (Categoria 4-c) quando Madalena conta que aprendeu, com as atividades circenses, a conseguir as coisas passo a passo. Adotar tal comportamento também demonstra autoconhecimento e autoconfiança adquiridos por um processo de integração do “eu”; Madalena afirma: “*uma coisa que eu acho marcante: é não me atropelar, fazendo passos gigantes. [...] eu tenho essa mania de me cobrar demais, de me criticar demais e eu meio que fiquei mais tranquila depois do circo porque eu vi que com passos pequenos a gente chega lá também.*” (Categoria 4-c)

Essa conscientização de si e do meio, ou melhor, a *awareness*, foi também encontrada na categoria “*Mudanças na percepção de si mesmo*” (Categoria 3) e sua subcategoria “*Nas relações com seu corpo*” (Categoria 3-c). Madalena discorre de como as práticas circenses lhe proporcionaram uma “*maturidade corporal*”, uma condição física melhor ao ponto de conseguir fazer atividades que não conseguia antes como caminhar em trilhas e andar de bicicleta. Em uma de suas falas, Madalena conta que “*o que mudou muito foi a minha postura, não só fisicamente, mas ajudou a acreditar que eu consigo fazer algumas coisas.* [...] (Categoria 3-a)

Quando eu comecei no circo, eu vi que eu conseguia melhorar e eu comecei a sentir vontade de melhorar a minha vida mesmo; de viver mais saudável [...] Estou pensando muito no meu corpo e nas minhas capacidades, de viver meu potencial.” (Categoria 3-a)

Naturalmente, como foi colocado nos capítulos anteriores e como foi verificado no participante Wilson, a participante Madalena apresenta uma melhora em suas relações sociais reforçando a ideia que a autoestima modifica a forma como nos relacionamos com o ambiente externo, além do ambiente interno. Sua exposição ao outro modificou-se: ela se sente mais livre para relacionar-se pois age com mais espontaneidade nas suas interações – um comportamento que a Gestalt Terapia considera fundamental para o fluxo natural da autoregulação do organismo, para um viver mais saudável no mundo e representando, assim, atitudes características de uma autoestima elevada. Madalena passou a receber elogios de seus familiares quanto à sua postura.

Para a participante, praticar atividades circenses é fundamental para o seu bem estar e isso pode ser verificado na subcategoria “*Na vida*” (Categoria 4-a) aonde relaciona-se a importância das aulas de circo na manutenção de sua autoimagem e autoestima. É através dessas atividades que ela considera que “melhorou muito” em relação ao seu complexo com o corpo, pois é terapêutico e lhe proporciona endorfina. É o local onde ela escolheu para trabalhar seu corpo e a si mesma; segundo ela, “*para esquecer do resto*” (Categoria 2-a), estar presente no aqui agora, concentrada na experiência do momento. O sentido das atividades circenses, para Madalena, é proporcionar-lhe superação e flexibilidade, no sentido de maleabilidade em relação as coisas que acontecem; para poder se adequar melhor.

Participante Marta:

A participante Marta é uma mulher de 46 anos, solteira e formada em relações internacionais. Pratica atividades circenses há dois meses mas já fez musculação, natação e dança anteriormente. Ela é uma mulher que afirma ter muitos traumas na infância que a deixaram muito reservada, tímida e insegura. Relata dificuldades de relacionamentos tanto amorosos quanto não amorosos pois possui muito medo de se machucar e de perder a pessoa. É

consciente de que evita contatos sociais por não se sentir confortável nesses contextos e por isso prefere ficar em casa realizando atividades sozinha. Tem uma filha que faz aula de circo com ela. Essa filha foi criada pelo pai e mora com a avó e atualmente Marta tenta resgatar sua relação com ela e esse foi o principal motivo de Marta iniciar as atividades circenses. Ela nunca tinha pensado sobre isso até a filha insistir e Marta relata estar surpresa com seus próprios resultados.

