

VOLUME 4 • N°4 • Julho • 2024
ISSN: 2764-9601

Fluir

revista de estudos gestálticos



centro
gestáltico
de Fortaleza



centro
gestáltico
de Fortaleza



Fluir

A revista eletrônica **FLUIR**
é um veículo de comunicação do
Centro Gestáltico de Fortaleza
com a comunidade gestáltica,
acadêmica e social-comunitária.

É espaço de divulgação de trabalhos
científicos, e reflexões afins,
aberto aos professores formadores,
aos alunos das formações do CGF
e demais sujeitos parceiros.

Boa leitura!

EXPEDIENTE

Editora Chefe

Dra. Juliana Maria Pereira Diógenes

lattes.cnpq.br/1729025809044715

Corpo Editorial

Dr. Francisco Bruno Pereira Diógenes

lattes.cnpq.br/4602085030002170

Dr. José Tancredo Lobo

lattes.cnpq.br/9618084825192955

Ma. Maria Alice Queiroz de Brito

lattes.cnpq.br/6971371402679721

Capa, Diagramação e Arte Final

André Kiyoshi Shibata (Ki)

Imagens

Pexels.com

Bibliotecário

Nadsa Maria Araujo Cid - CRB 654

Financiamento

Centro Gestáltico de Fortaleza

PARTICIPE

Encaminhamento de Manuscritos

A remessa de manuscritos para publicação, bem como toda a correspondência de seguimento que se fizer necessária, deve ser endereçada a:

Editor

Revista de Estudos Gestálticos - Fluir

Centro Gestáltico de Fortaleza (CGF)

R. Pinho Pessoa, 1405, Dionísio Torres,
Fortaleza/CE, CEP: 60.135-205

Fone: (85) 3013-8274

Whatsapp: (85) 9.9921-0529

fluir@centrogestalticofortaleza.com.br

Normas de Apresentação de Manuscritos

Todas as informações concernentes a esta publicação, tais como normas de apresentação de manuscritos, critérios de avaliação, modalidades de textos, etc., podem ser encontradas no site www.centrogestalticodefortaleza.com.br

Fontes de Indexação

As opiniões emitidas nos trabalhos aqui publicados, bem como a exatidão e adequação das referências bibliográficas são de exclusiva responsabilidade dos autores, portanto podem não expressar o pensamento dos editores. A reprodução do conteúdo desta publicação poderá ocorrer desde que citada a fonte.

Ficha Catalográfica

F628

[Recurso Eletronico] / Centro Gestáltico de Fortaleza. v. 4, n 4 (julho, 2024) - Fortaleza: Centro Gestáltico de Fortaleza, 2024-
ISSN: 2764-9601

Semestral

1. Gestalt-Terapia. 2. Educação. 3. Psicologia.
4. Saúde. 5. Pesquisa Qualitativa. 6. Filosofia. I. Centro Gestáltico de Fortaleza.

CDD 150.1954

Fluir

revista de estudos gestálticos

VOLUME 4 • Nº 4 • Julho • 2024

ISSN: 2764-9601

SUMÁRIO

- 07 **ACOLHIMENTO E ESCUTA DE VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA:
UM OLHAR GESTÁLTICO**
Angela Brustolin Rigatti
- 13 **O CUIDADO EM TEMPOS DE PANDEMIA À LUZ DE HEIDEGGER E
FOUCAULT**
Ciro de Almeida Sampaio & Ana Andrea Maux
- 21 **LUTO FAMILIAR NA PERSPECTIVA DA GESTALT -TERAPIA EM
CASOS DE SUICÍDIO**
Nelson Freitas Diniz & Jéssica Pascoalino Pinheiro
- 31 **DO ILUSÓRIO AO REAL: A ESPIRITUALIDADE COMO POSSIBILIDADE
DE UM CONTATO PLENO**
Ricardo Teiji Paula Takaki
- 41 **CORPOS COM TAG: UM OLHAR DA GESTALT-TERAPIA PARA
EMOÇÕES SOMATIZADAS**
Solange de Sales Rêgo & Amanda Carolina Claudino Pereira



ACOLHIMENTO E ESCUTA DE VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA: UM OLHAR GESTÁLTICO

*Angela Brustolin Rigatti*¹

RESUMO:

O presente estudo tem como objetivo refletir acerca da singularidade do vivido em situações de violência e a procura por suporte junto as políticas públicas correlacionando conceitos da abordagem gestáltica através de uma revisão teórica. Nesse contexto, observa-se a importância da disponibilidade e engajamento do profissional diante da particularidade dos indivíduos, para que o seu fazer seja acolhedor e responsável, considerando a forma do sujeito ser no mundo e opondo-se ao reducionismo do humano.

PALAVRAS-CHAVE: Gestalt-Terapia; Violação de Direitos; Violência Intrafamiliar; Psicologia.

¹Psicóloga e Gestalt-terapeuta. Especialista em Psicologia em Saúde.

1. INTRODUÇÃO

A atuação do psicólogo junto ao Sistema de Garantia de Direitos requer acolhimento e escuta qualificada. Discorrer sobre a temática se deu a partir do fazer enquanto profissional atuante junto aos serviços do Sistema Único de Assistência Social – SUAS e Sistema Único de Saúde – SUS, prestando atendimento a pessoas que vivenciaram violação de direitos. Nesse sentido, sob a ótica da psicologia frente a uma demanda crescente e diária, o objetivo do presente estudo é discorrer sobre a vivência da violência e o suporte ofertado junto às políticas públicas utilizando conceitos da abordagem gestáltica através de uma revisão teórica.

12. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Os Direitos Humanos são normas que reconhecem e buscam a proteção da dignidade de todos os seres humanos, regendo sobre o modo como os seres humanos vivem em sociedade e entre si, sendo seus princípios relacionados a liberdade humana, igualdade e dignidade. Assim, a violação de direitos se dá quando há restrição no acesso do indivíduo a tais direitos, sejam eles civis, políticos, sociais etc. Nesse sentido, as políticas públicas de garantia de direitos se referem às ações afirmativas do Estado para a preservação dos interesses individuais e coletivos para a qualidade da dignificação e valorização da vida, ofertando atendimento e suporte às pessoas visando sua efetivação (RODRIGUES; SANTOS; GLORIA, 2018).

Considerada enquanto um fenômeno social, a violência revela introjetos culturais e confirma não se tratar de algo isolado (ZEMBRZUSKI, 2016). Ao refletir sobre a relação da pessoa com seu meio, há de se considerar sua dinamicidade e o momento de vida em que o sujeito se encontra. Assim, Rodrigues (2013) apresenta a concepção de campo como sendo ele próprio o acontecimento: “O campo não é algo que comporta o acontecimento, como se este fosse parte do campo. O campo é o que acontece” (p. 143).

Nessa perspectiva, compreende-se que questões culturais podem favorecer a permanência no ciclo de violência. Notadamente quando se fala em violência intrafamiliar, onde a pactuação pelo silêncio e a crença de que esse ciclo não pode ser rompido tendem a ser duradouros.

A violência é uma forma de ultrapassar a fronteira do indivíduo. Nesse sentido, quando esse fenômeno ocorre, há o rompimento de limites, colocando em evidência a vulnerabilidade do sujeito e trazendo à tona o sentimento de ter sido invadido, violado. É na fronteira de contato que organismo e ambiente interagem, é nela que a pessoa pode experimentar o eu e diferenciar-se do não eu (SALOMÃO; FRAZÃO; FUKUMITSU, 2014).

Nas palavras de Perls, Hefferline e Goodman: “é na fronteira que os perigos são rejeitados, os obstáculos superados e o assimilável é selecionado e apropriado” (1997, p. 44). A plasticidade e a permeabilidade da fronteira dependem da relação do organismo com o meio, onde em situações de conforto e segurança a fronteira se amplia e em situações de ameaça ou perigo se retrai visando preservar o indivíduo (SALOMÃO; FRAZÃO; FUKUMITSU, 2014).

O olhar da Gestalt-terapia enquanto abordagem fenomenológica existencial concebe o ser humano englobando dimensões bio-psico-sócio-espirituais, compreendendo-o como sujeito em relação com o mundo. Assim, torna-se primordial observar aspectos culturais e o vínculo do sujeito em suas relações familiares e comunitárias.

O homem cria a cultura e se faz atravessado por ela, onde as mudanças sociais, econômicas e culturais transformam a maneira de lidar com o mundo e moldam sua forma de percebê-lo a partir de suas crenças (PINHEIRO, 2014). Alvim (2014) contribui com a compreensão de a existência ser fluxo contínuo de transformação e crescimento, se dando no contato campo organismo/ambiente:

É com base nessa situação de interação, na qual uma totalidade orgânica compõe com o ambiente um campo, que a existência se faz e refaz, num movimento temporal de configuração de formas ou configurações que dão sentido e significado a si e ao mundo (p. 14).

Em uma sociedade marcada pelas desigualdades sociais e crescente violência reclama-se a urgência de cuidado. Ao pensar em um organismo, considera-se sua inserção no meio, pois ele sempre existe em um campo organismo/ambiente (RODRIGUES, 2013), e, essa interação, possibilita observar a nutrição que esse ambiente oferece ao organismo.

Falar sobre violência se torna complexo, haja vista que inesperadamente as vítimas se deparam com sua fragilidade. E, dessa forma, o acolhimento e o cuidado no atendimento de pessoas em situações que envolvam violência permite ao sujeito expressar-se e refletir sobre sua vulnerabilidade, possibilitando através do contato com o vivido sua assimilação.

Beatriz Cardella (1994) expressa com fascínio sobre o amor terapêutico, discorrendo sobre a importância da aceitação e confirmação do sujeito como ele é, validando suas necessidades, sentimentos e crenças. Onde o terapeuta, estando disponível e à serviço do cliente, através do estado de ser amoroso, possibilita condições para que o indivíduo compreenda, aceite e ame a si mesmo.

Considerando que a percepção se dá através do sentido que é atribuído pela consciência, a pessoa que se encontra com seus direitos violados, precisa estar aware da situação de violência e ter habilidade para romper com esse ciclo. Nas palavras de Alvim (2014):

awareness é a perspectiva de campo. Uma perspectiva que compreenda o processo da consciência como dado a partir desse complexo pessoa-mundo em um espaço-tempo presentes (p. 16).

Ou seja, a vivência presente da experiência produz *awareness* e permite que o organismo atue no mundo sem estar misturado nele.

Nesse sentido, a criatividade consiste em se apropriar das experiências vivenciadas no aqui e agora criando formas de ser a partir delas. Uma vez que, quando um indivíduo começa a repetir padrões de comportamento apresenta-se um funcionamento neurótico, contrapondo-se ao ciclo de fluidez (CARDELA, 2014).

A neurose pode ser considerada um conflito do campo, onde o adoecimento está relacionado com a capacidade plástica do campo organismo/ambiente e com a manutenção de um equilíbrio dinâmico. Desse ponto de vista, é possível afirmar que o indivíduo adoece à proporção em que o mundo está doente, onde conflitos sociais, crises culturais, políticas e econômicas afetam o equilíbrio do todo (ALVIM, 2014). Para Rodrigues: “O comportamento é resultan-

te de um conjunto de fatores presentes no campo [...], compondo um sistema a ser descrito e analisável (2013, p. 122).

Dessa forma, a criatividade é de grande importância para o indivíduo, pois através dela pode se autorregular e mover-se para o novo. Ela permite que o sujeito, mesmo lidando com adversidades e limitações, possa se reinventar e buscar soluções, rompendo com os limites que lhe foram dados.

Frente às mudanças que ocorrem no meio, os organismos buscam manter uma forma de equilíbrio, e diante de relações que são disfuncionais a pessoa precisa acreditar que existem outras possibilidades, para que, de modo autêntico, possa conhecer a si mesma e acreditar em seu potencial, compreendendo também a existência de recursos externos que pode utilizar (ANDRADE, 2014). Nessa perspectiva, o serviço de atendimento tem papel fundamental em ofertar apoio, para que o sujeito em situação de violência possa se autorregular, indo de encontro com sua totalidade e seguindo sua tendência atualizadora.

No espaço psicoterapêutico, é possível que o sujeito experimente vivências que não ousa se permitir, para que, com segurança, possa experimentar e assimilar novas formas de funcionamento (RODRIGUES, 2013), atuando no mundo em busca de algo que lhe seja mais nutritivo.

O movimento em direção à mudança não é fácil, pois o sujeito aprendeu a viver com aquilo que apesar de não o nutrir, lhe permite sobreviver. Assim, ir em busca de algo desconhecido é vivenciado como um risco, e para que o cliente consiga se mobilizar, ele precisa antes se conscientizar de que aquele jeito habitual de funcionar se tornou disfuncional (ANDRADE, 2014). O estado consciente é o encontro do organismo com sua totalidade, implicando responsabilidade e intencionalidade.

A capacidade de obter esse crescimento espontâneo pode ser perdida ao longo da vida, quando há a exigência de que a pessoa seja aquilo que não é. Não observando assim sua singularidade, onde, a pessoa desejando ser aceita, acaba se afastando de si mesma e de seu potencial, tornando necessário seu resgate para que possa viver de modo autêntico (ANDRADE, 2014). Cessan-

do a busca pelo ideal que não o representa e afastando introjetos que imaginava fazerem parte de si.

Nesse contexto observa-se a teoria paradójica da mudança, onde a mudança ocorre quando uma pessoa busca ser o que se é. Para sua autopreservação, o ser vivo precisa de manutenção, adaptação e transformação, e à medida que se apropria de seus limites, mais condições o sujeito tem de lidar com o mundo (PINHEIRO, 2014). Assim, o atendimento humanizado e repleto de cuidado possibilita para o sujeito a expressão e o contato com a situação vivida livre de julgamentos. Tendo a priori o respeito a como o indivíduo percebe o vivido e sua relação com o todo fenomenológico (RODRIGUES, 2013).

Na escuta fenomenológica há o reconhecimento e priorização do conteúdo contido na fala do cliente, utilizando-se sempre da suspensão de valores. A redução fenomenológica ou “epoché” consiste em pôr entre parênteses a realidade do senso comum, onde se deve compreender a essência e o sentido das coisas para o sujeito (REHFELD, 2014).

Ofertar apoio e segurança para o cliente, auxiliando-o com orientações, sugestões e encorajamento para que enfrente as situações que lhe são sinônimo de sofrimento, como nos casos em que vivenciou violência, é substancial para favorecer seu crescimento. A oportunidade de o cliente entrar em contato consciente com suas dificuldades, ainda que dolorosas, permite trabalhar seu autossuporte, buscando romper as relações que não são saudáveis e para que possa reconhecer seu potencial.

O autossuporte se refere ao potencial da pessoa para sua independência e satisfação de suas necessidades. Nas palavras de Perls: “amadurecer é transcender ao apoio ambiental para o autoapoio” (1977, p. 49).

Nesse sentido, quanto maior for a capacidade do indivíduo para superar obstáculos, mais vitalidade e potência há para se transformar. E quanto mais integrado em sua relação com o meio, mais naturalmente tais transformações ocorrerão (PINHEIRO, 2014).

Perceber a importância da relação do

indivíduo com o meio e como esse contato pode ser saudável ou não faz refletir sobre a necessidade de transformação social, visando garantia de direitos e possibilitando experiências de acolhimento e cuidado.

Cardella (2015) afirma que a compreensão do humano como totalidade que não pode ser capturada é atitude ética fundamental, pois,

[...] é importante que a relação terapêutica se configure em morada, que haja hospitalidade para que o paciente alcance abertura e sustentação na instabilidade e na precariedade da condição humana, e restaure ou inaugure a condição de peregrino e caminhante, engajado na incessante obra de ser si mesmo, cocriando o mundo e o próprio destino (p. 57).

3. CONCLUSÃO

A Gestalt-terapia, por ser uma abordagem que se constitui como forma de resistência ao reducionismo do humano, pode ofertar contribuições fundamentais. Haja vista a emergência de questões sociais que mostra formas de sofrimento e de adoecimento as quais se relacionam fundamentalmente a solidão, a ausência de sentido, a padronização e a violência (CARDELLA, 2015).

Perante o fazer profissional do psicólogo é fundamental sua disponibilidade e engajamento diante da singularidade dos indivíduos para que possa fazê-lo de forma acolhedora e responsável, considerando a forma do sujeito ser no mundo e contribuindo no processo para a superação das violações de direitos.

Evidenciada a importância da oferta de suporte psicológico, o fazer profissional ultrapassa o campo da escuta, possibilitando ao sujeito um olhar de totalidade e acolhimento, onde, o compreendendo gestalticamente, o Homem é fenômeno em constante movimento.

A atuação do psicólogo vem de encontro com a dinamicidade do ser humano, à medida que são trabalhados aspectos relacionados a habilidade de lidar com situações que possam estar impedindo seu funcionamento na relação organismo/ambiente, particularmente, no contato com o vivido que envolva violência.

O Gestalt-terapeuta encoraja o cliente em apropriar-se de si mesmo, perceber suas necessidades e fazer as próprias escolhas.

REFERÊNCIAS

ALVIM, Monica Botelho. "Awareness: experiência e saber da experiência." In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Org.). **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. 1. Ed. São Paulo: Summus, 2014.

ANDRADE, Celana Cardoso. "Autossuporte e heterossuporte." In: _____. **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. 1. Ed. São Paulo: Summus, 2014.

CARDELLA, Beatriz Helena Paranhos. "Ajustamento criativo e hierarquia de valores ou necessidades." In: _____. **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. 1. Ed. São Paulo: Summus, 2014.

_____. **O amor na relação terapêutica: uma visão gestáltica**. 4. Ed. São Paulo: Summus, 1994.

_____. "Relação, atitude e dimensão ética do encontro terapêutico na clínica gestáltica." In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Org.). **A clínica, a relação psicoterapêutica e o manejo em gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 2015.

