



CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO – UNILEÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

CAMILLA ERIELLE CALDEIRA DE ANDRADE

COMPREENDENDO A ANSIEDADE SOB A ÓTICA DA GESTALT-TERAPIA

Juazeiro do Norte
2019

CAMILLA ERIELLE CALDEIRA DE ANDRADE

COMPREENDENDO A ANSIEDADE SOB A ÓTICA DA GESTALT-TERAPIA

Monografia apresentada à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, como requisito para a obtenção do grau de bacharelado em Psicologia.

Orientador: Marcus César de Borba Belmino

Juazeiro do Norte
2019

COMPREENDENDO A ANSIEDADE SOB A ÓTICA DA GESTALT-TERAPIA

Camilla Erielle Caldeira de Andrade¹

Marcus Cezar de Borba Belmino²

RESUMO

Este estudo teve como objetivo investigar e compreender a ansiedade sob o ponto de vista da Gestalt-terapia. Buscou-se observar as visões fisiológica e existencial da ansiedade, tais perspectivas são influências da base da Gestalt-terapia e que ajudam a entender melhor qual a visão que a mesma tem diante da ansiedade. Perpassou pela base histórica da teoria gestáltica, onde trouxe sua visão de mundo e de homem e como que a teoria entende a ansiedade diante de seu conceito de neurose. Por fim percebeu-se que a ansiedade é vista como um campo vasto para ser analisada a partir da teoria gestáltica, e que a compreensão da mesma possibilita estratégias terapêuticas sobre esse fenômeno. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, descritiva, de caráter qualitativo.

Palavras-chaves: Ansiedade. Gestalt-terapia. Neurose.

ABSTRACT

This study aimed to investigate and understand Gestalt-therapy anxiety. In this research we sought to observe the physiological and existential views of anxiety, such perspectives are influences of the basis of Gestalt therapy and help to better understand which view it has before anxiety. This study went through the historical basis of gestaltic theory, where it brought its worldview and man's view and how the theory understands anxiety before its concept of neurosis. Finally it was realized that anxiety is seen as a vast field to be analyzed from gestaltic theory, and that its understanding enables therapeutic strategies on this phenomenon. It is a bibliographical, descriptive, qualitative research.

Keywords: Anxiety. Gestalt therapy. Neurosis.

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo abordou o fenômeno da ansiedade sob o ponto de vista da Gestalt-terapia, percorrendo pela visão fisiológica, existencial e pela abordagem gestáltica. A ansiedade, do ponto de vista fisiológico, é algo que causa desconforto ou

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: camillaecaldeira@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: marcuscezar@leaosampaio.edu.br

tensão, desencadeando respostas como: alteração na respiração, taquicardia, sudorese, entre outros. No existencialismo, uma das bases epistemológica da Gestalt-terapia, a ansiedade é compreendida como constituinte de uma ameaça ao nosso ser, ou seja, ameaça aos valores que embasam nossa existência individual. Mas segundo Rollo May (1984), psicólogo existencialista, a ansiedade é diferente do medo, pois ela está relacionada a ameaça a totalidade do Self, enquanto o medo é uma ameaça a apenas uma parte do Self.

Perls (1988) definia a ansiedade como uma tensão entre o agora e o depois, sendo assim, o neurótico fica desconfortável nesse lugar. A ansiedade é efeito de uma interrupção na excitação, o problema é quando essa inibição fica estagnada, tornando-o improdutivo e perdendo sua criatividade. Sob o ponto de vista da abordagem gestáltica, a experiência humana se apresenta na fronteira de contato entre o organismo e seu ambiente. As fronteiras são processos de separação e ligação, os quais possibilitam diferenciar o organismo de seu ambiente. É na fronteira de contato entre o indivíduo e o meio que ocorrem os eventos psicológicos, como o fenômeno da ansiedade. A abordagem psicoterapêutica fundada por Fritz Perls e Laura Perls na década de 1940, possui uma vasta bagagem teórica fundamentada na fenomenologia, no existencialismo dialógico e no Holismo que orienta e conduz a um modo característico de atuação.

Diante disso, considerando os atendimentos realizados no estágio com ênfase em clínica, notou-se um aumento de queixas relacionadas a ansiedade, onde foi possível perceber que o cliente tinha uma certa dificuldade de entrar em contato consigo e acabava fadado em sua criatividade. A partir disso surgiu o interesse de investigar sobre tal objeto e pesquisar qual é o olhar da Gestalt terapia para esse fenômeno como forma de compreender os fatos psicológicos. Observou-se uma tensão entre viver no aqui agora e a expectativa de estar sempre em antecipação de algo, seja cobrança de resultados, cumprir horários, prazos, entre outros.