Como os outros participantes, Marta, também demonstra ajustamentos criativos que estão selecionados na categoria “Motivação” (Categoria 1). A sua tentativa de resgatar o relacionamento com a filha, ainda que não tenha sido uma busca direta pelas aulas de circo, indica uma postura de flexibilização de fronteira proporcionando a ela o contato e alterando, inclusive, a sua motivação para participar das aulas: *“o que me motiva atualmente é que eu gosto do ambiente, eu gosto das pessoas. Gosto de estar em um lugar onde eu sei que posso fazer muitas coisas.”* (Categoria 1-b). É possível perceber na fala de Marta a aquisição de autoconfiança na experiência com o novo. Nessa mesma categoria encontra-se exemplos do contato com seu “eu primário”, com a função ego do Self quando ela afirma que as aulas de circo é o único local aonde ela pode ter contato com pessoas.

Marta descobre muitas novidades nas aulas e verifica-se que nas subcategorias *“Encontro consigo mesmo”* e *“A descoberta de um mundo totalmente diferente”* (Categoria 3- b e d, respectivamente) ela pôde obter conhecimento de si e do ambiente - a nível corporal, mental e emocional - para adaptar-se a ele e as suas necessidades. Em outras palavras, encontramos a *awareness* em Marta. Ela encontra a sua criança interior, uma criança que nunca havia experienciado, uma criança que brinca no parque e que possui a leveza da infância pois, Marta, era uma criança muito reservada e recatada, segundo ela conta, e as atividades circenses trazem para ela a descoberta de um mundo novo e com novas possibilidades de contato.

O ambiente social das aulas, promove a Marta um contexto de muito apoio e ela se sente segura e confiante, ainda que seja tímida e contida, considera-se capaz de arriscar nas atividades ganhando autonomia e satisfação. Na subcategoria “*Enfrentamento dos medos*” (Categoria 3-c), a participante expressa: “ [...] *está sendo um desafio do ponto de vista de ter coragem e ao mesmo tempo estou sentindo muito apoio*”. Ela afirma ser uma “*questão psicológica de atitude*”. O sentimento de confiança, de acolhimento e atitudes que assumem riscos são comportamentos característicos de uma autoestima positiva e que reflete Na sua maneira de estar nas relações sociais e de se sentir consigo mesma.

Em “*Mudança na percepção de si*” (Categoria 2), Marta relata claramente muitas mudanças tanto na “*Na relação consigo mesma*” quando “*Nas relações sociais*” (Categoria 2-a e b). Nessas subcategorias verificou-se uma integração do “eu” através da *awareness* que permitiu a flexibilização da fronteira e a conseqüente dinamização de figuras e fundos proporcionando um viver mais saudável e satisfatório. Marta sente-se satisfeitas com seus progressos, ainda que tenha consciência de suas limitações físicas e psíquicas ela vem se surpreendendo consigo mesma e, dessa maneira, ressignificando seu autoconceito. Ela está otimista com as mudanças e sente que suas relações sociais podem melhorar pois ela conta que a as atividades “*criam relações de confiança; você tem que confiar pra jogar seu corpo e o outro tem que confiar em você pra jogar o corpo dele; eu acho que isso é o que eu estou aprendendo para as minhas relações, então, eu busco pensar nisso, eu busco essa sensação. [...] é uma coisa que pode revolucionar as relações*” (Categoria 2-b)

Quando se analisa a subcategoria “*Na vida*” (Categoria 3-a), que se refere ao sentido que a participante atribui às atividades estudadas, fica evidente o auxílio da prática na manutenção da autoestima de Marta. Ao relacionarmos a mutabilidade da autoestima com a capacidade natural de autoregulação do organismo gerando satisfação e relacionamentos construtivos, tanto consigo mesmo quanto com o meio, percebemos que Marta consegue ter esse tipo de

construção com as aulas quando ela fala que o circo é para ela se “*abrir para as pessoas, para relacionamentos; tentar contatos e encontros*” resumindo toda essa experiência em uma só palavra: “*Abertura*” (Categoria 3-a)