PERLS, Friederich. **Gestalt-terapia explicada**. São Paulo: Summus, 1977.

PERLS, F. Friederich; HEFFERLINE, Ralph; GOODMAN, Paul. **Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 1997.

PINHEIRO, Marcelo. "Teoria paradoxal da mudança." In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Org.). **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. 1. Ed. São Paulo: Summus, 2014.

REHFELD, Ari. "Fenomenologia e Gestalt-terapia." In: _____. **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. 1. Ed. São Paulo: Summus, 2014.

RODRIGUES, Hugo Elídio. "Relações entre a teoria de campo de Kurt Lewin e a Gestalt-terapia." In: _____. **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. 1. Ed. São Paulo: Summus, 2013.

RODRIGUES, Olinda; SANTOS, Alina Caroline Silva; GLORIA, Luani Lobo. Direitos Humanos: Uma Reflexão Sobre as Violações. v. 1 n. 1. **Anais do XVI Encontro Nacional de Pesquisadores em Serviço Social**, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/abepss/article/view/23246>. Acesso em 12/09/2023.

SALOMÃO, Sandra; FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima. "Fronteiras de contato." In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Org.). **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. 1. Ed. São Paulo: Summus, 2014.

ZEMBRZUSKI, Fabiana da Silva. **Compreendendo a violência doméstica na perspectiva da Gestalt-terapia: estudo de caso numa trama cinematográfica**. Brasília: UniCEUB, 2016. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/10346>. Acesso em 21/11/2022.

A revista eletrônica FLUIR é um veículo de comunicação do Centro Gestáltico de Fortaleza com a comunidade gestáltica, acadêmica e social-comunitária. É espaço de divulgação de trabalhos científicos, e reflexões afins, aberto aos professores formadores, aos alunos das formações do CGF e demais sujeitos parceiros. As opiniões emitidas nos trabalhos aqui publicados, bem como a exatidão e adequação das referências bibliográficas são de exclusiva responsabilidade dos autores, portanto podem não expressar o pensamento dos editores. A reprodução do conteúdo desta publicação poderá ocorrer desde que citada a fonte.



O CUIDADO EM TEMPOS DE PANDEMIA À LUZ DE HEIDEGGER E FOUCAULT

*Ciro de Almeida Sampaio*¹
*Ana Andrea Maux*²

RESUMO:

O cuidado é tema aqui explorado. Há relevância em se integrar perspectivas que facilitem a compreensão sobre o cuidado em tempos de pandemia da COVID-19. Objetivou-se retomar, com os olhos voltados para o contexto pandêmico vivenciado, as contribuições de Heidegger e Foucault sobre o que circunscreve a temática do cuidado em suas respectivas visões de mundo e de homem. Considerou-se, para tanto, uma revisão de suas obras considerando as contribuições sobre cuidado diante da realidade pandêmica da COVID-19, como cenário contemporâneo possível de se ampliar a compreensão sobre o fenômeno do cuidado. Na metodologia de exploração bibliográfica, partiu-se de perspectiva heideggeriana para a compreensão em que o modo de se-aí se faz presença, cheio de possibilidades, cuja compreensão do mundo diz respeito à compreensão da própria existência. Explorou-se a análise do cuidado com a perspectiva do cenário pandêmico. Assim, elucidaram-se os objetivos e resultados revisitando, sobretudo, as obras "Ser e Tempo", de Heidegger; e as correlatas ao cuidado de si, de Foucault. Identificou-se que, é viável ampliar a compreensão sobre o cenário do cuidado no contexto da pandemia, à luz de Heidegger e de Foucault, cuja compreensão pode se dar de forma complementar. Compreendeu-se que se aproximar de estudos sobre o cuidado pode facilitar que intervenções no âmbito da Psicologia se façam possíveis, não obstante os autores se encontrem em ângulos distintos diante de um mesmo fenômeno sobre o cuidado. Ao entender e debater diferentes pontos de vista em relação aos momentos estruturais do cuidado obtém-se compreensão da relevância em explorar com cada vez mais profundidade a existencialidade, a facticidade e a de-cadência para a construção coerente de uma hermenêutica do cuidado, sobretudo em tempos de pandemia.

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19, Cuidado, Foucault, Heidegger, Pandemia.

¹ Pós-graduado especialista em Psicologia Clínica na Gestalt-terapia (indivíduo, grupo e família); em Terapia Familiar; e em Docência Superior. Professor de Cursos de Formação no Centro Gestáltico de Fortaleza (Ceará) e de Especialização no Insa Prepara (Rio Grande do Norte). Psicólogo da Secretaria de Estado de Saúde Pública do RN.

² Doutora em Psicologia pela UFRN. Psicóloga da 2ª Vara da Infância e da Juventude da Comarca de Natal-RN. Docente de cursos de formação em Psicologia e Fenomenologia. É colaboradora do Poiesis - Núcleo de Psicologia Fenomenológica na capital potiguar.

1. INTRODUÇÃO

O tema em questão é o cuidado. E este estudo se aproxima de uma tentativa de ampliar a compreensão sobre a temática do cuidado especificamente no contexto da pandemia da coronavirus disease 2019 (COVID-19). Parte-se do pressuposto de que, na perspectiva fenomenológica, Heidegger traz em sua obra “Ser e Tempo” (2005) aspectos pertinentes para a compreensão pela qual o tema se coloca possível de ser revisitado. Para tanto, saltou-se aos olhos contribuições de outros autores, dentre eles Foucault em suas observações sobre alguns aspectos do “Cuidado de Si” e “A Ética do Cuidado de Si como Prática da Liberdade” (2004).

O cuidado, abordado há muito de forma ampla por diversos autores e trabalhos científicos, que integram entendimentos sobre a saúde de uma forma transversal, não é exclusivo da área da Psicologia. No entanto, aqui se permite delimitar a compreensão do que se propõe o tema a partir desse passeio entre Heidegger, Foucault, e outros, cujo atravessamento perceptual que os perpassa limites e possibilidades dessa compreensão considera o cenário pandêmico contemporâneo vivenciado, em relação à temática. Tal abordagem permite um olhar genuíno sobre as considerações da Fenomenologia e da Psicologia sobre o cenário em questão.

É esperado exercitar uma compreensão sobre o fenômeno do cuidado que se desvela nesse atual recorte social e histórico. Para tanto, um questionamento que poderia ser feito para a compreensão era se os apontamentos sobre o cuidado já trazidos por Heidegger, Foucault e outros autores poderiam ser elucidados ao se lançar luz ao contexto pandêmico.

Assim sendo, a hipótese que o presente artigo se debruçou em esmiuçar foi a de que as contribuições de Heidegger sobre o que se entende em relação ao cuidado se complementam, em alguma medida, com apontamentos de Foucault sobre o cuidado de si, quando se observa o cenário do COVID-19, ainda que ambos os autores tenham se debruçado de forma distinta sobre o fenômeno do cuidado, ainda que carreguem consigo bases epistemológicas distintas para se compreender determinados fenômenos.

Com o objetivo geral de se reaproximar das contribuições de Heidegger e Foucault, tentando compreender o cuidado com os olhos voltados para um contexto pandêmico, o presente trabalho se justifica na oportunidade de se visitar as suas possíveis contribuições, observando em que medida poderiam ser complementares no que concerne aos olhares e saberes frente ao que se considera o fenômeno do cuidado na contemporaneidade atravessada pelo contexto pandêmico. A própria busca no aprofundamento desse assunto em questão ocorre delimitada pelo objetivo específico de se compreender o cuidado na contemporaneidade, de forma atualizada, diante do que circunscreve especificamente a vivência do COVID-19.

Buscou-se, então, visitar obras de Heidegger e Foucault que propusessem facilitar uma aproximação da compreensão esperada com este estudo. Considerou-se, para tanto, os atravessamentos que perpassam o cuidado e o que pode se considerar sua expressão em tempos de pandemia.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Heidegger como ponto de partida: uma compreensão sobre o cuidado.

Um ponto de partida heideggeriano, para caminhar rumo à compreensão do que poderia se entender por cuidado (*Sorge*), segundo Fernandes (2011), é se aproximar de uma dualidade na concepção de Heidegger: cuidado como ocupação (*Besorgen*); cuidado como preocupação (*Fürsorge*). De uma maneira concreta, no intuito de facilitar a compreensão dessa perspectiva, seria algo como ocupação que diz sobre o *ser-em* enquanto preocupação que diz sobre o *ser-junto-a*. Portanto, o cuidado (*Sorge*) deve ser entendido sempre na insistência na verdade do ser.

Ou seja, o cuidado enquanto ocupação (*Besorgen*) é *estar-no-mundo* de forma pública, em caráter público, é o estar à mão como utilidade. E o cuidado como preocupação (*Fürsorge*) é como um modo de ser de um *Dasein* para com outro *Dasein*, no que concerne às relações que implicam intersubjetividade. Assim sendo, o cuidado como preocupação é desvelado no *ser-com-o-outro*.

Para além do §41 da obra *Ser e Tempo* (2005), avançando um pouco mais, no §42, há uma metáfora exposta por Heidegger, oriundo de um poema feito por Bücheler que esmiúça a criação do Homem, cujo enredo principal remete ao cuidado. Nesse contexto de criação, cujo cuidado que primeiro o ser, sendo feito de terra (húmus) o denominaria *homo* (ou homem).

No que diz respeito ao cuidado como *ser-com-o-outro*, Fernandes (2011) traz à tona o argumento heideggeriano da solicitude e da negligência. E, para tanto, o autor explica que uma relação é sempre regida pelo cuidado. Sabe-se que, se há relação, então, pode ocorrer dois caminhos: a negligência (que se alimenta da desconfiança e da vontade de sobreposição ao outro) e a solicitude (que pode ser imprópria, quando busca retirar do outro o poder-ser; e pode ser própria, quando leva o outro a assumir por si mesmo o seu *poder-ser-si-mesmo*).

Em tempos de pandemia há uma expressão social de convocação à solicitude em detrimento da negligência, considerando que o *ser-com-o-outro* implica a expressão de um fenômeno balizado por um espectro que vai desde a promoção da saúde, perpassando a prevenção até a possibilidade de uma crise que pode vir a ocorrer, no âmbito da Saúde Pública.

Um ponto que se compreende, então, é que o cuidado deve ser visto sob a batuta da liberdade, uma vez que é ela quem permite o *Dasein poder-ser*. Assim, deixar-ser traz consigo uma relação permissiva de liberdade, de *Dasein para Dasein*, permitindo as possibilidades de manifestação de sua própria essência. “Deixar-ser é poupar (*schonen*), não no sentido de não usar, mas no sentido de cuidar com atenção e carinho. Deixar-ser é deixar repousar em sua própria essência, através do desvelo que custodia e salvaguarda” (HEIDEGGER *apud* FERNANDES, 2011, p. 170).

2.2 Foucault e outros autores como pontos complementares de compreensão do cuidado

É nesse ponto que perpassa a questão da liberdade que se permite ao *Dasein* que se faz uma intersecção com outros autores. Ao ser contestado sobre a afirmação de se praticar a liberdade eticamente, Foucault

ratifica que a liberdade é a condição ontológica da ética, “mas a ética é a forma refletida assumida pela liberdade” (p. 03). Em seguida faz uma explanação de como o cuidado de si constituiu o modo pelo qual a liberdade de individual foi pensada como ética.

Foucault (2004) insiste que o *êthos* também implica uma relação com os outros, uma vez que o cuidado de si permite ocupar na cidade, na comunidade ou nas relações interindividuais o lugar conveniente. Essa questão faz valer-se do que ocorre no âmbito das relações interpessoais em tempos de pandemia. Ainda que não se deva fazer passara o cuidado dos outros na frente do cuidado de si; o cuidado de si vem eticamente em primeiro lugar, na medida em que a relação consigo mesmo é ontologicamente primária.

Sobre o movimento de autocuidado pelo qual o indivíduo pode conduzir-se ao longo dos processos de vida que lhe são apresentados, pode-se colocar uma lupa sobre o cuidado em tempos de pandemia e se aproximar de uma rica analogia apontada por Giannetti (2005), quando diz que “cada usuário é livre para exercer a sua perícia, escolher o seu trajeto e viver a sua fantasia dentro dos limites da lei. Mas, se ele por acaso invadir a pista do proibido ou furar o sinal do obrigatório, ele precisa ser chamado a si e lembrado acerca de quem é”. (p. 188).

Aqui depreende-se convergência de entendimento, que há um chamamento de que o cuidado de si foucaultiano tem relação com a liberdade de divagar sobre as possibilidades por um lado, e por outro também tem que ver com a responsabilidade pelas consequências do seu comportamento diante dos desafios os quais o indivíduo se propõe a realizar, dos desafios que se apresentam. Caminhar rumo à esquerda, ir rumo à direita, ficar no lugar onde se encontra, retroceder momentaneamente ou avançar passos libertinos... _ seja o movimento que se faça _ qualquer direcionamento que faça ou deixe de se fazer diz sobre o que se compreende no que se refere ao cuidado.

Identifica-se, ao longo das obras de Foucault sobre o ‘cuidado de si’, que o autor faz uma elisão de como esse tema atravessou verdadeiramente todo o pensamento moral, ao longo da história. “Ocupar-se de si foi, a partir de um certo momento (...) uma for-

ma de amor a si mesmo, uma forma de egoísmo ou de interesse individual em contradição com o interesse que é necessário ter em relação aos outros ou com o necessário sacrifício de si mesmo". (FOUCAULT, 2004, p. 03).

Sabe-se que a pandemia está emersa pelo contexto político, em um determinado recorte histórico onde os limites e possibilidades se desvelam. Aspectos correlatos à moral buscam justificar comportamentos que seriam certos ou errados no manejo da saúde muitas destituídos de exercício ético-humanitário. Sobre uma possível ligação entre filosofia e política, Foucault (2004, p. 09-10) acredita que as relações entre esses dois campos de conhecimento são permanentes e fundamentais. E mais à frente o autor traz à tona um apontamento que a questão do sujeito ético é alguma coisa que não tem muito espaço no pensamento político contemporâneo.

Ao ser contestado sobre uma citação do curso sobre a hermenêutica do sujeito, no qual o autor diz que o único ponto original e útil de resistência ao poder político está na relação de si consigo mesmo, Foucault responde não acreditar que o único ponto de resistência possível ao poder político esteja na relação de si consigo mesmo. E acrescenta:

"Digo que a governabilidade implica a relação de si consigo mesmo, o que significa justamente que, nessa noção de governabilidade, visto ao conjunto das práticas pelas quais é possível constituir, definir, organizar, instrumentalizar as estratégias que os indivíduos, em sua liberdade, podem ter uns em relação aos outros. São indivíduos livres que tentam controlar, determinar, delimitar a liberdade dos outros e, para fazê-lo, dispõem de certos instrumentos para governar os outros. Isso se fundamenta então na liberdade, na relação de si consigo mesmo e na relação com o outro. Ao passo que, se você tenta analisar o poder não a partir da liberdade, das estratégias e da governabilidade, mas a partir da instituição política, só poderá encarar o sujeito como sujeito de direito. Temos um sujeito que era dotado de direitos ou que não o era e que, pela instituição da sociedade política, recebeu ou perdeu direitos: através disso somos remetidos a uma concepção jurídica do sujeito. Em contrapartida, a noção de governabilidade permite, acredito, fazer valer a liberdade do sujeito e a relação com os outros, ou seja, o que constitui a própria matéria da ética". (FOUCAULT, 2004, p. 14)

Nessa direção, durante a pandemia do COVID-19 convém diferenciar 3 aspectos, já sinalizados por observações de Foucault (2005):

"A atitude individualista, caracterizada pelo valor absoluto que se atribui ao indivíduo em sua singularidade e pelo grau de independência que lhe é atribuído em relação ao grupo ao qual ele pertence ou às instituições das quais ele depende; a valorização da vida privada, ou seja a importância reconhecida às relações familiares, às formas de atividade doméstica e aos campos dos interesses patrimoniais; e, finalmente, a intensidade das relações consigo, isto é, das formas nas quais se é chamado a se tomar a si próprio como objeto de conhecimento e campo de ação para transformar-se, corrigir-se, purificar-se, e promover a própria salvação. É claro que essas atitudes podem estar ligadas entre si (...)". (p. 48)

Reconhece-se que é impossível cuidar de si sem efetivamente se conhecer. Tal afirmação é evidenciada quando Foucault (2004, p. 03-04) relata que "o cuidado de si é certamente o conhecimento de si – este é o lado socrático-platônico -, mas também é o conhecimento de um certo número de regras de conduta ou de princípios que são simultaneamente verdades e prescrições."

Questionado sobre possível tarefa da filosofia sobre a advertência dos perigos do poder, Foucault (2004, p.14) afirma que há uma função crítica da filosofia que decorre, de uma certa forma, do imperativo socrático de ocupar-se de si mesmo, isto é, constituir-se livremente pelo domínio de si mesmo.

Há uma convergência entre o pensamento de Foucault (2004) e uma análise existencial cuja Psicologia é de inspiração para se aproximar do que ocorre em uma pandemia. Sobre a emergência do cuidado na crise do COVID-19, Faro et al (2020, p. 9) trazem por entre as considerações que "não se pode minimizar as repercussões psicológicas que o cenário geral da pandemia causa sobre os indivíduos em particular, grupos com características de vulnerabilidade específicas e a sociedade como um todo", visto o impacto na saúde mental.

