

VIII JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

Saúde digital: novas tecnologias na formação
e atuação do profissional de saúde.



AS PRINCIPAIS CONTRIBUIÇÕES DA GESTALT-TERAPIA PARA O CAMPO DA PSICOSSOMÁTICA

THE MAIN CONTRIBUTIONS OF GESTALT-THERAPY TO THE FIELD OF PSYCHOSOMATIC

Juliana Soares Laudelino Santos

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil
<https://orcid.org/0000-0002-3246-4083>

Isaías Vicente Santos

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil
<https://orcid.org/0000-0003-0724-743>

Resumo: Este trabalho teve como objetivo compreender as principais contribuições da Gestalt-terapia, uma abordagem clínica da psicologia para o campo da psicossomática. A discussão se deu com base na pesquisa qualitativa e bibliográfica. Concluímos que a Gestalt-terapia apresenta contribuições relevantes à psicossomática, pois, com o objetivo de auxiliar o processo de superação da condição de sofrimento, busca a ampliação da consciência do ser para perceber as interrupções do seu fluxo auto-regulativo, além de prover subsídios que favoreçam o planejamento de novos modos criativos de agir, ou seja, respostas inovadoras e espontâneas para os acontecimentos novos e para as relações interpessoais estabelecidas.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; Psicossomática; Psicologia.

Abstract: This work aimed to understand the main contributions of Gestalt-therapy, a clinical approach of psychology to the field of psychosomatics. The discussion was based on qualitative and bibliographic research. We conclude that Gestalt-therapy presents relevant contributions to psychosomatics, because, with the objective of helping the process of overcoming the condition of suffering, it seeks to expand the consciousness of the being to perceive the interruptions of its self-regulating flow, in addition to providing subsidies. that favor the planning of new creative ways of acting, that is, innovative and spontaneous responses to new events and to established interpersonal relationships.

Keywords: Gestalt therapy; Psychosomatics; Psychology.

1 INTRODUÇÃO

Conforme Galli (2009) a Gestalt-Terapia prioriza em sua prática a qualidade do contato do indivíduo com suas próprias necessidades, potencialidades e limites, sendo estes elementos indispensáveis para o seu crescimento e sua transformação. Esses processos podem ocorrer por meio





VIII JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

Saúde digital: novas tecnologias na formação
e atuação do profissional de saúde.



de suas experiências individuais, de suas relações com o meio e com os outros, além de suas ações concretas no mundo.

Há um diálogo existente entre a perspectiva da Gestalt-terapia e da psicossomática o qual é voltado, notadamente, para o campo filosófico, que engloba a compreensão do ser humano e de sua ação no mundo.

Somado a isso, ressalta-se a importância do ambiente, das relações e dos fatores emocionais, que de forma direta ou indireta podem vir a afetar esse Ser, e que são elementos relevantes para o desenvolvimento de diversos quadros clínicos marcados por psicopatologias.

Logo, a presente pesquisa teve como objetivo discutir sobre as contribuições da Gestalt-Terapia para o campo da Psicossomática.

2 METODOLOGIA

No que se refere aos aspectos metodológicos, desenvolvemos este estudo com base na pesquisa qualitativa e bibliográfica, visando realizar um levantamento das produções existentes no nosso tema de interesse.

A pesquisa bibliográfica é uma modalidade de estudo que se fundamenta em fontes de pesquisa e pela discussão de vários autores. Com isso, temos que esse tipo de pesquisa “[...] implica em um conjunto ordenado de procedimentos de busca por soluções, atento ao objeto de estudo, e que, por isso, não pode ser aleatório” (LIMA; MIOTO, 2007, p. 38).

Destarte, a pesquisa qualitativa possibilita uma aproximação com a realidade da temática adotada para a investigação, pois este método também facilita a aquisição de novos sentidos para a compreensão do fenômeno estudado, admitindo a compreensão das particularidades que envolvem o objeto de estudo.

A pesquisa bibliográfica tem por objeto a análise literária de certo assunto, fazendo um levantamento acerca das produções existentes do tema de interesse. Esse procedimento permite investigarmos, de forma pormenorizada e crítica, o objeto de estudo em busca de princípios, fatos ou





VIII JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

Saúde digital: novas tecnologias na formação
e atuação do profissional de saúde.



dados que corroborem com o tema em análise, pondo o pesquisador em contato direto com o que já foi produzido através da escrita, fala ou filmagem, que serão suas fontes bibliográficas (MARCONI; LAKATOS, 2008).