Considerações Finais

Sabe-se que a autoestima é um elemento de grande influência no bem estar humano tornando-se fundamental para uma vida saudável e satisfatória. Porém, de acordo com a GT, vivemos um paradoxo onde para ser aceito na sociedade o indivíduo passa a ter respostas fixas, comportamentos determinados pela cultura e pelo seu contexto social mas ao meso tempo ele torna-se pouco eficiente no seu modo de funcionamento não atendendo nem a sociedade e nem a si mesmo. Os sujeitos crescem com inúmeros “deverias” que acabam limitando maneiras de ser e viver no mundo e passam a ignorar suas reais necessidades promovendo a desassociação do seu “eu”. Esses conflitos resultam em insatisfação, insegurança, medo, retraimento; um jeito neurótico de funcionar que interrompe contatos e que geram alienação dos sentidos, bloqueio de suas potencialidades e distorção de suas perspectivas. Naturalmente sua identidade fica questionável e sua autoestima diminuída.

A pesquisa realizada, ainda que com uma pequena amostra, pôde verificar que as atividades circenses são capazes de promover movimento ao ser, flexibilização de suas fronteiras e reintegração do “eu”. Dois dos participantes ainda relataram fechamento de gestaltens e todos confirmaram melhoria de suas relações sociais e consigo mesmo.

O ambiente social do circo e o tipo de exercício físico promovido gera visão do outro, da necessidade de colaboração e confiança; faz com que o indivíduo se arrisque e, com o apoio oferecido, perceba sua capacidade de superação, resiliência e tolerância, comportamentos, esses, característicos de pessoas com autoestima elevada.

Além disso, todos os participantes descreveram as aprendizagens que a prática circense proporciona e que acabam incorporando em outros contextos de suas vidas demonstrando, assim, uma ressignificação efetiva de seu autoconceito e uma mudança na sua maneira de se autoregular.

Realizar essa pesquisa foi de imensa importância e gratificação. Entender as diferentes motivações e dificuldades de cada participante é ampliar a dimensão da realidade humana para afirmar constantemente a mutabilidade e dinamismo que as coisas e os seres possuem assim como propõe as teorias e conceitos da Gestalt Terapia.

O estudo apresentou um pouco do universo das atividades circenses e como ela pode proporcionar aos alunos recursos para o autoconhecimento, autorealização, para fazer escolhas mais conscientes e criar novas estratégias de ações. O circo trabalha com as potencialidades humanas em todos os níveis sensitivos ampliando as percepções dos indivíduos. Tudo isso é semelhante ao que a Gestalt Terapia propõe aos seus tratamentos e por isso, essa abordagem terapêutica, foi muito adequada para ser utilizada como referencial teórico para o estudo proposto.

Apesar da limitação desse estudo e do fato de não ser possível compreender todos os aspectos subjetivos envolvidos na questão da autoestima, os objetivos propostos inicialmente foram atingidos, pois foi possível constatar que as atividades circenses proporcionam ao indivíduo um meio para resgatar sua integração, ampliar sua capacidade criativa e elevar sua autoestima.

Referências

- Alice Alfazema. (2014). *Março o mês da Mulher: Mulheres no circo* Retirado de <http://alicealfazema.blogs.sapo.pt/tag/mulheres>
- Andrade, M. M. (2007). *Introdução a metodologia do trabalho científico*. São Paulo: Atlas
- André, C. (2009). *Imperfeitos, livres e felizes: práticas de autoestima*. Rio de Janeiro: BestSeller
- Backstage dança e bem estar. (2012). *Novas modalidades no backstage: lira e tecido acrobático* Retirado de <http://www.studiobackstage.com.br/index.php/novas-modalidades-no-backstage-lira-e-tecido-acrobatico/>
- BIBLIOTECA VIRTUAL. *Como surgiu o circo? A história de um Universo Mágico*. São Paulo, 2008. Disponível em: <http://www.bibliotecavirtual.sp.gov.br/especial/docs/200803-historiadocirco.pdf>. Acesso em: 7 abr. 2011. 16:38.
- Branden, N. (2003). *Autoestima: como aprender a gostar de si mesmo*. São Paulo: Saraiva.
- Carvalho, J. (2008). Auto-Estima: Uma Abordagem Autoconsciencioterápica. *Conscientia*, 12(1), 18-31
- Carvalho, M. L. (2007). *Compreendendo a Autoestima no enfoque da Gestalt-Terapia*. (Monografia de Graduação). Centro Universitário de Brasília, Brasília, DF.
- Catraca Livre. (2014). *Circo encantado leva shows gratuitos de ilusionismo, sapateado e only Broadway ao Shopping Plaza Sul*. Retirado de <https://catracalivre.com.br/sp/agenda/gratis/circo-encantado-leva-shows-gratuitos-de-ilusionismo-sapateado-e-only-broadway-ao-shopping-plaza-sul/>
- Colaciti, A. K. (2006) A construção do autoconceito na infância: sua importância no processo de desenvolvimento da criança. *Revista científica eletrônica de psicologia*, (7). 1-18