Mas também é compreensível reconhecer, em um olhar prático, sobre alguns aspectos que permeiam o cuidado no que concerne à saúde mental. Junto com o que se compreende sobre o cuidado há dificul-

dades tais como a existência da ansiedade e necessidade de segurança, como exemplos. A manifestação do que se compreende cuidado diz sobre um conhecer a si mesmo, a si mesma. Nesse contraponto, Maslow (2009) compartilha de maneira assertiva ao dizer que “todos os impulsos psicológicos e fatores sociais que contribuem para aumentar o temor reduzirão nosso impulso por conhecer; todos os fatores que contribuem para a valentia, liberdade e atrevimento liberarão, por conseguinte, nossa necessidade por conhecer” (p. 100). De acordo com Maslow,

“o desenvolvimento não comporta não só recompensa e prazer, mas também muitas dores intrínsecas, de modo permanente. Cada passo adiante é um passo ao desconhecido e há possibilidade de que seja perigoso, significa também a renúncia a algo familiar, bom, satisfatório (...). O desenvolvimento à frente acontece apesar dessas perdas e exige, portanto, valentia, vontade, escolha e força no indivíduo, assim como proteção, tolerância e apoio por parte do meio ambiente”. (2009, p. 252)

Retomando Heidegger, perpassando Foucault, e costurando com as considerações dos demais autores, o senso de liberdade permite o indivíduo desbravar barreiras impostas, vivenciando experiências cuja expressão do que seria cuidado torna-o livre.

3. METODOLOGIA

Baseando-se em uma exploração bibliográfica, este trabalho fundamentou-se em uma abordagem teórica de pesquisa qualitativa. Considerando-se um referencial teórico heideggeriano a possibilidade de uma metodologia que facilite *com-preender*, cuja compreensão se dá como o modo de ser onde o *ser-aí* se faz presença, cheio de possibilidades, de forma que a compreensão do mundo diz respeito à compreensão da própria existência.

O processo de aproximação e compreensão sobre o tema proposto, o cuidado, se deu mediante base teórica que contribuísse para a justificativa deste estudo e contemplasse a importância de elucidar o que se propõe com os objetivos geral e específico.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Buscou-se, com esse estudo, ampliar a compreensão sobre os aspectos que envolvem o cuidado, delimitado pelo recorte histórico ora vivenciado pela pandemia que ora atravessa o contexto contemporâneo.

Identificaram-se aspectos relevantes para o que se propôs nesse trabalho algo na direção de um sentido fundamental ontológico do Cuidado, segundo Heidegger, em sua obra *Ser e Tempo* (2005), predominantemente no § 41 onde o autor expressa o que se entende por *ser-no-mundo*.

Aproveita-se para reforçar que a tônica do cuidado de si sob o olhar de Foucault, identificada em todas as obras exploradas, integra o homem em uma relação social, imbricado pelas dinâmicas do poder.

Heidegger e Foucault não apresentam pontos constantes de convergência, uma vez que a descrição sobre o que circunscrevem a respeito do cuidado parte de pressupostos distintos de observação. Mas, considerando a complexidade dos fenômenos observados no contexto pandêmico, é possível ampliar, a compreensão sobre o cuidado quando se observa aspectos complementares de um mesmo contexto: quando se observa os atravessamentos da pandemia no contexto pessoal, de cada um, sobre o entendimento do cuidado Heidegger traz à tona amplitude de compreensão do fenômeno vivido; já no contexto social, Foucault aponta observações mais diretas no que concerne às questões históricas e relacionais. Essa complementariedade facilitou ampliação da compreensão sobre a vivência do cuidado na pandemia.

Quanto ao indivíduo, quanto ao que lhe circunscreve de oportunidade de vivência sobre cuidado, é possível fazer um paralelo com o que Maslow (2009) relata como sendo um dos aspectos de proposição básica para a psicologia passível de ser traduzida para o contexto pandêmico:

“há valentia, mas também temor. O modo de desenvolver-se saudavelmente é, em princípio, reunir todas as vantagens do desenvolvimento positivo e todas as desvantagens de sua ausência, diminuindo igualmente todas as desvantagens do desenvolvimento positivo e as vantagens de sua ausência”. (p. 253)

E sobre as possibilidades de compreender a forma como um indivíduo vivencia o cuidado, depreende-se com clareza o alerta de Giannetti (2005) ao afirmar que “nenhuma solução é definitiva, toda vitória é parcial, cada avanço traz novos desafios e qualquer conquista é passível de retrocesso” (p.201). Parte-se do pressuposto de que há um processo, contínuo. Há espaços de aprendizagem diante da experiência pandêmica e o cuidado de si. É imprescindível o reconhecimento de que passos mínimos são, efetivamente, passos dados durante o percurso. Inclusive a ausência de passos diz sobre esse processo. Nem sempre haverá passos largos. E isso diz sobre a experiência do cuidado no fio da meada existencial. Nem sempre ocorrerá uma gradação. A complexidade do que se vivencia tem em sua composição elementos que evidenciam uma constante desconstrução e reconstrução de como se apresenta o indivíduo diante do que para ele seria cuidado.

Aqui não há a pretensão de discutir minúcias de como seria o cuidado ideal. Pois a Fenomenologia não parte desse pressuposto, mesmo diante das pressões sobre respostas concretas para questões muitas vezes tão complexas. Inclusive, Heidegger e Foucault, quando se debruçaram sobre a compreensão sobre o contexto do cuidado, do ângulo onde se encontravam, e pelo recorte histórico em que estavam inseridos, não estavam diante de um contexto pandêmico nas proporções do que se observa com o COVID-19.

Diferenças sociais, históricas, culturais e o cenário de constantes mudanças impedem sugestões objetivas sobre um modelo considerado correto para intervir em uma determinada realidade de um indivíduo, a partir de sua experiência tão única em relação à pandemia. O que se propõe é a oportunidade de reflexão e compreensão sobre o que esses autores trazem sobre o cuidado. E, a partir desse panorama, minimizar intervenções profissionais equivocadas em função de uma compreensão distante do que de fato ocorre diante do fenômeno do cuidado.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao entender e debater os diferentes pontos de vista em relação aos momentos estruturais do cuidado obtém-se compreensão da relevância em explorar com cada vez mais profundidade a existencialidade, a facticidade e a *de-cadência* para a construção coerente de uma hermenêutica do cuidado. Em seguida, se coloca importante revisitar o sentido ontológico para se entender a dupla possibilidade de compreensão a partir do termo *Sorge* trazido por Heidegger: de um lado a ocupação (*Besorgen*) e de outro a preocupação (*Fürsorge*). E, por fim, em tempos de pandemia, percebe-se como imprescindível buscar conexão de que o conceito de temporalidade heideggeriano, por conseguinte, é muito importante na constituição do cuidado como mecanismo do *ser-com-o-outro* e do *ser-no-mundo*, perpassando a liberdade e desvelamento do ser nesse contexto pandêmico.

Percebeu-se que é possível se compreender melhor as considerações sobre cuidado trazidas por Heidegger quando se lança luz no contexto da pandemia de COVID-19. Reconheceu-se como uma perspectiva possível identificar olhares complementares de Heidegger e Foucault, não obstante esses autores se localizarem em ângulos distintos diante de uma mesma perspectiva foco aqui do estudo: o cuidado. Constatou-se que o contexto pandêmico possibilita lançar evidência sobre as considerações sobre o cuidado heideggeriano e foucaultiano.

A autonomia, em si, é um construto que diz sobre a possibilidade de o indivíduo seguir sem amarras que o estagnem ou o limitem no processo do que se considera ‘como’ vivenciar o cuidado. Uma determinada decisão de caminhar para frente e de notar-se implicado nas vantagens e desvantagens do percurso escolhido pode até ser considerada como um aspecto correlato à autonomia do sujeito. E a escolha de não caminhar para lado algum e nem se perceber implicado em qualquer percurso também diz sobre essa autonomia e integra a compreensão sobre o cuidado.

Aos olhos de outrem, titubear passos no exercício do cuidado, hesitar um comportamento ousado diante de um desafio, negligenciar o que o senso comum considera possibilidade de autonomia, tudo isso pode-

ria ser compreendido como possibilidades do que se é o cuidado.

Embora essa análise sobre o cuidado não tenha a pretensão de ser conclusiva, constatou-se que o contexto da pandemia do COVID-19 se coloca como um cenário de ampliação das perspectivas de compreensão sobre o fenômeno do cuidado. Abre-se possibilidade de que outros estudos possam aprofundar o que aqui se evidencia.

REFERÊNCIAS

FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 1 jun. 2020. DOI <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166-2020000100507X&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 15 set. 2020.

FERNANDES, M. A. O Cuidado como Amor em Heidegger. **Revista da Abordagem Gestáltica**, Goiânia, v17, ed. 2, dez. 2011. Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672011000200007> 2011. Acesso em: 02 ago. 2020.

FOUCAULT, M. A Ética do Cuidado de Si como Prática da Liberdade. In: **Ditos & Escritos V – Ética, Sexualidade, Política**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004. Disponível em: < http://escolanomade.org/wp-content/downloads/foucault_%20etica_cuidado_si.pdf>. Acesso em: 01 set. 2020.

FOUCAULT, M. **História da Sexualidade**, 3: o cuidado de si. 8. ed. São Paulo: Edições Graal, 2005.

GIANNETTI, E. **Auto-Engano**. 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

HEIDEGGER, M. **Ser e Tempo**. Partes I. 15. ed. Petrópolis: Vozes, 2005.

HEIDEGGER, M. **Ser e Tempo**. Partes II. 13. ed. Petrópolis: Vozes, 2005.

MASLOW, A. **El Hombre Autorrealizado**: hacia una psicología del ser. 18. ed. Barcelona: Kairós, 2009.

A revista eletrônica FLUIR é um veículo de comunicação do Centro Gestáltico de Fortaleza com a comunidade gestáltica, acadêmica e social-comunitária. É espaço de divulgação de trabalhos científicos, e reflexões afins, aberto aos professores formadores, aos alunos das formações do CGF e demais sujeitos parceiros. As opiniões emitidas nos trabalhos aqui publicados, bem como a exatidão e adequação das referências bibliográficas são de exclusiva responsabilidade dos autores, portanto podem não expressar o pensamento dos editores. A reprodução do conteúdo desta publicação poderá ocorrer desde que citada a fonte.



LUTO FAMILIAR NA PERSPECTIVA DA GESTALT -TERAPIA EM CASOS DE SUICÍDIO

Nelson Freitas Diniz¹
Jéssica Pascoalino Pinheiro²

RESUMO:

O propósito deste trabalho é entender como a Gestalt-terapia pode contribuir enquanto instrumento científico na assistência psicológica a familiares enlutados por suicídio de um de seus integrantes. Buscamos como objetivos: (I) discorrer acerca do fenômeno da morte e do suicídio apontando estigmas, tabus e preconceitos na cultura ocidental; (II) compreender o processo de luto familiar em casos de suicídio na perspectiva da Gestalt-terapia; (III) dialogar, sob a luz desta abordagem, estratégias interventivas e manejo familiar perante o enfrentamento e a elaboração do luto. Para tanto optamos pela metodologia de revisão bibliográfica integrativa de caráter qualitativo. Como referência autoral para desenvolver a temática podemos citar Karina Okajima Fukumitsu (2013) Maria Júlia Kovács (2016) Lilian Meyer Frazão (2013). Por ser um tipo de morte violenta e repentina o luto familiar em casos de suicídio é considerado pelos estudiosos do tema, um luto complicado. A Gestalt-terapia, utilizando de seu aporte teórico, enfatiza que em situações de extremo desespero como nos casos de suicídio a *awareness* torna-se limitada, estabelecendo um contato deficiente. A relação e fluxo da figura-fundo torna-se ineficiente ou mesmo ausente. Desta forma, o terapeuta atua como heterossuporte auxiliando no desenvolvimento do autossuporte, se fazendo presente durante o processo psicoterapêutico (FUKUMITSU, 2012). Para a Gestalt-Terapia, a postura do terapeuta é de buscar compreender o sofrimento do consulente caminhando junto com ele, se afastando de qualquer neutralidade. Dessa maneira, a relação dialógica representa um poderoso instrumento e a maior técnica de intervenção da abordagem durante o processo de psicoterapia, considerando uma de suas premissas o aqui-e-agora, desconsiderando processos de interpretações perante as narrativas do consulente (FREITAS, 2016).

PALAVRAS-CHAVE: Luto, Suicídio, Família, Gestalt –terapia.

¹ Bacharelado em Psicologia – UNINTA- Itapipoca – CE

² Mestra em Psicologia - Universidade Federal do Ceará

1. INTRODUÇÃO

A morte biológica é inerente à condição humana, assim, deveríamos compreendê-la e aceitá-la da forma menos dolorosa possível, já que tudo que nasce inevitavelmente tem que morrer, mas não é isso que percebemos quando estudamos este fenômeno ao longo dos séculos e em culturas diferentes, a forma como as diversas culturas e contextos sociais enfrentam e lidam com ela tem variado, isso porque, há uma influência coletiva e cultural que contribuem para a forma de como olhar e vivenciar a morte.

A diversidade cultural influencia na forma e nos rituais no momento de despedida e de homenagem aquele que morreu, cada cultura tem sua tradição e visão do que seja esse evento natural da vida, porém sabemos que devido a singularidade humana esse processo é visto e sentido de variadas maneiras a depender do grau de afetividade, circunstâncias da morte, bem como características socioculturais (MAGALHÃES; MELO, 2015).

As perdas da vida são um tema universal e antigo, portanto, não se referem apenas à morte das pessoas que amamos, às separações e às partidas, mas também à perda de sonhos românticos, expectativas impossíveis, ilusões de liberdade e poder. E ainda a perda de nosso eu jovem, o eu que se julgava imune às rugas, invulnerável e imortal (VIORST, 1988). É neste momento que o ser humano passa por um processo de “Luto”, que é conceituado e analisado de diversas formas por autores e estudiosos da temática, mas que podemos entender genericamente como o processo de elaboração e nova condição perante à vida após a perda de um ser, de um objeto que tem significado afetivo e emocional durante a vida.

Destacamos o luto como um processo doloroso e natural diante das perdas da vida, mas, e quando se trata do luto por suicídio? Como enfrentar tal problemática, principalmente no que diz respeito ao luto familiar? Essa resposta é complexa, difícil de solucionar, pois trata-se de uma forma de perda onde existem muitas interrogações, tabus, preconceitos, julgamentos, sentimento de culpa, constrangimento social, vergonha, revolta, além de uma dor imensurável sentida por aqueles que perderam seu ente querido de forma repentina e violenta.

O suicídio está presente na história, e de acordo com a época é visto, interpretado e conceituado de forma diferente. Percebe-se, então, o quanto o contexto histórico influencia até hoje a forma como o fenômeno vem sendo analisado, e discutido de acordo com as mudanças em cada tempo e período da história. (ALEXANDRE; JALANE; POLYANA, 2020).

Segundo Netto (2013) já antes da Idade Média com Santo Agostinho e durante a mesma, a morte auto infligida passa ser considerada pecado e um crime que lesava os interesses da Coroa. As pessoas que cometiam o ato nessa época, tinham os bens confiscados prejudicando suas próprias famílias, e, além disso, os cadáveres eram penalizados. Minois (2018) afirma que no século V, a morte voluntária passa a ser tratada de forma rígida pelo cristianismo, vista então como um crime contra o sexto mandamento, tornando a legislação canônica e civil cada vez mais inflexível predominando na Europa até a modernidade com penas que vão desde exposição do cadáver até a proibição do enterro nos cemitérios.

Com a separação entre a Coroa e a igreja no final da Idade Média, a medicina então passou a ocupar um lugar de destaque e autoridade perante a sociedade, a morte auto infligida é então deslocada para o campo da doença e da loucura (ALEXANDRE; JALANE; POLYANA, 2020).

No século XIX, o tema é “dominado” pela medicina, em concomitância com o advento da Psiquiatria, proporcionando o isolamento dos chamados alienados através de internações nos hospitais psiquiátricos, o uso de drogas para o controle do dito “doente mental” e o suposto bem-estar das famílias dos chamados loucos. Faz-se imprescindível perceber o quanto esse discurso da alienação mental ainda permanece na atualidade, sobretudo quando se refere ao sujeito que comete suicídio.

Fica claro desta forma o chamado reducionismo psiquiátrico que dificulta bastante uma compreensão mais aprofundada sobre o fenômeno do auto aniquilamento que deve considerar também os fatores sociais, culturais, subjetivos, além da própria história do sujeito (ALEXANDRE; JALANE; POLYANA, 2020)

Franco (2002) cita cinco dimensões das reações comuns ao luto:

1. Dimensão Intelectual: composta por reações de confusão, desorganização, desorientação, falta de concentração, intelectualizarão e negação;
2. Dimensão Emocional: choque, entorpecimento, raiva, culpa, alívio, depressão, irritabilidade, solidão, saudade, descrença, tristeza, negação, ansiedade, confusão e medo;
3. Dimensão Física: alteração do apetite, visão borrada, alterações do sono, inquietação, dispneia, palpitações cardíacas, exaustão, boca seca, perda do interesse sexual, alterações no peso, dor de cabeça, mudanças no funcionamento intestinal, choro e;
4. Dimensão Espiritual: sonhos, perda de fé, aumento da fé, raiva de Deus, dor espiritual, questionamento de valores, sentir-se traído por Deus, desapontamento com membros da igreja.
5. Dimensão social: perda da identidade, isolamento, afastamento, falta de interação, perda da habilidade para se relacionar socialmente. (SOUZA, 2016, p. 260).

Experienciar o luto por suicídio de um ente querido causa grandes mudanças e transformações nos familiares, as perguntas sem respostas, buscas por explicações, especulações, a própria relação com aquele que se matou pode mudar, sensação de morrer junto com aquele que se foi, a desorganização do sistema familiar, o doloroso e longo processo na busca constante de forças para continuar a viver, tendo a certeza de que nada será como antes (FUKUMITSU; KOVÁCS, 2016). Nesses casos, os familiares e amigos são vistos como “sobreviventes” por conta do extremo sofrimento psíquico, emocional, orgânico e espiritual, que são acometidos os familiares. Um período de crise intensa em que, à primeira vista, não se sabe como sair de uma situação em extrema crise existencial (ROCHA; LIMA, 2019).