Desse modo, as análises presentes neste estudo foram acessadas por meio de uma revisão bibliográfica de artigos científicos e livros de autores bem-conceituados e que possuem destaque sobretudo no contexto da temática. Nesse sentido, a discussão do tema em tela se deu também por meio de leituras de referenciais teóricos que se destacam em suas pesquisas relacionadas ao assunto.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

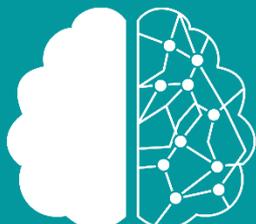
A Psicossomática incorpora em seus estudos as relações humanas, sobretudo no que se refere à promoção da saúde nos níveis orgânicos, psíquicos e sociais. A importância atribuída à relação entre essas instâncias é norteadora na busca por uma possível recuperação do diálogo entre os saberes das Ciências Biomédicas e das Ciências Humanas e Sociais, que vem sendo prejudicado pelas próprias especializações existentes na área (RODRIGUES; CAMPOS, 2005).

As relações humanas também constituem o objeto de interesse da Gestalt-Terapia, que prioriza em sua prática a qualidade do contato do indivíduo com suas próprias necessidades, potencialidades e limites, sendo estes elementos indispensáveis para o seu crescimento e sua transformação, processos que ocorrem por meio de suas experiências individuais, de suas relações com o meio e com os outros, além de suas ações concretas no mundo (GALLI, 2009).

Na visão da Psicossomática, atualmente, algumas doenças apresentam uma correlação evidente entre os aspectos emocionais, as situações de vida e o processo patológico somático. Nesse sentido, entendemos que o adoecimento pode ser caracterizado como uma forma de expressão do indivíduo, que revela o modo singular em que ele vivencia e interage com o mundo (RODRIGUES; CAMPOS, 2005).

A Gestalt-Terapia também considera a relação entre emoção e adoecimento físico, quando se discute o adoecimento em virtude de aspectos que não são orgânicos. O ser humano é considerado um organismo completo, em que corpo e psique são indissociáveis e integrados, não podendo ser





VIII JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

Saúde digital: novas tecnologias na formação
e atuação do profissional de saúde.



compreendidos separadamente. Assim, a apreensão desse organismo deve corresponder à sua configuração global, sejam as manifestações corporais ou psicológicas (ROCHA *et al.*, 2009).

Como a doença se caracteriza pela incapacidade do organismo satisfazer suas necessidades por meio do ajustamento adaptativo às novas condições apresentadas, a Gestalt-terapia surge com a proposta de ajudar esse ser em estado de adoecimento a descobrir o seu potencial de cura e auto realização a partir da valorização do que há de positivo e saudável em si mesmo, despertando sua capacidade criativa de superação no aqui-e-agora, motivando uma ação transformadora no processo de interação com limites sociais e ambientais (ROCHA *et al.*, 2009, p. 8).

Diante da condição de incapacidade do organismo em realizar um ajustamento criativo saudável, a principal finalidade da terapia concentra-se na expansão do fluxo de energia e no favorecimento da awareness, e na liberação da energia que está à disposição de situações antigas e inacabadas, promovendo uma elaboração interna desses conteúdos que não foram bem elaborados até o momento; bem como a vivência de novas experiências que visam uma transformação de padrões rígidos de relacionamento do indivíduo com ele mesmo, com o outro e com o mundo. Esse processo é facilitado pela relação terapêutica, mediante a própria relação dialógica, como também através do uso de experimentos de contato, como: fantasias, dramatizações, atividades expressivas, exercícios de relaxamento, sensibilização corporal, desenho, modelagem, dinâmica grupal, meditação, dentre tantos outros recursos (CIORNAI, 1995).

É notório que o indivíduo encontra dificuldades em participar completamente do presente, em função dessas situações que não foram finalizadas no passado. Os problemas vivenciados anteriormente, muitas vezes, ainda existem no aqui e agora, no presente; de modo que para a GestaltTerapia estes devem ser abordados como situações atuais. Além de verbal e compreensiva, a Terapia Gestáltica também é experiencial.

Assim, esse espaço propicia ao indivíduo uma percepção de seus gestos, sua respiração, suas emoções, sua voz, suas expressões faciais, na mesma intensidade com que seus pensamentos o pressionam (PERLS, 1977).





VIII JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

Saúde digital: novas tecnologias na formação
e atuação do profissional de saúde.