Recuperado em:

http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/qFXYGXkTwTI5d7Q_2013-5-10-15-38-36.pdf

Costa, T. A., Silva, M. H. G. A., & Gonçalves, K. G. F. (2008). *As modalidades circenses contempladas pelo lazer: participação lúdica dos praticantes*. Retirado de <http://www.professorpacoca.com.br/2013/artigos/022.pdf>

Detailed World. (2011). *Malabarismo ajuda estimular a mente*. Retirado de <http://detailedworld.wordpress.com/2011/04/26/malabarismo-ajuda-estimular-a-mente/>

Duprat, R.M. (2007). *Atividades Circenses: possibilidades e perspectivas para a educação física escolar* (Dissertação de Mestrado). Retirado de http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACA O_FISICA/dissertacao/Duprat.pdf

Emler, N. (2001). *Self-esteem - The costs and causes of low self-worth*. York: Publishing Services Ltd.

Ferreira, B. W. (2000). Análise de Conteúdo. *Aletheia*, 11(1), 13-20.

Ginger, S., & Ginger, A. (1995). *Gestalt: Uma Terapia do Contato*. (S. S. Rangel, Trad.). São Paulo: Summus.

Guerreiro, D. P. N. V. (2011). *Necessidade psicológica de auto-estima/auto-crítica: relação com bem-estar e distress psicológico*. (Dissertação de Mestrado). Retirado de http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/4960/1/ulfpie039658_tm.pdf

Guilhardi, H. J. (2002). *Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade*. Retirado de http://www.itrcampinas.com.br/pdf/helio/Autoestima_conf_respons.pdf

Macedo, V. R. P. (2011). *A expressividade corporal no circo-teatro*. (Monografia de Especialização) Retirado de: http://www.rededosaber.sp.gov.br/portais/Portals/84/docs/tcc/REDEFOR_1ed_TCC_Vanessa%20Reis%20Palmeira%20Macedo.pdf

- Marie Claire. (2009). *Aulas de circo continuam em alta nas academias. Eu testei o trapézio de voo...* Retirado de <http://revistamarieclaire.globo.com/Revista/Common/0,,EMI109160-17636,00-AULAS+DE+CIRCO+CONTINUAM+EM+ALTA+NAS+ACADEMIAS+EU+TESTE+I+O+TRAPEZIO+DE+VOO.html>
- Martíns, T. R. & Alvarez, G. (2011). A identidade circense, seus símbolos e rituais sob a lona. Reflexões sobre o circo e suas performances. Retirado de <http://eiap2011.wordpress.com/programacao/open-space/>
- Mendes, F. M. P. & Baratieri, I. L. R. (2011). Fronteiras do Contato, Gestalt terapia e as influências de Wilhelm Reich. Em: *Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, XVI, XI*, Curitiba, Paraná.
- Mendes, A. R., Dohms, K. P., Lettnin, C., Zacharias, J., Mosquera, J. J. M. & Stobäus, C. D. (2012). Em IX ANPED Sul Seminário de pesquisa em educação da região sul. Programa de pós-graduação em educação - UEPG, Caxias do Sul.
- Mussen, P. O Desenvolvimento psicológico da criança. Rio de Janeiro: Zahar, 1972
- Pereira, E. R. & Maheirie, K. (2011). O aprender circense como experiência de ser. *Psicologia da Educação*, (33), 135-151.
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1997). *Gestalt-Terapia*. (F. R. Ribeiro, trad.). São Paulo: Summus. (Trabalho original publicado em 1951).
- Perls, F. S. (1977). Moral, fronteira do ego e agressão. Em J. O. Stevens (Org.), *Isto é Gestalt* (pp. 49-61). São Paulo: Summus.
- Polster, E. & Polster, M. (2001). *Gestalt-terapia integrada*. São Paulo: Summus. (Originalmente publicado em 1973).
- Pontevedra, M. C. L. (2008). *Autoestima. Coleção aprendendo a viver*. São Paulo: Ciranda cultural.