Afetados por múltiplos sentimentos conflitantes, como o medo, a culpa, a raiva, a tristeza, a ansiedade, a vergonha e a saudade, os sobreviventes também podem experimentar estabelecer contato com outras decorrências dessas emoções intensas, como a negação, a depressão, o isolamento, a não aceitação da ausência daquele que cometeu suicídio, assim como problemas de ajustamento, dificuldades de estabelecer novas relações, sensação de desamparo, queda de produtividade, desenvolvimento de transtornos mentais, aumento do uso de drogas ou álcool e desinvestimento em sua própria vida (Tavares, 2013, p. 48-49).

Além de todo o contexto já exposto, há ainda a necessidade de continuar com os deveres da vida profissional e social, o que agora torna-se um verdadeiro tormento, já que há uma perda de sentido a tudo que se refere aos sobreviventes. Faz-se essencial então o apoio de profissionais de saúde para auxiliar nesse processo de ressignificação, mudanças de papéis na vivência familiar, e a retomada da vida agora sem a presença do ente querido (Rocha e Lima 2019).

Em toda e qualquer investigação biológica, psicológica ou sociológica, temos de partir da interação entre organismo e seu ambiente. (...) Não há uma única função, de animal algum, que se complete sem objetos e ambiente, quer se pense em funções vegetativas, como alimentação e sexualidade, quer em funções perceptivas, motoras, sentimento ou raciocínio. (...) qualquer coisa que seja a maneira pela qual teorizamos sobre impulsos, instintos etc., estamos nos referindo sempre a esse campo interacional e não a um animal isolado. (PERLS et al, 1997, p.42).

Utilizou-se como metodologia a revisão de literatura integrativa, levantamento bibliográfico qualitativo onde é possível proporcionar reflexões e discussões, assim como possibilitar a realização de estudos futuros significativos. A busca do conteúdo para esse estudo ocorreu no processo de análise de banco de dados da *SciELO*, *Google acadêmico* e *Pepsic*, bem como livros e capítulos de livros apontados como referências para a discussão da referida temática.

Os seguintes descritores foram usados, juntamente com as combinações de conectivos: Luto familiar *and* Gestalt -terapia, suicídio *and* Gestalt-terapia, luto familiar *and* suicídio com o recorte temporal dos últimos 10(dez) anos: 2002 -2022.

Para critérios de inclusão utilizamos: artigos completos, publicados em língua portuguesa, com apresentação satisfatória possibilitando atingir nossos objetivos. Como critério de exclusão foram observadas as publicações duplicadas, trabalhos incompletos, teses de doutorado que não contemplaram o propósito do trabalho.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA COMO FERRAMENTA PARA AUXILIAR NO PROCESSO DE LUTO POR SUICÍDIO

A Gestalt-terapia compreende o homem como um ser holístico, ou seja, multi-dimensional, desta forma é necessária uma integralidade de todas as suas dimensões, física, intelectual, emocional, social, mental e espiritual para que haja equilíbrio diante das adversidades e situações que demandam tolerância, aceitação, disposição, para o enfrentamento das vicissitudes da vida com total equilíbrio.

Na perspectiva humanista e fenomenológica, que são bases epistemológicas da Gestalt-terapia, a constituição mútua do homem com o mundo, possibilita um espaço produtivo para novos desdobramentos teóricos na área da psicologia no que se refere aos seus métodos e sua própria epistemologia. Esta ideia compreende o homem e o mundo como um mesmo organismo. Desta forma, a constituição subjetiva não pode ser dissociado do mundo.

Para se compreender o fenômeno humano é necessário entender como tal fenômeno ocorre no mundo, esta proposição supera o dualismo que há muito tempo predomina na cultura ocidental, como por exemplo corpo versus mente, objetivo versus subjetivo, interno versus externo. Este propósito só poderá ser alcançado perante uma dialética sem limitações que tornará possível admitir a inserção do homem no mundo. (ROCHA; BORIS; MOREIRA, 2012).

A análise do suicídio na perspectiva fenomenológico existencial supera o reducionismo do diagnóstico clínico, deixando de descrever somente as características psicopatológicas para explicar e compreender o fenômeno do suicídio. Portanto, o ato suicida passa a ser compreendido em mútua constituição do homem com o mundo em um universo diverso da experiência humana (ROCHA, BORIS, MOREIRA, 2012).

Aniquilar é eliminar a existência, a plena Gestalt sem o objeto, destruir um todo em pedaços, para reconhecer com partes da novidade uma nova totalidade, sendo a destruição uma forma de se defender da dor ou de uma ameaça (PERLS 1997). Batista e San-

tos (2014) destacaram o ato suicida como uma tentativa de suprimir um sofrimento psíquico insuportável. Fukumitsu (2015) corrobora com esse pensamento ao salientar que há no suicídio uma ambivalência entre o desejo de viver e o de acabar com a dor, sem que haja propriamente a vontade de morrer, mas o de finalizar aquele sofrimento, acompanhado do impulso emocional e fixação do pensamento que podem levar o indivíduo a tentativa de aniquilar sua própria vida.

Devemos refletir e ampliar o nosso pensamento no que se refere a tendência de reduzirmos a morte voluntária sempre a um transtorno mental ou psiquiátrico. A pessoa pode estar vivenciando em sua experiência existencial um intenso sofrimento mental que pode ter origem em fatores sociais, econômicos, culturais, emocionais atribuídos ao contexto histórico de uma determinada sociedade (NETTO, 2013).

A Gestalt Terapia tem como premissa que o todo é diferente da soma das partes, ou seja, o todo é maior do que as partes (FRAZÃO, 2013). Desta forma, a pessoa que pensa no suicídio deseja eliminar o sofrimento que é parte da existência, mas confunde a necessidade de aniquilar seu sofrimento com auto aniquilar-se, matando o todo.

Em decorrência da falta ou fragilidade em seu autossuporte, possível presença de ajustamentos disfuncionais, impulsividade, pensamentos e percepções distorcidos e polarizados, além de fronteiras de contato reduzidas ou rígidas e *awareness* limitada, o consultante não consegue perceber, identificar ou vislumbrar opções que o façam sair da ideação (FUKUMITSU; SCAVACINI, 2013).

Segundo Yontef (1998), quando o processo de formação e destruição da "Gestalt" é bloqueado, as necessidades não são reconhecidas, comprometendo a flexibilidade da fronteira de contato, não permitindo a formação de uma nova Gestalt ou mesmo tornando-a incompleta. O contato é próprio da condição humana e o seu mau funcionamento é compreendido como uma patologia, nesse caso há um afastamento de sua experiência fenomenológico-existencial, prejudicando assim os processos de homeostase e ajustamento criativo (FONSECA, 2003).

O contato é força vital para o crescimento, forma de mudar através da experiência com o meio, possibilitando observar o que é saudável ou tóxico, é pelo contato que experienciamos as dores, alegrias, frustrações, aprendemos com uma troca constante de sentimentos, pensamentos e ações que nos levam a ampliar a *awareness*, permitindo assim acessar ao novo, em um movimento constante pela busca da integração entre campo/organismo/meio (FUKUMITSU, 2012).

3. A GESTALT-TERAPIA E O MANEJO COM A IDEAÇÃO SUICIDA

De acordo com Perls, Hefferline e Goodman (1997) a teoria “Gestáltica” tem como base a natureza das relações de contato entre a pessoa, o seu auto e hetero suporte. Quando acontece o empobrecimento ou distanciamento desta relação, há uma perda de qualidade no contato, e conseqüentemente uma redução de seu potencial prejudicando assim a criatividade, auto regulação e crescimento. A Gestalt-terapia tem como propósito possibilitar espaços para facilitar o processo de contato e de seu desenvolvimento, para isso entende que é necessário tempo e condições para esse pleno vivenciar na medida que vai se permitindo a novas experiências, tornando-se assim o consulente condutor da sua própria vida (FONSECA, 2003)

Fukumitsu e Scavacini (2013) salientam como imprescindível que o terapeuta esteja consciente de que sua função não é obrigatoriamente salvar a vida do seu cliente, e sim poder oferecer possibilidades e alternativas saudáveis ampliando assim a sua percepção sobre suas questões existenciais.

Freitas (2016) destaca que o psicoterapeuta precisa estar disponível para caminhar junto com seu consulente superando uma intervenção meramente técnica. Sendo necessário especificidades como capacidade de ouvir e prestar atenção no outro sem julgamentos e crenças particulares, sempre aberto ao encontro autêntico, criativo e de observação, estando aberto para o desconhecido ou inesperado. A psicoterapia oferece alternativas e possibilidades para que o consulente possa perceber o seu propósito enquanto ser humano, não existindo uma receita pronta, pois cada um tem sua singularidade, uma representação no tem-

po e espaço. A terapia, portanto, tem como objetivo a autopercepção do que seja saudável ou não, para que a partir desses pontos o consulente possa desenvolver seu autossuporte e assim ampliar sua *awareness* (FUKUMITSU, 2012).

No que diz respeito aos mecanismos neuróticos que dialogam com a Ideação suicida, é possível destacar uma breve análise de suas expressões. A projeção surge quando a pessoa busca uma outra forma de viver, talvez com menos sofrimento e fantasiando que a vida será diferente após a morte, vê na morte a possibilidade de conseguir o que não foi possível durante a vida (FUKUMITSU 2011).

A retroflexão acontece quando o consulente direciona toda a energia contra si mesmo, ao invés de direcioná-la para o ambiente, não havendo então o processo de autor regulação ou homeostase (FUKUMITSU; SCAVACINI, 2013). A proflexão é percebida quando o indivíduo deseja se vingar do outro ou quando, por meio de sua morte, ameaçar o outro para que a situação se torne como desejava (FUKUMITSU; SCAVACINI, 2013 p.202).

A confluência, é notada quando o sujeito tem a impressão de já estar morto em sua própria existência e morrer seria a completa identificação na sua totalidade com a parte que não existe mais dentro do campo (FUKUMITSU; SCAVACINI, 2013).

4. A GESTALT TERAPIA COMO INSTRUMENTO DE AUXÍLIO NO PROCESSO DE LUTO POR SUICÍDIO

A perda de um ente querido desencadeia emoções e sofrimento, e por isso o contato é evitado em um primeiro momento na própria consciência como forma de amenizar a dor. Dessa maneira, o enlutado se nega a contatar de forma plena os sentimentos, impossibilitando a percepção, a vivência e o reajustamento da novidade (SOUSA 2016). De acordo com Perls, Hefferline e Goodman (1997), a perda revela o novo que, conforme as circunstâncias, provoca ansiedade, medos e bloqueios. A preocupação do momento causa uma excitação crescente buscando o fechamento de um ciclo ou de uma Gestalt, uma nova figura então é construída. As perdas “mal digeridas” se tornam introje-

ções que precisam ser assimiladas e finalizadas, diferente das perdas compreendidas e “digeridas” que nos dão um direcionamento, no qual a energia, antes enrijecida, poderá ser ressignificada e utilizada a nosso favor” (FUKUMITSU, 2004).

Em toda e qualquer investigação biológica, psicológica ou sociológica, temos de partir da interação entre organismo e seu ambiente. (...) Não há uma única função, de animal algum, que se complete sem objetos e ambiente, quer se pense em funções vegetativas, como alimentação e sexualidade, quer em funções perceptivas, motoras, sentimento ou raciocínio. (...) qualquer coisa que seja a maneira pela qual teorizamos sobre impulsos, instintos etc., estamos nos referindo sempre a esse campo interacional e não a um animal isolado. (PERLS et al, 1997, p.42).

O contato é força vital para o crescimento, forma de mudar através da experiência com o meio, possibilitando observar o que é saudável ou tóxico, é pelo contato que experienciamos as dores, alegrias, frustrações, aprendemos com uma troca constante de sentimentos, pensamentos e ações que nos levam a ampliar a *awareness*, permitindo assim acessar ao novo, em um movimento constante pela busca da integração entre campo/organismo/meio (FUKUMITSU, 2012).

Assim, a pessoa cujo mundo mudou radicalmente, afasta-se de uma situação intensa e complexa, que está para além do que ela pode suportar, evitando o contato com pessoas, coisas e sentimentos que possam lembrá-la da perda. Com o passar do tempo, ela começa o processo gradual de tomada de consciência do que aconteceu, “familiarizando-se com as novas áreas de incerteza que agora existem em seu mundo” (PARKES, 1998, p. 95).

Em situações desesperadoras o contato é insuficiente e a *awareness* torna-se limitada. Em casos de suicídio o que deve ser considerado não é o próprio ato, mas sim a falta de sentido de vida atribuído a perda da relação figura fundo, o terapeuta funciona como hetero suporte auxiliando no desenvolvimento do auto suporte, para isso deve estar presente de forma afetiva e efetiva durante o processo psicoterapêutico (FUKUMITSU, 2012).

Contatar a nova realidade, reconhecendo a perda, expressando sentimentos dolorosos em sua totalidade, possibilita-

rá a reelaboração do real, novas formas de ser surgirão possibilitando a renovação dos sentimentos, manifestando-se assim uma nova realidade perante a vida. O luto, precisa ser vivenciado até o seu esgotamento, para isso as emoções devem ser expressas. Os conflitos vividos de forma consciente e plena possibilitam o crescimento rompendo comportamentos modelados, levando a destruição, assimilação e a construção de uma nova Gestalt, a perda de um ente querido é uma situação ímpar, aonde faz-se necessário a destruição de alguns hábitos para a assimilação de novas configurações do ser (SOUSA, 2016).

5. O AJUSTAMENTO CRIATIVO FUNCIONAL COMO INSTRUMENTO NA PREVENÇÃO E POSVENÇÃO

Para (Perls, Hefferline, & Goodman, 1997) a experiência humana é percebida na fronteira de contato em ação formando assim o Self na perspectiva da Gestalt Terapia, a qualidade desse contato então é o que atribuímos de ajustamento criativo. Segundo (RIBEIRO, 2006) quando utilizamos recursos disponíveis pelo organismo encontrados durante o contato na relação corpo-ambiente acontece então o ajustamento criativo possibilitando uma vivência saudável.

O organismo para se ajustar de forma saudável, busca a auto regulação e precisa descobrir estratégias para se adaptar ao bom funcionamento, é desenvolvido o ajustamento criativo quando o indivíduo firma ações buscando ter uma vida salutar (MENDONÇA, 2007). De acordo com Cardella (2014), ajustamento criativo é a capacidade subjetiva do organismo apropriar experiências que se dão no encontro com as diferenças no campo organismo e meio num processo dinâmico, uma ação que se forma conforme a vivência, uma resposta dada da melhor forma possível para o momento. O ajustamento refere a realidade, e o criativo dimensiona a fantasia ampliando possibilidades (ROBINE, 2006).

Quando pensamos em estudar e compreender o tema suicídio à luz da Gestalt, já temos como premissa tratar de questões existenciais como perda de sentido, medo, solidão, tédio, ansiedade e depressão,

desta forma durante o processo psicoterápico o principal objetivo seria identificar as causas ou motivos pelos quais o auto aniquilamento esteja sendo percebido como a única solução naquele momento da vida. É então trabalho do psicoterapeuta oferecer possibilidades para que o consulente com ideação possa encontrar outras formas de enfrentar os seus conflitos, novas alternativas para lhe dar com aquela situação que está lhe causando profundo sofrimento (FUKUMITSU; SCAVACINI, 2013)

De acordo com Perls, Hefferline e Goodman (1997) a teoria “Gestáltica” tem como base a natureza das relações de contato entre a pessoa, o seu auto e hetero suporte. Quando acontece o empobrecimento ou distanciamento desta relação, há uma perda de qualidade no contato, e conseqüentemente uma redução de seu potencial prejudicando assim a “criatividade”, auto regulação e crescimento.

A Gestalt-terapia tem como propósito possibilitar espaços para facilitar o processo de contato e de seu desenvolvimento, para isso entende que é necessário tempo e condições para esse pleno vivenciar na medida que vai se permitindo a novas experiências, tornando-se assim o consulente condutor da sua própria vida (FONSECA, 2003)

Freitas (2016) destaca que o psicoterapeuta precisa estar disponível para caminhar junto com seu consulente superando uma intervenção meramente técnica. Sendo necessário então especificidades como capacidade de ouvir e prestar atenção no outro sem julgamentos e crenças particulares, sempre aberto ao encontro autêntico, criativo e de observação, estando aberto para o desconhecido ou inesperado.

Fukumitsu e Kovács (2016, p. 11) ressaltam a viabilidade de superação do luto por suicídio mediante a busca pelo sentido de viver, apesar do sofrimento, e afirmam que assim eles podem “transformar vergonha em permissão, culpa em compaixão, saudade em apropriação das vivências, dor em amor e sofrimento em altruísmo”.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com Franco (2011) o suicídio por ser um tipo de morte repentina e violenta, o luto da família é considerado complicado, tanto, que é dado as pessoas enlutadas o adjetivo de “sobreviventes” por estudiosos do tema, já que todos os aspectos da vida dos que ficaram foram afetados. Não é apenas uma difícil experiência de vida, mas uma profunda crise existencial devido a forma como se deu a perda e a necessidade de continuar a vida com todas as suas exigências sociais e familiar, o desajuste estrutural do grupo consanguíneo pede tempo e recursos para que haja um restabelecimento emocional e afetivo tornando possível o enfrentamento e assimilação do ocorrido.