Assim, viu-se que é necessário compreender esse fenômeno que está cada dia mais presente no setting terapêutico, afetando a vida desde crianças e adolescentes à adultos e idosos. Além disso, trata-se de uma temática que uma vez ampliada, pode refletir positivamente em processos que iniciam na academia e perpassa de maneira efetiva para a sociedade. Discussões como essa tem como objetivo fornecer

elementos teórico-conceituais para investigação e prática dentro da abordagem gestáltica, bem como para instigar discussões acerca de posicionamentos clínicos.

O trabalho foi dividido em três capítulos, onde o primeiro abordou a questão da ansiedade sob o olhar da fisiologia e do existencialismo, o segundo capítulo abordou sobre a teoria da Gestalt-terapia, apresentando sua visão de homem e de mundo, bem como seu olhar clínico, o terceiro capítulo abordou a definição da neurose e a ansiedade sob o ponto de vista da Gestalt-terapia. Por fim as considerações finais, apresentando fechamento da pesquisa.

2 METODOLOGIA

A metodologia do presente estudo está fundamentada em pesquisa de revisão bibliográfica, tendo em vista que esta permite uma vasta cobertura de conteúdos acerca da ansiedade, Gestalt terapia e a ansiedade sob a visão da Gestalt terapia. “A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos” (GIL, 2008, p.51). A principal vantagem da pesquisa bibliográfica está no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma série de fenômenos mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Os instrumentos utilizados para pesquisa foram: artigos científicos, periódicos e obras literárias clássicas que abordam o tema. Para sintetizar os dados com rigor científico, serão utilizadas as bases de dados SciELO, Pepsic e revistas científicas. Os critérios de inclusão consistiram em: ter sido publicado nos últimos doze anos; ter sido escrito em português, espanhol ou inglês, abordar a temática ansiedade, Gestalt terapia, clínica gestáltica e neurose; utilizando as palavras chaves: ansiedade, Gestalt-terapia, neurose.

3 A ANSIEDADE SOB A PERSPECTIVA FISIOLÓGICA E EXISTENCIAL

Existem várias perspectivas sobre a ansiedade, na qual as diferentes teorias atribuem sua visão de acordo com sua conjectura. Esse estudo vem abordar a visão fisiológica, onde foram observadas as respostas físicas da ansiedade. Nesse sentido,

as reações fisiológicas são algo que se deve levar em conta, pois, para a Gestalt terapia o homem é visto de forma holístico, ou seja, como um todo, não se separa mente e corpo e as reações fisiológicas são de alguma maneira resultado do campo organismo-ambiente e entende-se que o corpo é, também, uma forma de contato e que pode levar a awereness.

Apresentou também, a visão do existencialismo, que é uma corrente filosófica que compreende o ser humano como alguém que está em constante mudança, está interessado na experiência concreta, no modo como a experiência é vivida, o que é uma questão importante dentro da Gestalt-terapia, que tem como uma de suas bases epistemológicas o existencialismo. Passando, também, pela teoria do psicólogo existencialista Rollo May, onde traz a ideia de que a ansiedade é inerente ao homem e é resultado de um medo de perder a sua liberdade, bem como um resultado da tensão da liberdade de escolha. A Gestalt-terapia leva em conta que o ser humano se tornou quem ele é e que está em constante mudança, por isso se trabalha com a condição de ESTÁ, pois, esta condição abre possibilidades para a mudança. Considera-se também que a liberdade de escolha tem como resultado a angustia, uma vez que essa possibilidade de escolha traz consigo a responsabilidade por tal escolha. Em relação a essa liberdade de escolha, principalmente relacionado ao futuro, gera a ansiedade, pois não se tem um controle do irá acontecer, podendo ser compreendido o que Perls (1988) fala a respeito de que a ansiedade é uma tensão entre o agora e o depois.

3.1 ANSIEDADE NA PERSPECTIVA FISIOLÓGICA

O DSM – V apresenta a ansiedade como uma sensação de que algo ruim pode acontecer e precisa ser evitado, desse modo, existem processos orgânicos inerentes a essa sensação, que é caracterizada por inquietação, sensação ruim e apreensão. “A ansiedade é normal em todo ser humano. Evolutivamente, ela permitiu que homens que se protegessem contra animais e outras ameaças, mas hoje, ela tem outras funções adaptativas” (MELO, 2016, p. 01) como nos preocupar com as ameaças que nos cercam no mundo contemporâneo, ligadas ao trabalho, relacionamentos, família e vida social.