Ribeiro, J. P. (1997). *O ciclo do contato: temas básicos da abordagem Gestáltica*. São Paulo:

Summus.

Ribeiro, J. P. (2006). *Vade-mécum de Gestalt- terapia: conceitos básicos*. São Paulo:

Summus.

Rodrigues, A. A. Z. (2003). A relação dialógica como sustentáculo para a psicoterapia

Gestáltica (Monografia de especialização). Retirado de

[http://www.comunidadegestaltica.com.br/sites/default/files/Adriane%20A.%20Zilli%20Rodrigues%20-](http://www.comunidadegestaltica.com.br/sites/default/files/Adriane%20A.%20Zilli%20Rodrigues%20-%20A%20rela%C3%A7%C3%A3o%20dil%C3%B3gica%20como%20sustent%C3%A1culo....pdf)

[0Rodrigues%20-](http://www.comunidadegestaltica.com.br/sites/default/files/Adriane%20A.%20Zilli%20Rodrigues%20-%20A%20rela%C3%A7%C3%A3o%20dil%C3%B3gica%20como%20sustent%C3%A1culo....pdf)

[%20A%20rela%C3%A7%C3%A3o%20dil%C3%B3gica%20como%20sustent%C3%](http://www.comunidadegestaltica.com.br/sites/default/files/Adriane%20A.%20Zilli%20Rodrigues%20-%20A%20rela%C3%A7%C3%A3o%20dil%C3%B3gica%20como%20sustent%C3%A1culo....pdf)

[A1culo....pdf](http://www.comunidadegestaltica.com.br/sites/default/files/Adriane%20A.%20Zilli%20Rodrigues%20-%20A%20rela%C3%A7%C3%A3o%20dil%C3%B3gica%20como%20sustent%C3%A1culo....pdf)

Tenório, C. M. D. (2003). *Os transtornos da personalidade e histriônica e obsessiva-*

compulsiva na perspectiva da Gestalt-Terapia e da teoria de Fairbairn (Tese de

Doutorado não publicada). Universidade de Brasília, Brasília, DF.

Tenório, C. M. D. (2012). As Psicopatologias como Distúrbios das Fronteiras do Self: uma

construção teórica na abordagem gestáltica. *Revista da Abordagem Gestáltica*, XVIII

(2): 216-223

Vogel, A. R. (2012). O papel do terapeuta na relação terapêutica na Gestalt-terapia e na

terapia de família sistêmica construcionista social. *Revista IGT na Rede*, 9 (16), 97 –

152.

Anexos

Anexo 1

Registro de aprovação da pesquisa

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Atividades Circenses e Autoestima: um estudo teórico-empírico na abordagem gestáltica

Pesquisador: Carlene Maria Dias Tenório

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 33521314.6.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 842.768

Data da Relatoria: 17/10/2014

Apresentação do Projeto:

Conforme consta da versão anterior, o referido projeto tem como objetivo investigar o desenvolvimento da autoestima através das atividades circenses. Para isto, será utilizado o método qualitativo, cujos participantes serão cinco circenses que descreverão suas experiências nas aulas de circo e como essas aulas contribuíram para a melhoria de suas autoestimas, mediante entrevistas semiestruturadas, que serão gravadas. Os critérios de participação na pesquisa é ter a idade mínima de 18 anos, independentemente de classe social e escolaridade. O uso da pesquisa qualitativa permite o estudo da subjetividade, um objeto complexo no qual seus elementos constitutivos estão sujeitos a individualidade dos seres humanos e ao contexto em que se expressa esse sujeito. O trabalho com questões complexas não permite ao pesquisador uma definição exata e a priori dos caminhos que a pesquisa irá seguir. A hipótese que se levanta é de que a prática de atividades circenses pode fazer com que a pessoa descubra, ou entre em contato com aspectos positivos de si mesma, que estavam desintegrados da totalidade do eu, fazendo com que ela desenvolva sua autoconfiança, reestruture sua autoimagem e eleve sua autoestima.