Segundo (TAVARES, 2013) Os chamados sobreviventes são afetados por sentimentos e emoções como culpa, raiva, tristeza, ansiedade, vergonha, saudade, depressão, isolamento, uso de drogas, podendo ainda desenvolver transtornos mentais. É enfatizado por Miranda (2014) a diferença do luto por suicídio e por morte natural, já que no segundo há uma expressão dos sentimentos, enquanto que no primeiro o preconceito, julgamento, e outros aspectos culturais e de crenças religiosa constitui um verdadeiro tabu, dificultando muito o manifestar de todo o sofrimento dos enlutados

Para Gestalt-Terapia a postura do terapeuta é de buscar compreender o sofrimento do consulente caminhado junto com ele, se afastando de qualquer neutralidade, desta forma a relação dialógica um poderoso instrumento e a maior técnica de intervenção da abordagem durante o processo de psicoterapia considerando uma de suas premissas o aqui-e-agora, desconsiderando interpretações (FREITAS, 2016). Dessa forma, a Gestalt-Terapia entende que expressar os sentimentos de dor, bem como conflitos subjetivos, entrando em contato com a nova realidade e buscando o enfrentamento, reconhecendo a perda em sua totalidade, tornará possível a elaboração do luto.

Abre-se espaço para o surgimento de uma nova realidade diante da vida por conta da reelaboração do real, uma nova forma de ser, outros sentimentos surgem, tornando possível a destruição, a assimilação e a construção de uma nova Gestalt ou forma de viver (SOUSA, 2016). Ressalta-se com ex-

tema importância, a necessidade de novos estudos e pesquisas sobre o tema, destacando a imprescindível participação das políticas públicas, ciências humanas e sociais, ambiente educacional, bem como de toda a sociedade no que se refere ao combate a essa tragédia humana.

REFERÊNCIAS

- BIRCK, Michele Daiane. **Perdas Necessárias sob o olhar da Gestalt Terapia Comunidade gestáltica** – Clínica e Escola de Psicoterapia Florianópolis SC 2010.
- COSTA, Cristiane de Figueiredo - FENOMENOLOGIA: Uma discussão acerca da articulação entre Husserl e Gestalt-terapia, **Revista IGT na Rede**, V. 7, N°. 13, 2010.
- CRUZ, Carolina Alves et al. O Suicídio na Perspectiva das Psicologia Humanista, Fenomenológica e Existencial: Revisão Sistemática e Metassíntese. **Contextos Clínicos**, v. 13, n. 1, jan./abr. 2020 ISSN 1983-3482 doi: 10.4013/ctc.2020.131.14.
- FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima (Org.). **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. São Paulo: Summus, 2013.
- FUKUMITSU, Karina Okajima: **Vida, Morte e Luto: Atualidades brasileiras** – 3º reimpressão São Paulo: Summus, 2018. 280 p.: il.
- ROCHA, P. G; LIMA, D. M. A. Suicídio: Peculiaridades do luto das famílias sobreviventes e a atuação do psicólogo **Psic. Clín.** Rio de Janeiro, vol.31, n.2, p. 323 – 344, mai-ago/2019
- FUKUMITSU, Karina Okajima; KOVÁCS, Maria Júlia; **Especificidades sobre o processo de luto frente ao suicídio**; universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil Porto Alegre, 2016; 47(1), 3-12.
- MARTINS, Marize; LIMA, Patrícia Valle de Albuquerque - Contribuições da GestaltTerapia para os enfrentamentos das perdas e da morte. **Revista IGT na Rede**, v.11, nº 20, 2014, p. 3 - 39.
- NUNES, Richard Alexandre; FIRMINO, Willyanne Gomes. **A Compreensão do luto sob o olhar da Gestalt-terapia** Universidade Federal de Alagoas, Campus Arapiraca Unidade Educacional de Palmeiras dos índios 2020.
- FUKUMITSU, Karina Okajima: **Sobreviventes enlutados por suicídio: cuidados e intervenções**/1. ed. – São Paulo: Summus, 2019. 120 p.
- RODRIGUES, Vânia Maria Amaral. **Uma Revisão da Literatura Acerca do Processo de Elaboração do Luto no Sistema Familiar e os Manejos Usados por Psicólogos nesse Contexto**. O Portal dos Psicólogos. Documento publicado em 05 de Junho de 2016. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em: 22 ago. 2019.
- SILVA, Rosimere Viana Barbosa da - Os conflitos na Fronteira de Contato entre Pais e Filhos Adolescentes. **Revista IGT na Rede**, v. 12, nº 22, 2015. p. 53 – 66. Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807-2526.
- SOUSA, Luiza Eridan Elmiro Martins de – O processo de luto na abordagem gestáltica: contato e afastamento, destruição e assimilação. **Revista IGT na Rede**, v. 13, nº 25, 2016. p. 253 – 272. Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807- 2526.

A revista eletrônica FLUIR é um veículo de comunicação do Centro Gestáltico de Fortaleza com a comunidade gestáltica, acadêmica e social-comunitária. É espaço de divulgação de trabalhos científicos, e reflexões afins, aberto aos professores formadores, aos alunos das formações do CGF e demais sujeitos parceiros. As opiniões emitidas nos trabalhos aqui publicados, bem como a exatidão e adequação das referências bibliográficas são de exclusiva responsabilidade dos autores, portanto podem não expressar o pensamento dos editores. A reprodução do conteúdo desta publicação poderá ocorrer desde que citada a fonte.



DO ILUSÓRIO AO REAL: A ESPIRITUALIDADE COMO POSSIBILIDADE DE UM CONTATO PLENO

Ricardo Teiji Paula Takaki¹

RESUMO:

O presente artigo tem por objetivo refletir sobre a espiritualidade na Gestalt-terapia. Compreendida como uma dimensão ou campo da existência humana, também pode ser explorada por meio de conceitos da abordagem gestáltica tais como: percepção, contato, ajustamento criativo, ajustamento criador, interrupções do contato, *self*, eu e *awareness*. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de cunho bibliográfico por meio da qual foi possível conceber a relação entre a interrupção do contato com as distorções perceptivas da realidade, ajustamentos criativos disfuncionais o que foi chamado de ilusório, e a *awareness* como um caminho para aproximar o indivíduo da realidade tal como ela se apresenta, também possibilitando a ele uma abertura ao outro e à experiência de contato pleno. Concluiu-se que há ainda na Gestalt-terapia um vasto campo de estudo no que tange à espiritualidade, caminhando em direção a possibilidades da terapia ser um espaço favorecedor de ajustamentos criadores, no sentido do cliente transcender a si mesmo, lidando com responsabilidade com sua realidade e relacionamentos.

PALAVRAS-CHAVE: Gestalt-terapia; Espiritualidade; Contato; Ajustamento Criador; *Awareness*.

¹Mestre em Educação pela UFMS

1. INTRODUÇÃO

Existe uma fala atribuída a Chuang Tzu que diz: “Sonhei que era uma borboleta, e quando acordei vi que era um homem. Agora não sei se sou um homem que sonhou ser borboleta, ou se sou uma borboleta que sonha ser um homem”¹

Assim como o filósofo taoísta inquieto com sua experiência em sonho, o ser humano pode, diante de sua espiritualidade, sonhar um sonho não onírico, um sonho metafórico que representa a esperança de mudanças que sozinho ele não acredita ser capaz de realizar. Diante da espiritualidade o convite que surge é o de observar aspectos de si mesmo que necessitam de clareza para encontrar novos sentidos. Propor um novo olhar para a realidade, sem distorcê-la para transcender o sofrimento vivido em relações ilusórias, as quais podem ser desfeitas também pela implacável ação do tempo.

Há cada vez mais um consenso de que o ser humano pode ser compreendido como biológico, psicológico e espiritual, na Gestalt-terapia podemos compreender esses aspectos humanos como dimensões, segundo o pentagrama de Ginger (1995), encontramos a descrição do aspecto biológico como dimensão física, a qual envolve o corpo, a sensoriedade, motricidade, o aspecto psicológico como a dimensão afetiva e racional vinculados aos sentimentos, as ideias, imaginação, o aspecto social como dimensão social conectada às experiências de relação com o outro, com o meio, com a cultura e a dimensão espiritual como o aspecto que propõe a busca por um sentido para o ser humano.

Outra maneira possível de compreender a dimensão da espiritualidade em Gestalt-terapia é como campo. Da teoria do campo de Lewin, herdamos a compreensão do Espaço Vital como sendo a totalidade composta pela pessoa e seu ambiente. É nessa relação entre pessoa e meio em que os fenômenos acontecem, dentre eles o próprio adoecimento, segundo Ribeiro (2021, p.24): “Doença significa interrupção do contato em um dos quatro campos que compõem o espaço vital da pessoa: geobiológico, psico-emocional, socioambiental e sacrotranscendental”. De acordo com essa afirmação, encontramos novamente os aspectos humanos agora vistos em uma perspectiva de campo.

Sendo o adoecimento fruto da interrupção de contato, alguns questionamentos que podem ser feitos são: O que é contato? Qual a relação do contato com a experiência do ilusório? A *awareness* seria um caminho possível para acessar o real? Como o contato e se relaciona com a dimensão da espiritualidade? Isso pode se fazer presente na psicoterapia por meio das interrupções de contato, a percepção, o método fenomenológico e principalmente ao se compreender os processos que levam ao ajustamento criativo e também ao ajustamento criador. Dessa forma este artigo pretende refletir e trazer uma compreensão sobre esses questionamentos com a intencionalidade de ampliar o conceito de Espiritualidade na Abordagem Gestáltica.

2. A NATUREZA DO CONTATO E O PRINCÍPIO ESPIRITUAL NA VIVÊNCIA HUMANA

Contato acontece quando a pessoa vivencia o processo do dar-se conta, seja da experiência interna, corporal, subjetiva, seja da experiência de projetar-se para fora e contatar o mundo externo, para além de sua pele. O contato se relaciona também com a percepção de se aproximar ou se afastar de pessoas ou objetos, portanto acontece também no encontro com as diferenças.

Contato é definido por Ribeiro (2021, p. 17) como: “um movimento dinâmico de orientação e manipulação, de mudança e crescimento como formas de ajustamento criativo na relação organismo/ambiente, ou seja, como experiência de fronteira”. O ajustamento criativo é compreendido pelo autor como um processo no qual se lida com a forma e com a função das coisas mantendo sua estrutura intacta, e faz uma diferenciação com o conceito de ajustamento criador no qual a criação é possível, modificando não somente a função e a forma, mas também a estrutura, existe, portanto, uma diferença entre tais conceitos (RIBEIRO, 2021).

O ajustamento criativo está relacionado a mudanças na forma e no funcionamento, na terapia isso se relaciona aos momentos em que o cliente relata se “sentir melhor”, “estar bem”, entre outras afirmações que demonstram que se ajustou de alguma maneira para atender suas necessidades, porém sua estrutura ainda é a mesma. Por ou-

¹Poema extraído do site: <https://www.pensador.com/frase/MTQzMDgyMQ/>

tro lado, o ajustamento criador, proporciona a experiência do “renascimento”, é a oportunidade de transcender as velhas estruturas, descobrir-se como sendo outra pessoa. (RIBEIRO, 2021).

De acordo com Robine (2006, p.62): “O processo de contato representa a passagem de um sistema de ajustamentos conservadores (a fisiologia) para um sistema de ajustamentos criativos (o psicológico)”. Ajustamentos conservadores nesse sentido se relacionam às funções reguladoras do próprio organismo fisiológico, a homeostase no sentido orgânico, enquanto os ajustamentos criativos surgem pelo processo de criatividade que ocorre na fronteira organismo-ambiente, fazendo uso de meios adequados para satisfazer às necessidades.

Há uma possível compreensão para o ajustamento criativo como um processo fruto do contato, nesse sentido ele pode se relacionar tanto à relação organismo-ambiente, quanto a relação mente-corpo e a maneira como a pessoa se locomove ou se comporta em seu ambiente, isso implica dizer que há no ajustamento criativo também o uso de ferramentas antigas já desenvolvidas ao longo da história de vida quanto de novas ferramentas que são criadas para solucionar problemas atuais de vida, resta a indagação: a que serve o ajustamento criador?

Uma possível resposta é reconhecê-lo também como um processo fruto do contato, no entanto um contato diretamente ligado ao campo sacrotranscendental que faz referência à possibilidade de superar limites, transcender, sendo também uma dimensão espiritual, proporciona o verdadeiro sentido para as experiências vividas, ou seja, o espaço sagrado no qual há permissão para mudar função, forma e estrutura, uma morte em vida para também renascer, resurgindo das cinzas de forma renovada sem perder as experiências anteriores.

Ao descrever o processo da transcendia, afirma Ribeiro (2009, p. 69):

Transcendência, um momento e um processo de superação de um limite, de uma marca anterior, em que a Pessoa, ao descobrir suas possibilidades internas, ultrapassa uma conquista anterior, porque atraída pela fascinação da totalidade, que é onde reside, de fato, o verdadeiro

sentido das coisas. Um passo para frente e para cima, não importa o ponto de chegada, mas o caminho que se percorre.

Pode-se pensar metaforicamente que a dimensão espiritual do ser humano é para ele um campo desconhecido, talvez por falta de direcionar sua atenção para os fenômenos sutis da espiritualidade, também por atender as necessidades do cotidiano por meio de seus ajustamentos criativos.

Pensando a partir da diversidade de caminhos da espiritualidade e partindo do cotidiano, podemos dizer que o contato com o sagrado é experimentado pelas pessoas de formas diferentes, sendo a liberdade o fator fundamental de escolha do caminho desconhecido sobre o qual irá repousar os seus pés.

Uma maneira de sinalizar este caminho é compreender o princípio espiritual presente no ser humano como algo rico em potência para a transformação, seja ela do meio no qual está inserido, seja na sua auto-transformação. Como diz Bergson (2006, p. 31): “a mudança pura, a duração real, é coisa espiritual ou impregnada de espiritualidade”. Neste sentido, a transcendência pode ser compreendida como um fator para a modificação da estrutura da pessoa para uma nova forma de perceber, sentir, pensar e comportar-se diante da própria vida, ou seja, viver a realidade do princípio Zen que afirma a impermanência, nada é fixo, tudo está em movimento e mudando a todo instante e acessar essa realidade somente será possível a quem sair do ilusório e chegar ao real, a um contato sem distorções ao qual podemos nomear em Gestalt-terapia como contato pleno.

3. AS INTERRUPTÕES DO CONTATO COMO SUSTENTAÇÃO DO ILUSÓRIO

Em Gestalt-terapia estudar e compreender o constructo percepção é fundamental. Segundo Perls (1978, p. 18): “o homem não percebe as coisas isoladas e sem relação, mas as organiza no processo perceptivo como um todo significativo”, tal afirmação herdada da Psicologia da Gestalt apresenta-se como uma compreensão do funcionamento básico da percepção, o olhar que

se volta primeiro para a totalidade. A pessoa percebe primeiro sua experiência como uma unidade/totalidade na qual poderá atribuir sentidos.

Destacando ainda a importância da percepção para a Gestalt-terapia, afirma Perls (1977, p. 31):

A escola da gestalt investigou muito, nosso comportamento sensorial. Uma vez que o nosso contato com o mundo é baseado na consciência sensorial, especialmente ver, ouvir e tocar, estas formas de conscientização externa do objeto têm tanta importância para a gestalt-terapia como o sistema proprioceptivo interno da autopercepção.

Os estudos teóricos conduzem à compreensão de que a percepção é um fenômeno que abarca sempre a totalidade e se organiza pelo princípio de figura/fundo, no qual ao olhar para o ambiente algo se destaca enquanto o restante continua em segundo plano, chamado de fundo (FRAZÃO, 2013).

A percepção faz parte do trabalho cotidiano na clínica gestaltica, o cliente a cada sessão traz como figura uma temática ou questão a ser trabalhada que ganha destaque e serve de ponto de partida para as investigações fenomenológicas, no dinamismo entre figura/fundo a percepção percorre também outras questões o que favorece o processo contínuo de ampliação da percepção, transitando de um aspecto a outro da mesma questão encontrando novos sentidos.

Com base nas definições apresentadas, é possível afirmar que a percepção estará relacionada diretamente com o contato que a pessoa estabelece consigo mesma e com o ambiente. Estabelecer contato se vincula também à compreensão de que uma Gestalt ao começar a emergir, provocará uma excitação, que por sua vez fará surgir do fundo uma figura ou sensação relacionada à necessidade que precisa ser atendida. (ROBINE, 2006).

A partir dessa compreensão pode-se também descrever o processo de formação de Gestalten como uma percepção que inicialmente é voltada para dentro, corporal, interna e que revela uma sensação a partir da qual a pessoa se conscientiza da sua necessidade, a partir desse momento o olhar

volta-se para fora, para o ambiente em busca do elemento capaz de satisfazer tal necessidade.

Na busca por atender suas necessidades ao longo da vida, inevitavelmente a pessoa se depara com situações, pessoas, objetos que de certa maneira impõe uma dificuldade ou impossibilitam alcançar a satisfação. Segundo Perls (1978, p. 38):

Descrivemos a neurose como a doença que surge quando o indivíduo, de alguma forma, interrompe os processos contínuos da vida e se sobrecarrega com tantas situações incompletas que não pode prosseguir satisfatoriamente com o processo de viver.

Existem diversas formas do indivíduo interromper seus processos de fechamento de situações ou de atender suas necessidades que são chamados em Gestalt-terapia de bloqueios ou interrupções do contato. De acordo com Perls (1978, p. 46): “Qualquer que seja a forma que essas interferências e interrupções do crescimento possam tomar, resultam no desenvolvimento de contínua confusão entre o si-mesmo e o outro”. Pode-se compreender as interferências como processos da relação organismo-ambiente e por estarem vinculados diretamente ao contato, logo à forma de percepção sobre si e sobre o meio, podem também se apresentar como uma percepção distorcida da realidade.