De acordo com Gonçalves e Heldt (2009) a ansiedade é descrita como um sentimento derivado da antecipação de algo desconhecido, estranho e de perigo, que causam desconforto ou tensão. As respostas fisiológicas causadas pela ansiedade incluem alteração na respiração, inquietação, aumento da sudorese, alterações no batimento cardíaco e tremores. Entretanto, a ansiedade só é considerada uma patologia quando é excessiva, desproporcional ao estímulo do que se observa como normal. Ou seja, quando interfere na qualidade de vida, no conforto emocional e no desempenho do sujeito. Os autores, em suas pesquisas, evidenciaram que a ansiedade está entre os transtornos psiquiátricos mais diagnosticados na população geral do Brasil (GONÇALVES E HELDT, 2009).

3.2 A ANSIEDADE NA PERSPECTIVA EXISTENCIALISTA

Um dos teóricos que teve influência na psicologia existencialista foi Rollo May. May nasceu nos estados unidos na década de 1900, se formou em teologia, trabalhou como ministro em uma igreja em New Jersey e lá apontava para a necessidade de perceber o outro como um todo. Influenciado pelos pensamentos de Adler, Otto Rank e Freud, publicou o seu primeiro livro: a arte do aconselhamento psicológico. May fez uma formação em psicanálise e mais tarde concluiu seu doutorado em psicologia. Em 1950, enquanto concluía o doutorado, ele publicou o livro “O significado da ansiedade”, logo depois publicou o livro “O homem a procura de si mesmo”. Rollo May faleceu aos 85 anos em 1994 (PONTES e SOUSA, 2011).

Rollo May diz que a ansiedade é inerente ao homem. Segundo May (1984) grande parte dos comportamentos humanos são motivados por sentimento de medo e ansiedade. As pessoas sentem ansiedade quando passam por situações onde sua existência está sob ameaça, assim, a mesma resulta do reconhecimento da finitude da existência ou da ameaça de algo que lhe seja fundamental. A ansiedade pode ser experimentada quando suas potencialidades não estão sendo desenvolvidas, confrontar-se com essa percepção resulta-se nesse sentimento. O que pode conduzir em dois caminhos: estagnação e decadência ou crescimento e mudança.

Para May, a aquisição da liberdade envolve a ansiedade, não existe ansiedade sem liberdade. Segundo Santos (2017) as pessoas são livres para escolher e são

responsáveis por elas, o resultado dessa tensão de escolher e ser responsável pela escolha é a angústia, que é uma condição da existência humana. Em relação a angústia é possível falar que ao que se refere ao futuro, a algo que não se sabe certamente o que acontecerá e que não temos controle, e acaba gerando uma tensão e isso é o que resulta em ansiedade.

A ansiedade é inerente ao homem, ou, dizendo de outro modo, ela é ontológica. Não dá para imaginar o ser humano sem ansiedade. Como ser-para-a-morte, ao homem ameaça constantemente o não-ser, de modo que a ansiedade está inevitavelmente posta diante dele por toda a sua existência. [...]Mas há um outro fator com relação à ansiedade [...]ansiedade e liberdade estão sempre tão próximas que Kierkegaard descreveu a ansiedade como “a vertigem da liberdade” [...]liberdade implica em escolha, em possibilidade de mudança. Uma pessoa sem liberdade também não teria ansiedade. Uma vida de mesmices, muito segura, é uma vida sem ansiedade e sem liberdade. Por seu turno, uma vida em que há liberdade, quer dizer, em que há possibilidades de escolhas, é uma vida em contato com riscos. (BRITO, 2006, p.60)

May (1984) diferencia ansiedade de medo, onde ambos são entendidos como ameaça, porém a ansiedade é uma ameaça relacionada a totalidade de nosso Self e medo é uma reação de algo que ameaça apenas uma parte do nosso Self e nós sabemos qual é o objeto e como enfrenta-lo ou fugir dele, enquanto na ansiedade esses componentes são ausentes.

Sendo assim, segundo Hesz (2015), existe dois tipos de ansiedade definidos por May, a ansiedade normal e a ansiedade patológica. A ansiedade normal é construtiva, nos direciona ao crescimento e a mudança, é proporcional, é essa ansiedade que usamos para nos proteger, para explorar nossos valores existenciais. A ansiedade patológica é aquela que é desproporcional a ameaça presente, sentindo-se incapaz de lidar com ela de forma consciente, gera bloqueio de comportamento e da conscientização do que causou a ansiedade.