Objetivo da Pesquisa:

Os objetivos da pesquisa encontram-se claramente elaborados, desde a versão anterior.

Endereço: SEPN 70/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF **Município:** BRASÍLIA

Telefone: (61)3966-1200

Fax: (61)3966-1511

E-mail: comite.bioetica@uniceub.br

Continuação do Parecer: 842 768

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Não havia nada que significasse riscos à pesquisa, na versão anterior.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

As pendências da versão anterior foram atendidas, quais sejam:

1. Como as entrevistas serão realizadas nas escolas circenses, deverão constar do projeto os termos de aceite das referidas instituições.
2. Deve também ser incluído no TCLE o telefone do Comitê de Ética e que o participante deverá assinar em duas vias, sendo uma delas de sua propriedade.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos de apresentação obrigatória constam do projeto.

Recomendações:

O CEP-UniCEUB ressalta a necessidade de atenção às diretrizes éticas nacionais quanto aos incisos XI.1 e XI.2 da Resolução 466/12 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto. Tal resolução substitui a Resolução CNS n. 196/96.

Observação: Ao final da pesquisa enviar Relatório de Finalização da Pesquisa ao CEP. O envio de relatórios deverá ocorrer pela Plataforma Brasil, por meio de notificação de evento. O modelo do relatório encontra-se disponível na página do UniCEUB

http://www.uniceub.br/instituicao/pesquisa/ins030_pesquisacomitebio.aspx, em Formulário de Acompanhamento para Projetos Aprovados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

As pendências foram atendidas e, portanto, sugere-se a aprovação do projeto.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado por este CEP, com parecer N° 836.093/2014, tendo sido homologado na 18ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB, em 17 de outubro de 2014.

Endereço: SEPN 70/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar
 Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075
 UF: DF Município: BRASÍLIA
 Telefone: (61)3966-1200 Fax: (61)3966-1511 E-mail: comite.bioetica@uniceub.br

Anexo 2

Termo de consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Professora orientadora e pesquisadora: Profa. Dra. CARLENE MARIA DIAS TENÓRIO
Projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília
 – CEP/UniCEUB, com o código _____ (ex: CAAE 0001/06) em ___/___/___,
 telefone 3966-1511, email comitê.bioetica@uniceub.br .

Você está convidado (a) para participar, como voluntário (a), de uma pesquisa que é parte da disciplina Monografia do UniCEUB-DF, orientada pela professora Carlene Tenório. Caso você se recuse a participar do mesmo, apenas devolva esse documento à pesquisadora sem assiná-lo. Caso, aceite, você deverá assinar em duas vias, sendo uma delas de sua propriedade. Cabe ressaltar que não haverá prejuízo algum para tal escolha. Em caso de dúvida, você pode entrar em contato com a pesquisadora responsável pela presente pesquisa através do telefone citado abaixo. **INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA: Título do Projeto:** Atividades Circenses e Autoestima: um estudo teórico-empírico na abordagem gestáltica. **Orientadora do Projeto:** Carlene Tenório **Pesquisadora responsável:** Marianna Fernandes Marocolo – telefone: (61-85516357)

O procedimento será realizado em uma sessão, com duração de aproximadamente 60 minutos. Neste período, você responderá algumas perguntas formuladas pela pesquisadora. Caso sejam necessários maiores esclarecimentos a pesquisadora fará novo contato. O procedimento não oferece risco físico ao participante. As perguntas, por serem de caráter subjetivo, talvez possam causar algum desconforto; no entanto, você está livre para não responder alguma pergunta.