Metaforicamente o termo ilusório, escolhido para o título desse artigo faz referência à uma polaridade importante do ponto de vista da espiritualidade: em um extremo a ilusão e no outro a realidade. A palavra ilusão é descrita segundo o dicionário como: “Falta de percepção ou de entendimento que prejudica os sentidos; [...] Confusão que faz com que alguém não consiga distinguir a aparência da realidade. [...] Percepção distorcida de um objeto” (ILUSÃO, 2023).

No sentido psiquiátrico ilusão está relacionada às alterações qualitativas do processo de sensopercepção. Segundo Dalgalarrondo (2008, p. 123):

O fenômeno descrito como ilusão se caracteriza pela percepção deformada, alterada, de um objeto real e presente. Na ilusão, há sempre um objeto externo real, gerador do processo de sensopercepção, mas tal percepção é deformada, adulterada, por fatores patológicos diversos.

A ilusão como uma distorção perceptiva equivale à compreensão das interrupções de contato quando utilizadas pelo campo organismo-ambiente como uma maneira de ajustamento criativo disfuncional. Aqui a ideia é discorrer sobre a relação das interrupções do contato com a neurose, vista especificamente como uma forma de defesa ou proteção, mesmo que disfuncional diante do mundo, diferente do que acontece em processos psicopatológicos nos quais a distorção da percepção é sintoma agravado como na esquizofrenia. Do ponto de vista da espiritualidade também as interrupções distorcem ou impedem a visão clara sobre os campos nos quais o ser humano está inserido, quanto mais disfuncionais são os ajustamentos criativos, mais distantes da satisfação das necessidades, distantes também da sensação de realização que uma pessoa pode alcançar seja em sua dimensão física, psicológica, social e espiritual, mais próxima se torna do adoecimento.

Do ponto de vista da espiritualidade e filosofia hindu, encontra-se em sua tradição a palavra maia que, segundo Chevalier (2001, p. 583): “Em sânscrito, Maia designa, no pensamento védico, a ilusão a que se reduz este mundo das aparências, pois ele não passaria de fruto de uma operação mágica dos deuses”, este conceito se desdobra em algumas questões do pensamento védico, tais como a separatividade presente no pensamento dualista, ou em termos de Gestalt-terapia a vivência dos extremos da polaridade sempre presente na vida humana e a busca por iluminação.

Nesse sentido, os bloqueios podem também ser compreendidos como sustentação de uma percepção ilusória da realidade. Por vezes intencional e usada de forma saudável como evitação para a autopreservação, outras por um ajustamento criativo disfuncional, cuja alteração perceptiva não é reconhecida, portanto não está na consciência, dificultando assim o processo de mudança. Se a neurose envolve a confusão entre si-mesmo e o outro cuja raiz pode estar na distorção perceptiva advinda das interrupções de contato, então é possível também compreender que as mesmas interrupções tornam-se sustentações para a neurose, o que também significa dizer que neurose é viver na ilusão, o que torna a espiritualidade uma dimensão fundamental, pois implica a pessoa em buscar o real.

4. AWARENESS: UM CONVITE AO REAL

No capítulo “Realidade” do livro “Ego, Fome e Agressão”, Perls afirma que organismo é inseparável do mundo, no qual encontra meios para satisfação de suas necessidades. O autor desvela uma questão filosófica sobre a percepção como um instrumento de contato com a realidade, uma vez que os canais de percepção se voltam para o mundo na medida em que surgem as necessidades, ele questiona se o mundo existe por si mesmo ou apenas conforme os interesses e necessidades humanos se fazem presentes. (PERLS, 2002).

Robine (2006) relata um caso em que um cliente se sente desconfortável com a possibilidade de existirem diversas formas de se ver a mesma realidade, trazendo a ele um sentimento de incompletude, de imperfeição. Trata-se de uma percepção de um mundo subjetivo, que pode ou não ser uma visão distorcida ou ilusória de um mundo mais objetivo.

Perls (2002) continua em seu texto explorando um raciocínio que se inicia na hipótese da existência de um mundo absoluto por si mesmo, mundo objetivo, do qual cada pessoa é capaz de extrair uma parte de acordo com seus interesses, sobre essa parte é possível teorizar, construir uma visão intelectual, um mundo conhecido pela ciência, a partir do qual é possível ainda o acesso a um outro mundo, limitado pelo alcance dos sentidos, pela percepção, por inibições sociais e neuróticas, chamado pelo autor de pseudomundo ou mundo das projeções ou subjetivo, devido ao grau de proximidade com a experiência individual, também visto como realidade em si mesmo.

Uma questão importante sobre o mundo subjetivo é que está em função das necessidades e interesses de quem o percebe. Segundo Perls (2002, p. 78):

A relação entre a necessidade do organismo e a realidade corresponde à relação entre corpo-alma e mente. A imagem na mente desaparece (como vimos) tão logo a necessidade do organismo é satisfeita. Exatamente o mesmo acontece com nossas realidades subjetivas: elas desaparecem quando não são mais necessárias.

No sentido apresentado pelo autor, a percepção seria responsável por capturar do mundo objetos que estejam relacionados aos interesses pessoais, às necessidades que se tornam intensas o bastante para promover o fenômeno figura/fundo, ou seja, de ter a percepção voltada para o que se destaca como, por exemplo, uma pessoa que está com fome caminhando por seu próprio bairro, tem maior probabilidade de se dar conta da quantidade de restaurantes que existem na região, algo que sem a fome poderia ter passado despercebido por ela.

A mesma percepção torna-se fundamental no processo de atendimento das necessidades, pois por meio dela é possível encontrar no mundo os elementos que sirvam ao atendimento das necessidades orgânicas. Por outro lado, a interrupção desse processo pode acarretar em uma ilusão ou distorção perceptiva, espiritualmente podemos associá-la ao conceito de maia já descrito anteriormente.

Conforme afirma Perls (1979, p. 331):

Maya deve ser contrastada com a realidade, o mundo observável comum. Ambos podem estar a quilômetros de distância, que é a insanidade; ou podem estar integrados, que é arte. Toda fantasia, pensamento, jogo e interpretação de papéis, sonhos, novelas, etc., seria parte dela. Mais importante é a ilusão do ego e sua fronteira.

Interessante observar que Fritz nos apresenta em sua autobiografia a ideia de maia em contraste com a realidade, atribuindo a ela os fenômenos da zona intermediária da *awareness*, ou seja, fantasias, sonhos, pensamentos. Segundo Perls (1979, p. 333): “Numa neurose há uma luta contínua entre ego e *self*, entre ilusão e realidade”, o que torna também evidente a diferença entre o conceito de ego ou eu e *self* em Gestalt-terapia. Ao trazer uma compreensão sobre Self, Eu e ciclo do contato, afirma Ribeiro (2021, p. 105-106):

O “eu” como o lado visível do *self*, como o administrador das energias do *self*. [...] O ciclo é, portanto, concebido como um sistema *self-eu-mundo*. Permite-nos ler a realidade por intermédio dele, bem como entender o processo pelo qual esse sistema foi se estruturando ao longo do tempo. [...] O *self* é o lado invisível do eu. O *self* sente, o eu age.

No sentido apresentado o eu teria como função contatar a realidade, ao dar-se conta dela tomaria ações que poderiam ser em direção à saúde, à autorregulação orgânica ou por atitudes protetivas em forma de ajustamentos criativos disfuncionais. A criatividade está para o eu, assim como o potencial criador está para o *self*. O eu é a ação motora do *self*, enquanto o *self* em si é a matriz geradora da experiência do contato. Segundo Ribeiro (2021, p. 107):

O *self* é uma matriz, um sistema operacional de contatos. Coloca-se em íntima relação com os mecanismos de equilíbrio orgânica, os quais, por sua vez, ora são saudáveis, quando funcionam como protetores naturais da relação *self-eu*, ora não são saudáveis, quando se transformam em verdadeiros anteparos, verdadeiras defesas neuróticas do eu, sem nunca deixar, entretanto, sua função de ajustamento criativo, embora de maneira disfuncional.

Nessa mesma direção, o caminho proposto pela Gestalt-terapia para possibilitar a saúde é a ampliação da percepção ou tomada de consciência. Isso acontece ao entrar em contato com o que se sente, pensa e faz, ou seja, com a experiência tal como ela acontece, ou como ela acontece diante da realidade, do real. Segundo Perls (1979, p. 44): “Realidade nada mais é do que a soma das consciências experienciadas aqui e agora”, ou seja, a realidade se conecta com a consciência da experiência e também em como essa experiência se faz presente no relacionamento com o outro.

Nesse mesmo contexto, ainda que de forma sutil, está presente a espiritualidade, o real diz respeito à retirada simbólica dos véus da ilusão, a realidade em Fenomenologia é desvelada para que se possa compreender o fenômeno. O sagrado é um convite à abertura, ao contato com o outro e com o real. Também é a possibilidade de se amedrontar diante do que é inefável, misterioso e muito maior do que a experiência individual do eu. E justamente com a intencionalidade de evitar possíveis desconfortos esse eu se defende, protege o *self* da experiência, mesmo que para isso seja necessário se bloquear ou interromper a fluidez.

Segundo afirma Vaz (2006, p. 79):

O ser humano, ao assumir uma atitude defensiva e desconfiada para pro-

² Descrição fenomenológica realizada pelo autor.

teger-se, por sentir que o conhecido é mais seguro, resiste à entrada do sagrado em sua vida cotidiana, torna-se alienado, restringe o envolvimento, a compreensão e a atribuição de significado à sua existência, pois a entrada do sagrado dá-se pela via privilegiada da abertura de uma pessoa para a outra.

A atitude defensiva priva o ser humano da experiência do real, colocando-o na situação de ilusão, a distorção perceptiva da realidade. Tal conflito pode se estender por toda a vida, há porém, na Gestalt-terapia a compreensão de que é possível um outro caminho, aquele da busca pelo contato pleno. Este conceito foi definido por Ribeiro (2021, p. 82):

Contato pleno é aquele em que as funções sensorio/afetivas, cognitivas e motoras se juntam, num movimento dinâmico dentro-fora-dentro, para, através de uma consciência emocionada, produzir no sujeito um bem-estar, uma escolha, uma opção real por si mesmo, numa relação organismo-ambiente.

A busca pelo bem-estar, pelas escolhas mais assertivas diante da vida, encontrar a fluidez é também chegar à experiência do contato pleno e segundo o autor, o meio para que isso aconteça é a consciência emocionada, também chamada em Gestalt-terapia de *awareness*, que segundo Yonteff (1998, p. 215): “*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 sensorimotor, emocional, cognitivo e energético”. A *awareness* assim definida somente será completa quando em contato com a realidade da experiência que é vivida.

Nesse sentido ao se refletir sobre o real, concebendo-o como um acesso ao fenômeno tal como ele acontece e sabendo-se que este acesso se dá inicialmente pela percepção que percorre todo o processo de contato quando não há defesas neuróticas atuantes, também pode-se considerar que a mesma realidade entra em conflito com a percepção distorcida ou ilusória gerada pelo eu como tentativa de proteger o *self*, isentando-se de responsabilidades diante de escolhas e situações de vida. Compreende-se então que a *awareness* é o caminho para sair do ilusório e conduzir a pessoa ao real, ao contato com o sagrado, por meio da sua própria transcendência.

5. A BUSCA INTERIOR EM GESTALT-TERAPIA: REFLEXÕES SOBRE A ESPIRITUALIDADE NA PRÁTICA CLÍNICA

Com base no que foi exposto nesse artigo, se faz necessário uma breve reflexão sobre a forma como a teoria da espiritualidade e a Gestalt-terapia se unem em uma prática clínica que possibilite caminhos para ajustamentos criativos saudáveis e também movimentos de ajustamentos criadores.

A busca interior em Gestalt-terapia é um caminho para o bem-estar, nesse processo o cliente se depara com suas próprias questões internas, suas distorções perceptivas, os desafios de remover os véus de sua própria maya ou ilusão. É comum nos primeiros contatos com o cliente que este apresente seus papéis, a sessão de terapia também faz parte da vida e diante do psicoterapeuta os papéis, muito bem representados na vida fora do setting, também surgem como um fenômeno.

Os “deverias” ou “tem quês” saltam aos olhos do Gestalt-terapeuta, convidando-o a dar o primeiro passo pelo método fenomenológico: “o que é isso?”. Para a surpresa do cliente, não há interpretações ou respostas prontas, somente perguntas e um olhar curioso e acolhedor do terapeuta, que ao receber as primeiras respostas do cliente prossegue com suas indagações: “como é isso?”. O contexto da terapia vai além do tratamento ou a busca por uma cura, é também uma forma de aproximar o ser humano da sua própria realidade.

A realidade está permeada de situações, outras pessoas, o próprio mundo que provoca a pessoa a se mover, a tomar decisões, a escolher e se responsabilizar pelos seus próprios caminhos. Representar papéis é uma maneira confortável de evitar tal realidade, como consequência a pessoa se afasta do que lhe é muito caro, sua saúde, bem-estar, satisfação de suas necessidades e principalmente da possibilidade de se autorrealizar.

A Gestalt-terapia como proposta terapêutica possui ferramentas e recursos, desde o método fenomenológico, à aplicação de jogos, exercícios, experimentos e principalmente o estímulo à autenticidade e presença do próprio psicoterapeuta. Com isso a neurose, cuja primeira camada é postiga

ou da representação dos papéis, poderá ser trabalhada, por meio da *awareness* (MARTÍN, 2008).

Como vinheta clínica: um cliente após uma sessão na qual foi trabalhada sua corporeidade, disse ter iniciado uma atividade física, ter se dado conta de que usando fones de ouvido, também percebeu que tudo que fazia só, fazia na presença de música ou qualquer som. E ao se conscientizar disse ter sentido necessidade de silêncio.

Dar-se conta da necessidade de silêncio é também a busca por conexão com o próprio mundo interno, reduzir o excesso de estímulos dos sentidos para encontrar dentro de si uma nova percepção. Então poder experimentar dar novos passos. A espiritualidade em uma sessão de Gestalt-terapia não passa obrigatoriamente por um misticismo ou esoterismo, e sim pela maneira com que os sentidos se reorganizam diante da percepção. E para que isso aconteça os temas existenciais são trabalhados.

Outro fenômeno presente e que pode ser considerado a espiritualidade na relação terapêutica, são as diversas situações em que a pessoa do terapeuta é tocada, não como uma possível contratransferência, mas ao ser uma testemunha da *awareness* do cliente, passa também a assimilar aquela experiência como um aprendizado para si.

A busca interior em Gestalt-terapia é um caminho para encontrar mais saúde, sentido. É ampliar a visão interior para então contatar a realidade tal como ela acontece. Para isso uma possibilidade de manejo clínico é trabalhar com o conceito das zonas de *awareness* desenvolvido por Fritz, que segundo Martín (2008, p. 45): “Dentro da experiência podemos distinguir três tipos de dar-se conta: a) dar-se conta de si mesmo ou do mundo interior. b) Dar-se conta do mundo exterior. c) Dar-se conta da zona intermédia ou zona da fantasia”.

Este trabalho pode ser feito, por exemplo, ao indagar o cliente de forma que sua atenção se volte para dar-se conta de sua própria respiração, da sua postura, dos gestos que faz, seu tom de voz, ao que acontece dentro de seu corpo e também ao que se passa na sua imaginação. Após esse dar-se conta, é importante verificar como essa experiência o impactou emocionalmente, que tipo de sensações ou emoções o atravessa-

ram e então estimular o cliente a encontrar um sentido para a experiência, seguindo, por exemplo, com a pergunta fenomenológica “para que?”, “a que serviu essa experiência”?

Assim o Gestalt-terapeuta poderá acessar a experiência do cliente, que irá naturalmente ampliando sua própria percepção e encontrando novos sentidos, o que significa também que haverá uma abertura maior para o sagrado, para a relação com os outros, para ver de uma maneira diferente suas distorções perceptivas, saindo do ilusório e conduzindo-se à experiência

6. CONCLUSÃO

A espiritualidade embora seja um tema já explorado na Gestalt-terapia, trata-se de um campo ainda com potencial a ser desenvolvido no cotidiano dos Gestalt-terapeutas, levando-se em conta principalmente a compreensão deste tema como uma dimensão humana e necessária para a experiência de um contato pleno.

Para se pensar uma espiritualidade na clínica Gestáltica é importante que se pense em termos de fundamentação teórica o retorno aos conceitos de percepção, contato, *self*, eu, ajustamentos criativos, ajustamentos criadores e *awareness*. Por meio da percepção abre-se espaço para o contato com o mundo, no qual os fenômenos acontecem, a pessoa que busca por ajuda profissional está imersa muitas vezes em ilusões ou autoilusões sobre situações, fatos e sobre os outros, nessa distorção perceptiva mantém-se presa a formas obsoletas de solucionar problemas, frustradas permanecem sem o atendimento de suas necessidades.

Por outro lado, compreendendo que muitas cristalizações ou interrupções se devem a uma tentativa do eu em proteger o *self*, fazendo uso, na neurose de diversas formas de evitar o contato, desenvolvendo ajustamentos criativos que podem ser em certa medida saudáveis, funcionais quando se trata de modificações na forma e na função da pessoa, como otimizar seu organismo físico por meio de dieta e exercício. Quanto também podem ser disfuncionais acarretando em um desequilíbrio orgânico que poderá levar até mesmo ao adoecimento.

O *self* como um sistema operacional de contatos ou visto como uma matriz de contato contém também a potencialidade criadora, o ajustamento criador possibilita mudanças em níveis mais profundos e significativos como na própria estrutura do indivíduo, há então uma transformação ou transcendência de estados anteriores fontes de sofrimento. Há uma ampliação perceptiva, uma nova maneira de sentir, pensar e agir no mundo, através da *awareness* completa o processo de mudança acontece em psicoterapia.