4 A GESTALT TERAPIA

A Gestalt-terapia é uma abordagem psicológica existencial fenomenológica, fundada na década de 1940 por Fritz Perls e Laura Perls. Através do livro “ego, hunger and aggression” (ego, fome e agressão), Perls, com o objetivo de fazer uma nova leitura da teoria Psicanalítica, no qual divergia em alguns pontos, foi desligado do meio psicanalítico. A partir daí Perls investiu em um novo campo clínico, com o nome de Gestalt e lançou o livro base da teoria o “Gestalt-terapia” em 1951, escrito junto com Paul Goodman e Ralph Hefferline. Sua filosofia é baseada no Humanismo, no Existencialismo e na Fenomenologia, a partir disso constrói sua visão de homem, o que define sua prática e teoria (YONTEF, 1998).

A Gestalt-terapia é uma abordagem que valoriza o ser no mundo, a autenticidade e espontaneidade do sujeito. Parte do pressuposto de que o homem não vive isolado, ele interage com o seu meio circundante. O homem é em todos os momentos um ser em relação, transforma o mundo e a si mesmo. Através da sua visão de homem, possibilita ao terapeuta enxergar o sujeito em sua singularidade e totalidade a partir da relação que se estabelece no aqui-agora.

A Gestalt-terapia considera o homem em si como um fenômeno, que se revela lentamente, sendo visto como um ser complexo, que a todo o momento se reorganiza de acordo com as suas necessidades, não podendo ser então conhecido completamente, nem com características fixas e imutáveis, e que faz parte de um contexto, um campo, no tempo e espaço, que o modifica e é modificado por ele a todo instante. (FREITAS, 2016, p.89).

Trata-se de uma abordagem psicoterapêutica que, na prática, se orienta por uma visão integradora de homem, vê-lo como um todo. Acredita-se nas potencialidades e capacidades de movimento do ser humano. O compreende como um ser de liberdade, com possibilidades e escolhas, ele é um ser no mundo que age ativamente sobre ele e ao mesmo tempo recebe influências, uma relação recíproca. Dá ênfase a tomada de consciência da experiência atual, “ensina a terapeutas e pacientes o método fenomenológico de awareness, no qual perceber, sentir e atuar, são diferenciados de interpretar e modificar atitudes preexistentes” (YONTEF, 1998, p.15).

Utiliza o método fenomenológico, que estuda como os fenômenos se manifestam na consciência e como realmente se apresentam no momento presente, deixando entre parênteses pré-conceitos, hipóteses e valores. Parte do pressuposto básico da não interpretação, para a Gestalt não existe interpretações ou explicações, pois são consideradas menos confiáveis do que aquilo que é diretamente sentido ou percebido. O objetivo é tornar o cliente consciente, que se dê conta do que está fazendo, como está fazendo, como pode se transformar e ao mesmo tempo aprender, aceitar-se e valorizar-se. A Gestalt-terapia está mais focada no processo do que no conteúdo, dá ênfase ao que está sendo feito, pensado e sentido no momento (CAMPOS, TOLEDO e FARIAS, 2011).

A proposta da abordagem é de sair de uma perspectiva subjetivista ou intrapsíquica para buscar compreender os fenômenos humanos a partir de um campo chamado de “campo organismo/ambiente” [...] O campo é a célula integrativa da experiência. A experiência sempre se faz a partir da totalidade que a constitui, ou seja, são configurações totais, que emergem no campo no momento presente. Pensar qualquer ação humana sem entendê-la a partir de uma abordagem de campo será sempre incompleto. Ou seja, em toda e qualquer investigação biológica, psicológica ou sociológica temos de partir da interação entre o organismo e o ambiente. (BELMINO, 2014, p. 96)

Segundo Yontef (1998) o objetivo da Gestalt terapia é a *awereness*, o autor explica que esse processo “é o processo de estar em contato com o evento mais importante do campo indivíduo/ambiente com apoio energético, cognitivo, emocional e sensório-motor totais” (p. 236). Só existe *awereness* no contato, na percepção do campo organismo/ambiente e sempre no presente. O contato abrange tanto ir ao encontro do objeto necessário ao organismo, quanto a capacidade de estabelecer limites, se retirar, se afastar. O contato é criativo e enérgico, no processo de assimilação o organismo é modificado, assim como o meio. Esse processo faz com que o cliente esteja sempre em ajustamento.