A pesquisadora garante sigilo absoluto de todos os dados coletados na pesquisa. O participante tem direito de retirar o consentimento a qualquer tempo e sem qualquer prejuízo. A pesquisa tem como objetivo compreender como e o quanto o trabalho com o corpo favorece a autoestima pessoal e seu bem estar. Participando, você contribuirá para melhor entendimento do tema. Os resultados farão parte de uma monografia sobre tendência a autoestima e o trabalho com o corpo.

Agradeço antecipadamente a sua colaboração.

Consentimento de Participação da Pessoa como Participante da Pesquisa

Eu, _____, RG no. _____, abaixo assinado, concordo em colaborar com o estudo apresentado como participante. As informações acima esclareceram sobre a pesquisa e os procedimentos nela envolvidos, bem como os benefícios decorrentes da minha participação. Foi garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto gere qualquer penalidade (ou prejuízo).

Data: _____

Assinatura do participante: _____

Assinatura do pesquisador: _____

Anexo 3

Roteiro de Entrevista

1. Como você iniciou as aulas de circo?
2. Há quanto tempo faz aulas de circo?
3. O que te motiva a continuar frequentando as aulas de circo?
4. Quais as atividades circenses que mais gosta de fazer? Qual o momento da aula que mais gosta? Por que?
5. Já fez alguma outra atividade física? Qual era a diferença?
6. Como você define as aulas de circo?
7. O que mudou em você, nas suas relações e na sua vida depois que começou as atividades circenses?
8. Como você percebia a si mesmo e sua auto estima antes e depois das atividades circenses?
9. Qual o papel das aulas de circo em sua vida?
10. Como se percebe durante e depois das aulas?
11. Que aprendizados você tem com as aulas de circo e como você pode aplica-los em outros contextos de sua vida?
12. Com no máximo duas palavras, como você descreveria o circo na sua vida?

Anexo 4

Tabela de Resultados da Análise de Conteúdos

Análise de conteúdo: Participante Marta

1 - Motivação para praticar atividades circenses		2 - Motivação para continuar a praticando		3 - Mudança na percepção de si		4 - Benefícios das atividades circenses			
A) limitações físicas	B) baixa autoestima	a) trabalhar o corpo	b) estar consigo mesma	a) nas relações consigo mesmo	b) nas relações sociais	c) nas relações com o seu corpo	a) na vida	c) enfrentamento dos medos	e) descoberta de que na vida é tudo um processo
"Eu entrei no circo porque eu tenho amigos muito flexíveis pois eles sempre fizeram atividade física enquanto eu nem conseguia passar do joelho."	"me odiava. Eu tinha muito problema", muito complexo mesmo. Eu não afastava os braços do meu corpo porque eu achava eles muito finos. Em fotos eu sempre saia curvada."	"Alongar, porque eu vejo progresso, muito progresso"	"Um espaço para [...] estar comigo e meio que esquecer dorso."	"Quando eu comecei no circo, eu vi que eu conseguia melhorar e eu comecei a sentir vontade de melhorar a minha vida mesmo; de viver mais saudável, comecei a olhar para as minhas comidas, eu comecei a andar bastante de bicicleta, eu comecei a me interessar por várias outras coisas"	"isso se refletiu na minha vida: mais espontaneidade, mais nem aí para estar torta na foto. Até a minha família falava: "ah, você está toda torta! Que isso? Está horrível! Ai, hoje em dia, eles já falam que eu melhorei muito e tudo isso só vai contribuindo."	"Maturidade corporal, acho que eu senti isso"	"com o circo eu melhorei muito. Eu preciso do circo. Eu deixo de pagar matéria na universidade para ter esse horário para o circo."	"Pelo complexo, eu tinha medo do corpo das pessoas. E aqui eu meo que perdi o medo do corpo dos outros, acho que é pelo acrovoça que agente faz nas aulas."	"Eu vou dando passos pequenos e do nada eu cheguei no negócio e me surpreendo. Tipo quando eu encoste o pé na cabeça por trás, no tecido."
"tinha problema de postura, porque eu tenho 1,85 de altura e aí eu fica muito tortona e dura, era tudo duro, minha lombar era dura."		"É o espaço que eu tenho pra trabalhar o meu corpo. [...] Mais é um espaço pra mim, pra trabalhar o meu corpo e melhorar a mim mesma."		"O que mudou muito foi a minha postura [...] ajudou a acreditar que eu consigo fazer algumas coisas"	"eu me senti mais livre"	"Flexibilidade, mais espaço para movimento"	"pra mim é muito terapêutico"		"uma coisa que eu acho marcante: é não me atropelar, fazendo passos gigantes. [...] porque eu vi que com passos pequenos a gente chega lá também."
				"Foi tudo no mesmo momento, pela melhora em geral, eu estava comendo melhor, parei de fumar, de beber, assim, diminui muito. Estou pensando muito no meu corpo e nas minhas capacidades, de viver meu potencial."		"A minha condição física também melhorou muito. Eu sempre gostei muito de aguentava, eu tinha insolação, passava muito mal"	"Endorfina"		
				"Eu tenho essa mania de me cobrar demais, de me criticar demais e eu meio que fiquei mais tranquila depois do circo"			"Uma é superação e a outra é flexibilidade no sentido de maleabilidade em relação as coisas que me acontecem, de me adequar melhor."		