Dessa forma, pode-se concluir que a espiritualidade como dimensão humana pode ser ainda mais explorada de forma teórica e técnica em Gestalt-terapia, levando a abordagem a um entendimento mais profundo dos fenômenos da existência para além do físico, psicológico e social. Retornando ao sonho do filósofo taoísta ser homem ou ser borboleta, só poderá chegar à uma resposta se permitir-se experimentar as duas realidades e perceber qual delas lhe permite um contato pleno. Para finalizar, ainda sobre o real e o ilusório, há um mantra indiano que diz: **asato mā sadgamaya | tamaso mā jyotirgamaya | mṛtyormāamṛtaṅgamaya**, traduzido como: Leva-me do irreal [para] o real | Leva-me da escuridão [para] a luz | Leva-me da morte [para] a imortalidade². Olhar para esse mantra como uma inspiração à Gestalt-terapia para que toque o sagrado no humano e desperte nele seu potencial de transcender a si mesmo.

² Texto e Tradução do Mantra extraído do site: <https://www.cienciacontemplativa.com.br/2019/05/18/traducao-do-mantra-asato-ma-sad-gamaya/>

REFERÊNCIAS

- BERGSON, Henri. **O pensamento e o movente: Ensaaios e Conferências**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- CHEVALIER, Jean. **Dicionário de símbolos: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números**. Rio de Janeiro: José Olympio, 2001.
- DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- FRAZÃO, Lilian Meyer. Psicologia da Gestalt. In: FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima (Orgs). **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. São Paulo: Summus, 2013.
- MARTÍN, Ángeles. **Manual Prático de Psicoterapia Gestalt**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.
- PERLS, Fritz. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. 2 ed. Rio de Janeiro: LTC, 1978.
- _____. **Ego, Fome e Agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud**. São Paulo: Summus, 2002.
- _____. **Escarafunchando Fritz dentro e fora da lata de lixo**. São Paulo: Summus, 1979.
- _____. **Isto é Gestalt**. São Paulo: Summus, 1977.
- GINGER, Serge. **Gestalt: uma terapia do contato**. São Paulo: Summus, 1995.
- ILUSÃO. In: DICIO, **Dicionário Online de Português**. Porto: 7Graus, 2023. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/ilusao/>>. Acesso em: 22/09/2023.
- RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Holismo, Ecologia e Espiritualidade: caminhos de uma gestalt plena**. São Paulo: Summus, 2009.
- _____. **O ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica**. São Paulo: Summus, 2021.
- ROBINE, Jean-Marie. **O self desdobrado: perspectiva de campo em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 2006).
- VAZ, Cibele Mariano. O sagrado e a experiência do sagrado na psicoterapia. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**, Goiânia, vol. XII, núm. 2, pp. 77-88, 2006.
- YONTEF, Gary M. **Processo, Diálogo e Awareness: Ensaaios em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 1998.

A revista eletrônica FLUIR é um veículo de comunicação do Centro Gestáltico de Fortaleza com a comunidade gestáltica, acadêmica e social-comunitária. É espaço de divulgação de trabalhos científicos, e reflexões afins, aberto aos professores formadores, aos alunos das formações do CGF e demais sujeitos parceiros. As opiniões emitidas nos trabalhos aqui publicados, bem como a exatidão e adequação das referências bibliográficas são de exclusiva responsabilidade dos autores, portanto podem não expressar o pensamento dos editores. A reprodução do conteúdo desta publicação poderá ocorrer desde que citada a fonte.



CORPOS COM TAG: UM OLHAR DA GESTALT-TERAPIA PARA EMOÇÕES SOMATIZADAS

*Solange de Sales Rêgo*¹
*Amanda Carolina Claudino Pereira*²

RESUMO:

A ansiedade faz parte da condição humana, no entanto quando a ansiedade está interferindo de forma negativa no desempenho pessoal e profissional por um período de mais de seis meses, temos um transtorno de ansiedade. O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), apresenta manifestações psicológicas e físicas, por isso, o objetivo geral deste trabalho é discutir sobre a somatização e seus impactos em corpos com TAG através de publicações embasadas pela Gestalt-terapia. Pesquisas bibliográficas mostraram que há um número muito pequeno de publicações científicas sobre o TAG pelo viés da Gestalt-terapia, mas os que se propõem a discuti-lo, o fazem com foco em conectar os conceitos de manuais diagnósticos com os conceitos específicos da abordagem. Percebeu-se que a compreensão da ansiedade se fez central através dos conceitos de *awareness*, auto regulação, *self* e contato, conectando o aspecto de corporeidade de Merleau-Ponty com a vivência do transtorno. Ao fim, percebeu-se que a somatização nos corpos com TAG impacta não apenas na forma de condução do processo terapêutico em Gestalt-terapia, mas também na compreensão que terapeuta e consulente desenvolverão sobre o transtorno no processo terapêutico..

PALAVRAS-CHAVE: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG); somatização; Gestalt-terapia.

¹Graduanda em Psicologia pela Faculdade Católica do Rio Grande do Norte.

²Mestre em Psicologia Cognitiva, Especialista em Gestalt-terapia, Docente da Faculdade Católica do Rio Grande do Norte.

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade tem aumentado conforme apontam estudos sobre a saúde mental. Segundo uma pesquisa divulgada pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2022), houve um aumento significativo em todo o mundo já no primeiro ano da pandemia da Covid-19. Sabemos que a ansiedade faz parte da vida humana e que em algum momento na nossa vida a vivenciamos. Contudo, a intensidade e a duração podem se caracterizar como transtorno quando esta começa a atrapalhar as funções do dia a dia. É importante quando persistir por mais de seis meses procurar um profissional de saúde mental para confirmar ou descartar a hipótese diagnóstica.

Dentro do transtorno de ansiedade existem vários subtipos relacionados conforme a 5ª edição do *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM-5, 2014). São eles: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Fobia social, Síndrome do Pânico, Agorafobia, Transtorno Obsessivo-compulsivo (TOC) e transtorno pós-traumático.

Dentre esses transtornos, este trabalho, delimita-se somente sobre o TAG buscando contribuir acerca de reflexões sobre corpos com TAG, enfatizando o olhar para a somatização das emoções no corpo e os impactos que causa nas relações sociais, pois sabemos que a somatização é um dos critérios para o diagnóstico do TAG, conforme sugere o Protocolo da Rede de Atenção Psicossocial (Brasil, 2015).

Na primeira parte desta pesquisa utilizamos a base teórica da Gestalt-terapia para compreender o funcionamento da ansiedade como emoção, sintoma e transtorno, trazendo assim um olhar mais direcionado para o funcionamento da pessoa em relação com o mundo. Esta abordagem foi selecionada por escolha pessoal, pois alinha-se com a visão de mundo das autoras no momento.

A Gestalt-terapia é uma abordagem desenvolvida para fins clínicos, sendo focada principalmente na relação entre a pessoa e o mundo, no modo como estes entram em contato entre si e em como esta interação reverbera na vida das pessoas envolvidas (Joyce e Sills, 2016). Por basear-se na Feno-

menologia, tal abordagem compreende cada sujeito como único e cada processo de adoecimento como específico àquele sujeito, assim, a compreensão do funcionamento de uma pessoa em processo de adoecimento se refere apenas à experiência pessoal de cada um (Joyce e Sills, 2016). Este entendimento de funcionamento de sujeito e de mundo propõe que a somatização seria igualmente um processo referente à experiência de cada sujeito, ampliando o olhar do terapeuta para além do que indicam os manuais de psicopatologia.

Deste modo, temos como objetivo geral deste trabalho discutir sobre a somatização e seus impactos em corpos com TAG na perspectiva da Gestalt-terapia, tendo como objetivos específicos compreender fisiologicamente como ocorre a somatização nos corpos de pessoas com TAG e analisar como a Gestalt-terapia contribui no tratamento de pessoas com TAG.

Para tanto, realizamos uma revisão sistemática, com buscas no Periódicos CAPES, para entender os impactos que a somatização causa nas relações sociais de corpos com TAG. Utilizamos as palavras-chave: ansiedade e Gestalt-terapia, visto que o cruzamento das palavras TAG e Gestalt-terapia ou ainda Transtorno de Ansiedade Generalizada, não reportaram resultados nas plataformas indicadas. Para esta análise, encontramos apenas 6 artigos, que terão sua análise descrita na sessão 3 deste artigo.

É importante ressaltar que este artigo é fruto do Trabalho de Conclusão de Curso da primeira autora, que tem sua versão na íntegra disponível apenas na biblioteca da Faculdade Católica do Rio Grande do Norte.

2. CONTRIBUIÇÕES DA GESTALT-TERAPIA NO TRATAMENTO DO TAG

O TAG causa sofrimentos significativos nos indivíduos com esse diagnóstico. Para tratar esse transtorno, é necessário acompanhamento psicológico que possibilita a compreensão dos sintomas e refletir como estes afetam a vida clinicamente e socialmente. Segundo Zuardi (2016, p. 53), “a abordagem psicoterápica, num sentido amplo, é prioritária no tratamento desse transtorno. O tratamento farmacológico pode

e deve ser considerado em determinadas circunstâncias, porém nunca deve ser a única opção terapêutica”. Kaplan e Sadock (2017) também defendem a importância do acompanhamento psicoterápico associado ao tratamento farmacológico e que pode durar um determinado tempo.

É através do processo terapêutico que o sujeito vai adquirindo autoconhecimento sobre si e sobre situações que têm causado sofrimento psicológico e físico e quais as estratégias serão desenvolvidas a fim de atenuar os sintomas e ressignificar a forma de pensar e agir diante do sofrimento vivido.

Em relação às abordagens teóricas, cada abordagem tem uma compreensão de sujeito e uma condução de manejo diante do diagnóstico do TAG, porque cada terapeuta é orientado por uma abordagem teórica para a sua prática no setting terapêutico. A Gestalt-terapia, que é uma terapia do contato, tem em uma de suas bases o humanismo que acredita que o ser humano é um ser potente e capaz de atualizar-se, como mostra Mendonça (2013, p. 80): “a autonomia do espírito humano, capaz de encontrar por si mesmo a melhor alternativa para suas dificuldades, é o ponto de encontro entre o humanismo e a Gestalt-terapia”. Dessa forma, a terapia contribui para que o ser humano se ajuste para um melhor bem-estar.

Como falado brevemente na introdução, umas das bases teóricas da Gestalt-terapia é a Fenomenologia, que de acordo com Joyce e Sills (2016, p. 30-31): “o método fenomenológico é, na verdade, tanto uma atitude quanto uma técnica. Ele envolve abordar o cliente com uma mente aberta e curiosidade genuína, onde nada importa a não ser a descoberta da experiência pessoal dele”. Esse entendimento de fenomenologia também se assemelha a May (1986, p. 24):

Fenomenologia é o esforço para considerar o fenômeno como é dado. É o esforço disciplinado para aclarar a mente das suposições que tão frequentemente levam a ver o paciente tão somente nossas próprias teorias, ou dogmas de nossos próprios sistemas. É o esforço para experimentar, em vez disso, os fenômenos em sua inteira realidade, como eles se apresentam.

Assim, a fenomenologia permite que o

consulente se perceba como funciona no mundo para além do que é apresentado como uma queixa ou quadro disfuncional naquele momento.

Com relação ao manejo de ansiedade de pacientes que apresentam quadros disfuncionais, segundo Pinto (2017, p. 97), uma das peculiaridades é fundamentada mais no “como” de que no “por que”, apoiando-se sobretudo em seis pontos: 1. As relações (consigo e com o mundo- subjetividade, intersubjetividade e culturalidade); 2. A temporalidade (o tempo vivido); 3. A espacialidade (o espaço vivido); 4. A corporeidade (o corpo vivido); 5. O dar-se de conta (conscientização); 6. A vida afetiva.

A corporeidade tem um lugar de destaque nos trabalhos com o TAG, tendo em vista que a Gestalt-terapia realiza um trabalho corporal para ampliar as sensações do consulente. Para Alvim (2016, p. 30), há duas formas de abordar o corpo e a corporeidade na Gestalt-terapia pois “[...] é como corpo que habitamos o mundo, interagimos, vemos, sentimos, somos afetados, gesticulamos e nos movimentamos - enfim, fazemos contato. [...] o contato envolve *awareness*, sentimento e comportamento motor integrados em um todo no movimento”.

Esses pontos dialogam com as ideias do filósofo Merleau-Ponty. Em seus estudos sobre a percepção do corpo, Merleau-Ponty (1999, p. 269) mostra que o corpo permite entrar em contato com o meio compreendendo sentidos:

Portanto, o corpo não é um objeto. [...] Ele é sempre outra coisa que aquilo que ele é, sempre sexualidade ao mesmo tempo que liberdade, enraizado na natureza no próprio momento em que se transforma pela cultura, nunca fechado em si mesmo e nunca ultrapassado. Quer se trate do corpo do outro ou de meu próprio corpo, não tenho outro meio de conhecer o corpo humano senão vivê-lo, quer dizer, retomar por minha conta o drama que o transpassa e confundir-me com ele.

Assim, o corpo é entendido como uma potência que possibilita a *awareness* permitindo a fluidez no processo de consciência Alvim (2014). Sobre a *awareness*, Alvim et al (2012, p. 117) destacam que a “*awareness* não é uma vigilância constante sobre o que está acontecendo [...]. Mas também não é uma pura passividade em que o or-

ganismo se deixa levar completamente pelo ambiente.”

Em casos de não ocorrer a *awareness* de uma forma que possibilite uma fluidez, temos uma não interação na fronteira de contato. Para Fukumitsu, Frazão e Salomão (2014, p. 49), “denominamos de fronteira de contato o ‘locus’ do contato, onde organismo e ambiente interagem”. Para Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 71), a não fluidez ocorre devido a dois fatores: “Situação de perigo: se a fronteira se torna intoleravelmente sobrecarregada [...]. Situação de frustração, inanição ou doença: se a fronteira se torna intoleravelmente tensa [...]”. Já que é na fronteira de contato, há várias possibilidades de interação.

Gladys D’Acri (2014, p. 33) afirma que as interações na fronteira de contato “é, onde ocorrem os eventos psicológicos, onde se distância do perigo, transpõe-se obstáculos, seleciona-se e assimila-se o que se requer para satisfazer uma necessidade ou fechar uma Gestalten”. Portanto, é na fronteira de contato que se vive a experiência. Essa experiência não se reduz somente ao aspecto psicológico, como mostra Nóbrega (2008, p. 142): “é preciso enfatizar a experiência do corpo como campo criador de sentidos, isto porque a percepção não é uma representação mentalista, mas um acontecimento da corporeidade e, como tal, da existência”. Pois, o corpo não é um objeto no mundo, o corpo é o que se vê e o que se sente (Xavier, 2013).

Assim, percebemos que a contribuição da fenomenologia na prática terapêutica torna-se essencial, pois segundo Rehfeld (2013, p. 29), “sua tarefa é elucidar não o mundo e a realidade tomados em si mesmo, mas as relações vividas e efetivas que se estabelecem, ao mesmo tempo necessária e livremente, entre homem e mundo”. Esse pensamento assemelha-se a Pinto (2017), ao falar sobre aspectos de compreensão e manejo da ansiedade: compreensão intrínseca, que é como essa ansiedade surge e é vivida pelo cliente; e compreensão extrínseca, que diz respeito aos sintomas relatados conforme o manual do DSM-5. Dessa forma, espera-se que o consultante tenha tomadas de consciência e desenvolva autossuporte e que este deve, segundo Andrade (2014, p. 156), “incluir o autoconhecimento e a autoa-

ceitação [...] enfim, quem aquela pessoa está sendo naquele momento”, para se mobilizar diante das demandas e desenvolver estratégias fisiológicas, como respiração e estratégias sociais diante situações enfrentadas cotidianamente.

3. ANSIEDADE, TAG E GESTALT-TERAPIA: UM SABER QUE SE PRODUZ

Nesta sessão serão apresentados os resultados acerca da pesquisa realizada no Periódico Capes com as palavras-chave: ansiedade e gestaltterapia, sem delimitação temporal, no mês de agosto de 2023. Encontramos apenas 6 artigos, o que nos deixa a reflexão inicial acerca da necessidade de publicar-se mais trabalhos com o tema e de trazer mais trabalhos que analisem e/ou discutam intervenções realizadas por gestalt-terapeutas, para que os profissionais da área tenham mais embasamento para práticas e pesquisas

Em um artigo com foco em relato de caso, Henckes e Machado (2017), discorrem sobre a ansiedade apresentando o conceito do DSM-5 e o conceito de diagnóstico na visão da Gestalt-terapia, bem como alguns outros conceitos da Gestalt-terapia. Isso posto, percebemos que os autores têm o cuidado de explicar que um diagnóstico não é algo definido sobre a pessoa, mas, como a pessoa está vivenciando aquele momento (Henckes e Machado, 2017). Como quando ela chegou à terapia ao falar do chefe tinha espasmos na bochecha e ao descrever sobre a relação de trabalho os autores mostram que a pessoa não conseguia se impor mesmo diante de uma situação humilhante para não desagradar o chefe.

Henckes e Machado (2017) citam algumas manifestações corpóreas da paciente ao falar sobre o chefe (as bochechas tinham espasmos), o que nos mostra que, por não conseguir se expressar verbalmente, ela acaba manifestando o sintoma no corpo, como mostra Merleau-Ponty (1999), ao falar sobre corporeidade. Nesse momento, o terapeuta deve realizar uma intervenção voltada para a percepção do sintoma manifestado pela paciente através de uma *awareness* reflexiva¹.

¹ Segundo Yontef (1998, p. 167), “a *awareness* reflexiva leva àquela de seu próprio processo geral de *awareness*. Na Gestalt-terapia, essa atitude fenomenológica sofisticada leva a uma visão interior da estrutura do caráter e do padrão em que a *awareness* é evitada.”