A necessidade de uma figura na fronteira de contato, e a decisão do organismo perante as escolhas que lhe são possíveis diante dessa figura correspondem ao ciclo de abertura e fechamento de Gestalt, ciclo este que pode ser definido como as polarizações do self no encontro com o mundo. A Gestalt define o self como a fronteira

de contato em movimento, o self é a experiência de contato com o mundo no aqui e agora, através da fronteira. Assim, o self pode ser considerado como um dos principais conceitos da Gestalt-terapia. É em serviço do self, de suas dinâmicas e funções que o contato, os ajustamentos criativos e a awareness são possíveis (CATALDO, 2013).

Nessa perspectiva, Perls, Hefferline e Goodman (1997) definiram o self como o sistema de contatos necessário para o ajustamento criativo. Um processo, como algo que se dá através de uma relação, como um acontecimento na fronteira de contato. A descrição das funções do self é a descrição e análise das estruturas por meio do qual podemos nos representar como uma unidade nos processos de contato e ajustamento criativo. Estas estruturas, que, a partir da análise de como o contato se concentra como o fluxo de awareness, são as funções Id, Ego e Personalidade. Tais funções não são etapas de uma cronologia, são três pontos de vista diferentes que pode se ter de uma mesma experiência (CATALDO,2013).

5 NEUROSE, ANSIEDADE E GESTALT TERAPIA

Segundo Perls (1988), o homem necessita de contato com outros seres humanos para sobreviver, assim como precisa de comida e bebida. Estar em relação com um grupo é algo natural, onde o sentido de identificação é a sua tendência. A Gestalt-terapia da coerência a concepção do homem tanto como indivíduo quanto como ser social. Diante disso, o indivíduo acaba entrando em um conflito entre as necessidades sociais e as necessidades próprias do organismo, ou seja, quando ele se torna incapaz de alterar suas técnicas de manipulação e interação, é que surge a neurose. O indivíduo tem que mudar constantemente se quiser sobreviver, e quando perde essa capacidade de criatividade, acaba afetando o seu processo de autorregulação organísmica.

A partir disso Perls (1988) começa a compreender a neurose como uma forma de evitação que o organismo emprega em seu contato com o mundo e que tal evitação contribui com uma interrupção da autorregulação e para cisão da personalidade, com isso o autor afirma que a neurose é uma evitação. Assim faz com que o organismo

evite seu contato que está vinculado a forma de controle social que impede o homem de viver de forma integrada as suas experiências.

A Gestalt Terapia acredita, que o comportamento humano é sempre uma função do campo organismo/meio. Nesta perspectiva, vai ser uma relação de conflito existente entre o organismo e seu meio que inicialmente vai determinar a neurose, embora aconteça depois um processo de internalização desse conflito. A neurose é, então, o resultado de uma tentativa desesperada do indivíduo para evitar o conflito e recuperar o equilíbrio na sua relação com o meio (MESQUITA, 2011).

Para Goodman a neurose é uma construção antropológica saudável, pois foi uma saída possível para o homem abrir mão de suas necessidades e seus excitamentos em favor das mudanças ocorridas no processo civilizatório. Dessa maneira o homem começou a ser permeado pela simbologia e não por fatores de sua experiência (BELMINO, 2014).

A partir dos aperfeiçoamentos das relações interpessoais e da capacidade de abstração, são desenvolvidas práticas culturais, científicas, educacionais, modelos de governo e estruturas morais que determinam o funcionamento social. O neurótico vive em um mundo de símbolos e os manipula simbolicamente, com isso, de certa forma, se perde nos sentidos da satisfação e se torna instável, desnordeado. “ Portanto, o homem se afasta do seu excitamento, desconhece suas necessidades e perde o contato de seu funcionamento” (BELMINO, 2014, p.120).

Para Perls, Goodman e Hefferline (1997) o comportamento neurótico é também um hábito aprendido, o resultado de um ajustamento criativo, mas o que diferencia esse hábito de outros é a formação desse.