Análise de conteúdo: Participante Madalena

Motivação	Mudança na percepção de si		Benefícios das atividades circenses			
<p>a) para iniciar as atividades circenses</p> <p>"Eu estou fazendo circo porque a minha filha insistiu pra eu fazer com ela."</p>	<p>a) nas relações consigo mesmo</p> <p>"Eu estou muito satisfeita com os meus resultados. Eu não tenho grandes intenções de fazer muita coisa, pela minha idade, mas já está saindo muito mais coisa do que eu pensava nesse tempinho"</p>	<p>b) nas relações sociais</p> <p>"Apoio das pessoas: quando a gente faz acrobacia, mesmo que não saia, sempre tem alguém te segurando, dando apoio, e tem o contato físico com os colegas e isso é uma coisa forte. Você toca o outro, você vai fazer o alongamento e daí toca e empurra, você sente o corpo da outra pessoa, sente o calor."</p>	<p>a) na vida</p> <p>"É me abrir para as pessoas, para relacionamentos, tentar contatos e encontros. Eu venho para esses encontros regularmente e sinto falta; fico, esperando chegar, eu tenho vontade de fazer os exercícios."</p>	<p>b) encontro consigo mesmo</p> <p>"a minha criança, pessoalmente, era uma criança reservada, recatada, tímida, que ficava ali no limpinho, não se sujava no parque. Então, eu estou resgatando muito essa leveza, eu estou buscando de novo."</p>	<p>c) enfrentamento das dificuldades</p> <p>"Pra mim é um desafio muito grande porque eu me sinto tímida e eu tenho a tendência a ficar de lado e não me jogar nos exercícios difíceis, mais complicados principalmente a parada de mão, cambalhota, essas coisas assim"</p>	<p>d) descoberta de um mundo totalmente diferente</p> <p>"Estou no segundo mês e pra mim é uma experiência totalmente diferente, porque mexe com uma coisa emocional que é da criança [...] e o circo faz parte dessa "coisa"</p>
<p>"muitas vezes eu tenho vontade de ficar em casa, dormir, mas eu sei que será bom vir para cá. [...] essa é a única situação que eu tenho pra estar com gente."</p>	<p>"Mas agora eu estou otimista, acho que agora eu vou me sociabilizar."</p>	<p>"cria relações de confiança, você tem que confiar pra jogar seu corpo e o outro tem que confiar em você pra jogar o corpo dele, eu acho que isso é o que eu estou aprendendo para as minhas relações, então, eu busco pensar nisso, eu busco essa sensação"</p>	<p>"Abertura"</p>	<p>"É uma questão psicológica de atitude"</p>	<p>"É [...] mas o circo está sendo um desafio do ponto de vista de ter coragem e ao mesmo tempo estou sentindo muito apoio"</p>	
<p>"fiquei super orgulhosa de mim de ter conseguido, eu fiquei tentando gravar aquela sensação, sabe?"</p>	<p>"E a pessoa está se doando completamente, né, te segurando, fazendo força ali. Então, eu acho que isso é uma coisa que pode revolucionar as relações"</p>					