Já Lacerda e Macedo (2009) apresentam um relato de uma paciente de 15 anos que estava em tratamento psicoterápico em meio a episódios de automutilação e ideação suicida. O artigo traz o relato de caso desde anamnese pontuando algumas intervenções que foram realizadas durante o processo da terapia. Maria (nome fictício), sentia-se ansiosa em alguns momentos, o que teve início após uma violência sofrida (não especificada no texto). Para tratar do caso, os autores situam conceitos da Gestalt-terapia como *awareness*, aqui-agora, situações inacabadas, Gestalts e autorregulação (Lacerda e Macedo, 2009).

Lacerda e Macedo (2009) trazem ainda outro tópico sobre a ansiedade na abordagem da Gestalt-terapia com o conceito de ansiedade, o aspecto fisiológico, e como a ansiedade se apresenta disfuncional em situações cotidianas. Ela se apresenta tanto na forma física com tremores e sufocamento, quanto cognitiva por meio de preocupação e angústia. Isso ocorre como uma resposta fisiológica do organismo a situações de medo (Siqueira, 2018), pois quando ocorre alguma tensão na relação de amigos ou ocorre algum evento inesperado, ela se sente ansiosa (Siqueira, 2018).

Os autores relatam que utilizaram cartas e argila como recursos na psicoterapia para possibilitar a percepção da cliente em relação a situações que geram ansiedade (Lacerda e Macedo, 2009). Na sessão em que se utilizou a argila, Maria relatou que não gosta de nada que tape parte de seu corpo como por exemplo, uso de meias nos pés (Lacerda e Macedo, 2009). O texto traz no relato a questão fundamentada no “como” relatado por Pinto (2017), porém, não apresenta de que forma os pontos propostos foram trabalhados. Tal lapso deixa a dúvida sobre se e/ou como a corporeidade foi trabalhada, uma vez que o sensorial está muito presente no transtorno de ansiedade de Maria, através da automutilação e sintomas manifestados no corpo.

Como sugestão nesse caso, indicamos que o terapeuta que trabalhou com argila poderia trabalhar em outro momento com a argila e acrescentar outras texturas para se somar ao experimento como por exemplo, tecido, papel com diferentes espessuras e massa de modelar, proporcionando novas percepções de si e do meio.

Com um trabalho mais voltado para o TAG, Cavaler e Castro (2018) trazem uma revisão narrativa de artigos, no qual abordam inicialmente a ansiedade enquanto reação normal vivenciada por todos os seres humanos, para em seguida abordar sobre o transtorno de ansiedade generalizada pela visão da biomedicina trazendo referências do DSM-5 e CID, que o classificam como patologia.

Para os autores, pessoas com diagnóstico de TAG deixam de estar em contato com o mundo no aqui e agora, e direcionando sua energia para resolver possíveis problemas futuros, o que não possibilita a *awareness* (Cavaler e Castro, 2018). Eles trazem ainda a pessoa com TAG tende a deixar várias Gestalts em aberto dificultando a resolução de situações conflituosas, podendo se apresentar pela dificuldade de estabelecer o que é figura e o que é fundo em suas vidas (Cavaler e Castro, 2018).

De forma mais diretiva, Cavaler e Castro (2018) discutem o modelo de intervenção terapêutica, abordando sobre a importância de o indivíduo desenvolver a percepção de si, isto é, como funcionam diante das situações para desenvolver a hierarquia das necessidades, que é quando o sujeito é consciente de qual a Gestalt mais urgente no aqui agora. E a importância de o terapeuta desenvolver um trabalho em que o paciente caminhe para a autorregulação.

É importante ainda complementar tais citações com a noção de fronteiras de contato, tendo em vista a sua importância no manejo e compreensão do TAG. De acordo com Perls, Hefferline e Goodman (1997), uma interrupção nas fronteiras de contato ocorre devido a tensão ou sobrecarga, gerando uma não fluidez, ocorrendo assim a ansiedade.

Já o trabalho de Campos e Maia (2020) apresenta uma discussão sobre a ansiedade através de uma compreensão do binômio segurança e risco na manutenção do status quo e desenvolve uma discussão sobre como esse binômio tem aproximação ou distanciamento da Gestalt-terapia. Foi a partir de demandas do setting terapêutico que os autores propuseram refletir sobre o binômio enquanto comportamento social ou enquanto um sintoma na clínica.

O binômio segurança e risco é abordado por três aspectos: pelo enfoque sociológico considerando que este tem um caráter emocional e subjetivo ligado às experiências do sujeito afasta-se da Gestalt no sentido de considerar que o passado não determina o presente, mas, nesse enfoque mostra que o contexto social contribui para uma insegurança inclusive nas relações sociais (Campos e Maia, 2020). Assim, o sujeito busca segurança em dispositivos, como por exemplo o conhecimento científico.

No enfoque filosófico, questões existenciais como a morte, podem ser motivo de ansiedade. A ansiedade não é necessariamente patológica, mas, quando o sujeito evita correr riscos, teme mudanças sociais buscando uma segurança, estamos diante de uma ansiedade patológica (Campos e Maia, 2020). Pois, o sentimento de segurança experimentado está relacionado ao campo organismo/ambiente e, portanto, próximo da Gestalt-terapia.

Pelo viés da Gestalt-terapia, o binômio segurança e risco apresenta um diálogo com esta, uma vez que, cita Pearls trazendo a fixidez do *self*² para falar sobre não existir uma segurança verdadeira pois, não seria possível o crescimento. Traz ainda que a relação de segurança está também no nível corporal, uma vez que na ausência da segurança é acionado o sistema de luta e fuga através de reações fisiológicas isso porque como mostra Merleau-Ponty (1999), o corpo mostra como estamos sentindo, experienciando o mundo (Merleau-Ponty, 1999).

Diante disso, percebemos que mesmo com reflexões pertinentes sobre esse binômio segurança e risco por diferentes enfoques e possibilitando entender a necessidade de segurança por parte dos sujeitos na atualidade, no ensaio foi possível identificar que predominava o recorte fisiológico. Ao citar sobre o sistema de luta e fuga como determinante no comportamento ansioso relacionado a ativação de respostas motoras se tratando de um trabalho focado na Gestalt-terapia, podemos usar o conceito de *self* apresentado pelos autores para indicar que é com o corpo que experienciamos o mundo e que ele nos permite estar em contato com o mundo e experienciar a vida (Bran-

dão, 2005).

Já o artigo de Anthony (2009) traz uma compreensão do transtorno de ansiedade na clínica pelo olhar da abordagem teórica Gestalt-terapia, indicando que a criança é um ser que tem imaginação e em alguns momentos seres do imaginário da criança despertam medo e que esse medo pode ser relacionado a descobertas e a tomadas de consciência da criança. A autora indica que durante diferentes períodos da vida, a criança se depara com situações que despertam medo. Contudo, em ambientes em que as figuras paternas não representam segurança para a ela, o medo provoca uma ansiedade e a criança cria defesas como comportamentos evitativos por exemplo (Anthony, 2009). A partir daí surgem os sintomas e então temos comportamentos fóbicos – transtorno de ansiedade.

Assim como os outros autores, Anthony (2009) apresenta alguns conceitos da abordagem, tendo foco maior nos ajustamentos criativos que permite a regulação do organismo e ajustamentos criativos defensivos, que possibilita a evitação do contato com o objeto causador da ansiedade, indicando assim, que quando não ocorrem de forma satisfatória a criança desenvolve o transtorno. No transtorno, a criança perde o contato consigo e o próprio corpo e com o outro causando uma ansiedade com confluência, que é quando a criança apresenta uma dependência criança-mãe, temendo que a separação cause algo para os dois (Anthony, 2009).

Como possibilidade terapêutica pelo viés da Gestalt-terapia, a autora indica um trabalho voltado para as figuras paternas e para como as relações são estabelecidas, com uso de recursos lúdicos e trabalhos corporais e sensoriais possibilitando liberação de tensão muscular. Isso posto, percebemos o cuidado da autora em realizar uma descrição sobre o medo em diferentes fases do desenvolvimento da criança, e explana sobre como trabalhar o corpo atravessado pela ansiedade, uma vez que esta afeta o corpo, como mostram Nardi, Fontenelle e Crippa (2012) e Alvim (2016).

² Segundo Távora (2014, p. 65) *Self* é "processo ativo e permanente de perceber, selecionar, interpretar, sentir, valorizar, prever, agir, integrar, e dar sentido a si e ao ambiente, mapeando a si mesmo enquanto ação no campo".

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É sempre um desafio discorrer sobre aspectos de humanidade, ainda mais ao discutir processos de adoecimento que se fazem tão presentes em nossas vidas, e que como psicoterapeuta em formação, nos vemos constantemente sendo colocadas entre a perspectiva profissional e a perspectiva de ser humano. Mais desafiante ainda é falar de TAG, quando tal transtorno se apresenta a partir de uma emoção cotidiana, a ansiedade, que em sua complexidade, pode auxiliar a viver ou nos desregular fortemente.

A escolha de falar de TAG através desta abordagem leva a reflexão para além dos aspectos sintomáticos apresentados em manuais diagnósticos, inclusive, faz pensar sobre a função do sintoma e de como ele entrelaça nossa corporalidade a aspectos vivenciais de passado, presente e futuro. Assim, o sintoma não falaria apenas do que sentimos ou de como não conseguimos nos regular, mas fala também de quem somos e de como nos relacionamos com o mundo.

Em geral, percebemos que todos os autores discutidos aqui tiveram o cuidado de apresentar os conceitos de ansiedade do DSM-5 e do CID antes de fazer a ponte com conceitos específicos da Gestalt-terapia, o que ajuda na leitura de estudantes iniciantes e de profissionais de outras áreas da saúde a compreender o funcionamento da abordagem. Outro ponto importante percebido é que os conceitos de *awareness* e autorregulação foram centrais nas discussões sobre a ansiedade, tanto nas discussões de casos quanto em trabalhos mais teórico-reflexivos. Ambos os conceitos estão diretamente ligados ao modo como as pessoas percebem e interagem com o mundo, colocando a noção de terapia do contato em evidência.

Apesar de que, em alguns trabalhos não houve menção de como intervir, é importante considerar que não indicar diretamente o modo de intervir com quadros ansiosos não é uma falha dentro desta abordagem, visto que as intervenções são individualizadas e devem ser direcionadas a cada caso especificamente. No entanto, a presença de descrições detalhadas das intervenções possibilita a replicabilidade, contribuindo para a prática de outros profissionais da Psicologia. Além disso, descrições detalhadas são uma característica importante em estudos de caso, o que confere um maior valor

científico ao relato e por sua característica de replicabilidade, permitiria também a sistematização das modalidades de intervenção apresentadas.

REFERÊNCIAS

ALVIM, Mônica Botelho. Awareness experiência e saber da experiência. Cap. 1. In: **Gestalt-terapia conceitos e fundamentos**. Org. Lilian Meyer Frazão, Karina Okajima Fukumitsu. São Paulo: Summus, 2014.

ALVIM, Mônica Botelho. Araújo, Diego Visconti. Baptista, Camila Santos. Barroso, Felipe T.W. Queiroz, Karina Marques Ferreira. Da Silva, Thatiana Caputo Domingues. Corpo, fala e expressão: Diálogos entre a Gestalt-Terapia e a filosofia de Merleau - Ponty. **Revista IGT na Rede**, v.9, nº 17,2012, p.171 –186. Disponível em: <https://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/356/471> Acessado em: 23/10/2023.

ALVIM, Mônica Botelho. O lugar do corpo e da corporeidade na Gestalt-terapia. Cap. 2. In: **Modalidades de intervenção clínica na Gestalt-terapia**. Org. Lilian Meyer Frazão, Karina Okajima Fukumitsu. São Paulo: Summus, 2016.

ANDRADE, Celana Cardoso. Autossuporte e heterossuporte. Cap. 8. In: **Gestalt-terapia fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. Org. Lilian Meyer Frazão, Karina Okajima Fukumitsu. São Paulo: Summus, 2014.

ANTHONY, Sheila Maria da Rocha. A criança com transtorno de ansiedade: seus ajustamentos criativos defensivos. **Revista da abordagem Gestáltica**. XV (1): 55-61, jan-jun, 2009.

BRANDÃO, Marcus Lira. **As bases biológicas do comportamento: Introdução à neurociência**. Instituto de neurociência e comportamento. PUC- São Paulo. 2005. ISBN 85-12-40630-5.

CAMPOS, Rafael Cidrão. Maia, João Vitor Moreira. Compreensão do binômio segurança e risco: Perspectivas em diálogo. *Phenomenological Studies - Revista da Abordagem Gestáltica*. Vol. XXVI-Especial. 2020.

CAVALER, Camila Maffioletti. Castro, Amanda. Transtorno de Ansiedade Generalizada sob a perspectiva da Gestalt terapia. **Rev Psi Divers Saúde**, Salvador, 2018. ISSN: 2317-3394. Classificação Internacional de Doenças- Mortalidade e morbidade Estatísticas. ICD-11.2018. Disponível em: <https://fabianalisboa.com.br/wp-content/uploads/2022/01/cid-11.pdf> Acessado em: 08/06/2023.

D'ACRI, Gladys Costa Moraes Rêgo Macedo. Contato: funções, fases e ciclos. Cap. 2. In: **Gestalt-terapia conceitos e fundamentos**. Org. Lilian Meyer Frazão, Karina Okajima Fukumitsu. São Paulo: Summus, 2014.

DSM-5, Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli... [et al.]. -5. ed.- Porto Alegre: Artmed, 2014.

FUKUMITSU, Karina Okajima. Frazão, Lilian Meyer. Salomão, Sandra. Fronteiras de contato. Cap. 3. In: **Gestalt-terapia conceitos e fundamentos**. Org. Lilian Meyer Frazão, Karina Okajima Fukumitsu. São Paulo: Summus, 2014.

HENCKES, Aislin Cristina Corbellini. Macedo, Maria Luisa Wunderlich dos Santos. **Ansiedade e Gestalt-terapia**. Boletim EntreSIS, Santa Cruz do Sul, v. 2, n.1 jan/jul. 2017.

KAPLAN, Benjamin J. Kaplan, Virginia A. Ruiz, Pedro. **Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. Recurso eletrônico. tradução: Marcelo de Abreu Almeida ... [et al.]; revisão técnica: Gustavo Schestatsky [et al.] – 11. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2017.

JOYCE, Phil; Sills, Charlotte. **Técnicas em Gestalt: aconselhamento e psicoterapia**. Editora Vozes, 2016.

LACERDA, Rosângela de. Macedo, Maria Luisa Wunderlich dos Santos. **Ansiedade na Abordagem da Gestalt-terapia: relato de um estudo de caso**. Boletim Entre SIS, Santa Cruz do Sul, v. 4, n. 1, p. 45-57, jan/jun. 2009.

MAY, Rollo. **Psicologia existencial**. Rio de Janeiro. Globo. 1986.

MENDONÇA, Marisete Malaguth. A Psicologia humanista e a abordagem gestáltica. Cap. 5. In: **Gestalt-terapia fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. Org. Lilian Meyer Frazão, Karina Okajima Fukumitsu. São Paulo: Summus, 2013.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. Trad. Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 2 ed. São Paulo: Martins Fontes. 1999.

NÓBREGA, Terezinha Petrucia da. **Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty**. Estudos de Psicologia 2008, 13(2), 141-148. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/4WhJkzJ77wqK6XCvHFwsqSD/?format=pdf&lang=pt> Acessado em: 25/10/2023.

PINTO, Ênio Brito. A ansiedade e seus transtornos na visão de um Gestalt-terapeuta. Cap. 5. In: **Quadros clínicos disfuncionais e Gestalt-terapia**. Org. Lilian Meyer Frazão, Karina Okajima Fukumitsu. São Paulo: Summus, 2017.

REHFELD, Ari. Fenomenologia e Gestalt-Terapia. Cap. 2. In: **Gestalt-terapia conceitos e fundamentos**. Org. Lilian Meyer Frazão, Karina Okajima Fukumitsu. São Paulo: Summus, 2014.

SIQUEIRA, Sarah David. **A neurobiologia das emoções e sua integração com a cognição em crianças no ambiente escolar**. Universidade Federal de Minas Gerais. 2018.

TÁVORA, Claudia Baptista. Self e suas funções. Cap. 4. In: **Gestalt-terapia conceitos e fundamentos**. Org. Lilian Meyer Frazão, Karina Okajima Fukumitsu. São Paulo: Summus, 2014.

WHO, World Health Organization. **Covid-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide**. 2 March 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide> Acessado em: 09/04/2023.

XAVIER, Luana Lopes. **Corporeidade e subjetividade em Merleau-Ponty**. 2013. Disponível em: <https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/306/o/LuanaLopes.pdf> Acessado em: 25/10/2023.

YONTEF, Gary M. **Processo, dialogo, awareness**. Tradução: Eli Stern. São Paulo: Summus, 1998.

ZUARDI, Antonio W. **Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada**. Cap. 5. 2017. Medicina (Ribeirão Preto, Online.) Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/127538/124632> Acessado em: 11/06/2023.

A revista eletrônica FLUIR é um veículo de comunicação do Centro Gestáltico de Fortaleza com a comunidade gestáltica, acadêmica e social-comunitária. É espaço de divulgação de trabalhos científicos, e reflexões afins, aberto aos professores formadores, aos alunos das formações do CGF e demais sujeitos parceiros. As opiniões emitidas nos trabalhos aqui publicados, bem como a exatidão e adequação das referências bibliográficas são de exclusiva responsabilidade dos autores, portanto podem não expressar o pensamento dos editores. A reprodução do conteúdo desta publicação poderá ocorrer desde que citada a fonte.

Fluir



centro
gestáltico
de Fortaleza

CENTRO GESTÁLTICO DE FORTALEZA

www.centrogestalticofortaleza.com.br | fluir@centrogestalticofortaleza.com.br