Imaginemos que uma situação não consegue uma solução, porém, logo em seguida, o *self* precisa se ocupar de um novo problema, que permita a emergência de uma nova figura. São necessários meios musculares para que a excitação emergida na experiência anterior seja suprimida, e na medida em que o corpo vai buscando suprimir os excitamentos, com o tempo essa forma de supressão se torna um padrão motor e, como tal, depois de algum tempo, a situação é aprendida. (BELMINO, 2014, p.121)

Assim essas ações provocadas pelo corpo se tornam hábitos aprendidos. Antes eram funções de ego e vão se transformando em partes da função id. Para entender a neurose na Gestalt-terapia, precisa-se compreender o segundo passo da descrição de Goodman, sobre a formação do hábito neurótico. O corpo aprendeu uma forma de suprimir o excitamento e, como um hábito aprendido, tal forma de supressão se torna parte do corpo. “Portanto, sendo o hábito parte do corpo, ele vai encontrar-se disponível para o *self*, podendo fazer parte do campo experiencial” (BELMINO, 2014, p.134).

A partir do momento em que no campo exista a possibilidade ou uma demanda de mudança ou relaxamento, o corpo requer defesa e restabelece a condição de conservação, isso acontece porque a modificação é compreendida como um ataque ao corpo, imagina-se estar em perigo e responde com uma resistência.

Podemos dizer que uma forma deliberada de repressão é assimilada como uma forma corporal tensa [...], ou seja, o que acontece na verdade é o processo de esquecimento da forma de como há o impedimento dos próprios excitamentos, e não a repressão do excitamento. Sendo assim, o esforço do *self* é de buscar soluções criativas para as problemáticas que emergem em um campo, porém o esforço do corpo é conservativo, que é manter a forma aprendida. É o conflito entre a tentativa de mudança produzida pelo *self* e a manutenção de uma forma tensa aprendida produzida pelo corpo que gera a ansiedade e a resposta neurótica. (BELMINO, 2014, p.135)

Conforme Muller-Granzotto e Muller-Granzotto (2007) a neurose é a perda das funções de ego em favor de hábitos inibitórios, sendo deliberados pelo próprio ego, tornando-se inacessíveis. Mesmo esquecidos esses hábitos continuam impedindo a realização de determinados excitamentos espontâneos “sempre que um dado na fronteira de contato provocar um excitamento outrora inibido, o hábito inibitório toma o lugar da função de ego impedindo o avanço do excitamento em direção ao dado” (p.245).

Assim Mesquita (2011) traz a compreensão de que a neurose está em uma relação inversa com a *awereness*, ou seja, quanto menos consciente está de si, do que sente, do que deseja, mais perto está da esfera da neurose. A autora diz:

Existe, portanto, uma relação entre a neurose e a incapacidade do indivíduo de realizar um contato saudável com o mundo. Pode-se concluir que o neurótico não se situa no aqui-e-agora, mas fixa-se em situações passadas ou vive uma angústia antecipatória em relação ao futuro. Há na neurose uma inabilidade de estabelecer contatos de forma autêntica, sendo considerada uma perturbação das funções do self (2011, p.64)

Sendo assim a neurose em seu sentido antropológico, como sendo uma construção social, onde o indivíduo reprime seus desejos, abre mão de suas necessidades para viver em sociedade e no seu sentido clínico como sendo um hábito aprendido, então qual a implicância da neurose? A implicância seria o excesso de repressão que acaba estabelecendo algo, algo este chamado de ansiedade.

Para a Gestalt terapia a ansiedade é resultado da interrupção da excitação, porém, a inibição dessa excitação pode acontecer devido a uma decisão voluntária, uma inibição funcional, causando uma situação inacabada. No entanto, nem a situação inacabada nem a inibição voluntária são os elementos que desencadeiam a neurose (Müller-Granzotto e Müller-Granzotto, 2007).

O termo “excitação” designa o correlato de energia para a abordagem gestáltica. Referida energia não é entendida apenas sob o ponto de vista interno ao organismo [...] A excitação invariavelmente está em função de um objeto presente no mundo. [...] É importante ressaltar que a Gestalt-terapia não fragmenta a realidade em “externa” e “interna”. Assim, por exemplo, o conceito de fundo abrange a totalidade das potencialidades presentes, sem a dicotomia externo-interno. Em situações nas quais as excitações não encontram um caminho rumo ao mundo, em outras palavras, quando não são expressas, [...] o resultado é o surgimento da ansiedade. (PIMENTEL e FARIA, 2006, p. 270)

Deve-se notar que na Gestalt terapia a ansiedade não tem conotação negativa, como sintoma patológico que deve ser eliminado, mas é considerada energia vital do organismo que permaneceu estagnada e que pode ser recuperada para o desenvolvimento saudável do organismo. Assim, a Gestalt terapia visa identificar em que ponto de contato ocorre a interrupção da excitação e entrar em contato com os

mecanismos que causam essa interrupção através de experimentos que permitem tolerar a ansiedade (PIMENTEL e FARIA, 2006).