Realmente a Gestalt terapia, ao contrário do popularmente apregoadado, não se caracteriza por técnicas específicas, mas sim por sua postura na relação terapêutica, por sua postura na eventual utilização de técnicas e experimentos, e na sua compreensão dos objetivos do trabalho terapêutico. Assim, a relação da Gestalt terapia com criatividade se dá em três instâncias: na sua concepção existencial de ser humano, na sua concepção de saúde e funcionamento saudável e na sua metodologia (CIONAI, 1995, p. 6).

Segundo Lima (2009), com o objetivo de auxiliar o processo de superação da condição de sofrimento, a Gestalt-Terapia, que apresenta a intervenção prática como principal contribuição ao campo da Psicossomática, busca a ampliação da consciência do Ser, para que este consiga perceber as interrupções do seu fluxo auto-regulativo, além de prover subsídios que favoreçam o planejamento de novos modos criativos de agir, ou seja, respostas inovadoras e espontâneas para os acontecimentos novos e para as relações interpessoais estabelecidas. Esse método funciona na relação terapêutica, como um “ensaio” para a emissão de respostas saudáveis às demandas do meio, evitando, assim, respostas estereotipadas e inadequadas às diversas situações vivenciadas.

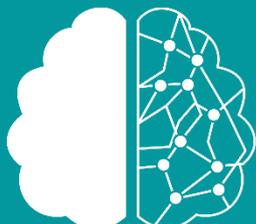
As contribuições da Gestalt-Terapia em relação à Psicossomática também se estendem à elaboração de projetos de ação multiprofissionais no âmbito da saúde e planejamentos interdisciplinares de intervenção, não somente em relação ao atendimento psicoterápico. Essas perspectivas concebem o homem enquanto um ser total, não o fragmentando nesse processo saúde/doença, mas atentando para sua individualidade e unicidade tanto como organismo, quanto como ser social (ROCHA *et al.*, 2009).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As principais contribuições da Gestalt-Terapia para a Psicossomática podem ser visualizadas em seu campo prático, mais especificamente na sua forma de considerar todos os aspectos trazidos por cada Ser, que é singular, único, e, portanto, também apresenta modos particulares de expressar seus sintomas e seus estados saudáveis ou doentios. Considerar a relação entre as diversas partes que compõem o ser humano é importante para o entendimento da interação entre os aspectos físicos, psíquicos, sociais, culturais, ambientais e espirituais que influenciam nossas ações e comportamentos.

333





VIII JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

Saúde digital: novas tecnologias na formação
e atuação do profissional de saúde.



Diante do exposto defendemos que as contribuições da Gestalt-terapia ao campo da psicossomática são relevantes em sua totalidade, pois, com o objetivo de auxiliar o processo de superação da condição de sofrimento, busca a ampliação da consciência do Ser, para que este consiga perceber as interrupções do seu fluxo auto-regulativo, além de prover subsídios que favoreçam o planejamento de novos modos criativos de agir, ou seja, respostas inovadoras e espontâneas para os acontecimentos novos e para as relações interpessoais estabelecidas.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, E. M. P.; RODRIGUES, A. L. Mecanismo de formação dos sintomas em psicossomática. **Mudanças: Psicologia da saúde**, v. 13, n. 2, p. 299-312, 2005. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistasims/index.php/MUD/article/viewArticle/82> . Acesso em: 10 ago. 2022.

CIORNAL, S. Relação entre Criatividade e Saúde na Gestalt-terapia. **Revista do ITGT**, Goiânia, n. 1, 1995. Disponível em: <http://www.gestaltsp.com.br/textos/criatividade.html>. Acesso em: 15 out. 2022.

GALLI, L. M. P. Um olhar fenomenológico sobre a questão da saúde e da doença: a cura do ponto de vista da Gestalt-terapia. **Estudos e pesquisas em psicologia**, Rio de Janeiro, RJ, v. 9, n.1, p. 58-57, 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1808-42812009000100006. Acesso em: 20 out. 2022.

LIMA, T. C. S. de; MIOTO, R. C. T. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálisis**, Florianópolis, v. 10, n. esp., p. 37-45, 2007.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de Pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

ROCHA, A. R. M. *et al.* Gestalt-Terapia: uma postura Psicossomática. *In: CONGRESSO E ENCONTRO NACIONAL DE GESTALT-TERAPIA*. Vitória, 2009.

PERLS, Frederick Salomon (org). **Isto é Gestalt**. São Paulo: Summus, 1977.