Dessa forma, o Gestalt terapeuta vai se tornar um facilitador do processo de conscientização do cliente. O propósito fundamental da clínica gestáltica, segundo Belmino (2014, p.136) “é o de reestabelecer a fluidez da função-ego, e, com isso, ser capaz de possibilitar o paciente a desenvolver sua autonomia, [...] mas, também, de conseguir se entregar à experiência”.

Os ajustamentos neuróticos podem ser entendidos como perdas das funções de ego, isso significa que, para o neurótico, perder essa função é enfraquecer suas fronteiras de contato, diminuindo sua capacidade de autorregulação (TENÓRIO, 2012). O comportamento neurótico é também um resultado de ajustamentos criativos, no entanto, é um hábito que não apresenta nada de novo, pois se trata de uma interrupção na dinâmica do *self*, essa experiência acaba não fluindo, não se atualiza, passa a ser algo do corpo e não do *self* (CATALDO, 2013).

O trabalho do terapeuta é ajudar seus clientes na descoberta de si, acompanhando-os, de modo a ampliar sua *awereness*, a fim de que o cliente possa transcender a forma de ajustamento em que está aprisionado. Assim, ao pensar em clínica, deve-se lembrar do lugar ocupado pelo terapeuta e pelo cliente, que juntos formam um campo de contato, no qual a linha que divide seus excitamentos é tênue. O cliente coloca o terapeuta em um lugar virtual, onde não necessariamente delibera, cabe ao terapeuta a função de se perceber nesse lugar e pontuar como se sente. A percepção desse lugar é fundamental para o terapeuta entender e identificar em qual ajustamento o cliente está naquele momento.

No ajustamento neurótico – no qual será realizada a frustração habilidosa - o terapeuta se sentirá requisitado pelo consulente, demandado e manipulado e é neste ponto que se assinalará a forma que este o demanda. É exatamente na inibição reprimida que o clínico irá atuar, pontuando a forma como o consulente habitualmente interrompe seu fluxo de excitamento. (DIGIÁCOMO; BELMINO, 2015, p.142)

Para que o terapeuta possa perceber o ajustamento nesse campo é necessário se descentralizar dos apelos do cliente. Pois o mesmo tenta manipular o terapeuta

para evitar o contato final, ficando em um lugar cômodo, distante do novo. Assim o papel do terapeuta é ajudar o cliente a aprender e descobrir algo sobre si mesmo. A não aceitação dos apelos do cliente, é o que Perls denomina de Frustração Habilidade, que é caracterizada por uma forma de provocação dirigida ao cliente, a fim de quebrar o controle rígido dos ajustamentos neuróticos com o qual dissimula sua ansiedade (MULLER-GRANZOTTO E MULLER-GRANZOTTO, 2007).

Segundo Digiácomo (2015) a frustração faz com que o consulente desenvolva seu próprio potencial. Destaca Digiácomo (2015, p.144): “O terapeuta proporcionará de maneira hábil a frustração necessária para que o consulente ache sua própria saída, para que ele mesmo faça sua criação”. É necessário que o terapeuta esteja aberto a essa experiência única de contato, dar vez ao que surgir de inesperado e espontâneo. Perls (1988) destacava o papel do terapeuta em ajudar o cliente a tomar consciência do aqui-agora e frustra-lo em qualquer tentativa de sair disso.

“Se você está no aqui-agora, você tem segurança. Assim que você pula para fora do agora, por exemplo, para o futuro, o intervalo entre o agora e o depois se enche de excitação contida, que é experienciado como ansiedade” (DIGIÁCOMO, 2015, p. 154). Portanto nesse processo o cliente perceberá suas inibições e trabalhará para sair desse lugar interrompido.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O homem é um ser com a capacidade ativa na construção do mundo, isso faz com que se estabeleça uma pressão de escolhas, de tomada decisões, de prazos para cumprir, principalmente na sociedade contemporânea, onde se demanda sempre pelo imediato e em período limitado. Para o homem neurótico, isso o faz ter consciência de sua finitude e isso o torna ansioso, tratando-se de uma ansiedade que o impulsiona. Isso se torna um problema quando essa ansiedade paralisa sua criatividade e espontaneidade, tornando-o disfuncional. Sob essa ansiedade disfuncional o mundo acaba ficando fora de foco, com pouco contato. Nesses aspectos a ansiedade faz parte do ser humano durante toda sua existência.

Segundo Perls a ansiedade está atrelada a tensão entre o presente e o futuro, que deixa um vazio de expectativa e o indivíduo sente necessidade de preenchê-lo, mas, além de afetar sua criatividade, acaba se tornando improdutivo pela ansiedade. Para Goodman a ansiedade é fruto da neurose, onde o indivíduo reprime seus desejos, abre mão de suas necessidades, onde ocorre a repressão de uma excitação. Ambas as situações acabam gerando uma situação inacabada. Na visão gestáltica a ansiedade faz parte do SER humano, é importante na construção do mundo e do ser, contudo precisa ser elaborada de maneira saudável, em vista disso a intenção da Gestalt-terapia não é eliminar a emoção, e sim entendê-la enquanto fenômeno e como ela se faz presente na vida do indivíduo.

Com a visão fisiológica da ansiedade e com a visão existencialista, ambas influencias da sua epistemologia, a Gestalt vai olhar para o indivíduo ansioso, não como um sujeito que É ansioso, mas como um sujeito ESTÁ ansioso, levando em conta como ele se estabelece nas relações desse campo que o deixa nesse estado. Vai olhar também os sintomas corporais no momento em que o fenômeno está aparecendo, em como seus movimentos corporais expressam sua ansiedade, levando em conta que a linguagem não-verbal também é um fenômeno observável do estado do indivíduo e é também uma forma de contato, uma forma de estabelecer a awareness para a Gestalt-terapia.

Na prática da Gestalt-terapia o objetivo não é procurar o motivo ou justificção do comportamento do ansioso, mas se concentrar em como o indivíduo experiencia sua realidade, contornando as fugas do contato. Influenciada pela fenomenologia existencial, dá foco a forma de perceber e processar os fenômenos do campo, incluindo, também, a relação com o terapeuta. No setting terapêutico está aberto a técnicas para que o cliente amplie seu nível de contato com a experiência inerente a cada um. O terapeuta tem um lugar na relação onde não deve ser aquele que sabe diante daquele que não sabe, mas sim, de uma construção conjunta de experiência e conhecimento no aqui-agora, tendo como estratégia a capacidade do cliente de ampliar sua awareness.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BELMINO, Marcus Cézar. **Fritz Perls e Paul Goodman**: duas faces da Gestalt Terapia. 1º ed. Fortaleza: Premius, 2014.

BELMINO, Marcus Cézar. Paul Goodman e o projeto do livro Gestalt Therapy. **IGT na Rede**, Rio de Janeiro, RJ, 11.20, 18 09 2014. Disponível em: <<http://www.igt.psc.br/ojs/viewarticle.php?id=450>>. Acesso em: 26 09 2019.

BRITO, Ênio. Ansiedade na Adolescência. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**, vol. XII, núm. 2, dezembro, 2006, pp. 59 -66. Disponível em: < <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735505004.pdf>> Acesso em: 17 de set. 2019.

CAMPOS, Bruna Gonçalves; TOLEDO, Tatiana Bruno de; FARIA, Nilton Júlio de. Clínica gestáltica infantil e integralidade em uma unidade básica de saúde. **Rev. abordagem gestalt**. Goiânia , v. 17, n. 1, p. 23-29, jun. 2011 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672011000100005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em: 13 nov. 2019

CATALDO, Ulisses Heckmaier de Paula – Gestalt-terapia: fenomenologia na prática clínica. **Revista IGT na Rede**, v. 10, nº 18, 2013, p.187 - 222.

DIGIÁCOMO, Michelle. Frustração Habilidosa: uma forma de intervenção gestáltica em ajustamento evitativo. In: BELMINO, Marcus Cezar. Gestalt terapia e atenção psicossocial. Fortaleza: Premius, 2015. p. 138-155.

FREITAS, Julia Rezende Chaves Bittencourt de. A relação terapeuta-cliente na abordagem gestáltica. **IGT rede**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 24, p. 85-104, 2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em: 14 set. 2019.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa**. 6º ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GONÇALVES, D; HELDT E. Transtorno de ansiedade na infância como preditor de psicopatologia em adultos. **Rev. Gaúcha enferm.** Porto Alegre (RS) 2009 set; 30 (3):533-541.

HESZ, Gabriela. Rollo May. Escuta flutuante, 2015. Disponível em: <<https://escutaflutuante.wordpress.com/2015/10/19/rollo-may-resumo/>> Acesso em: 17 de setembro de 2019.

MAY, Rollo. **O Homem a Procura de Si Mesmo**. Editora: Vozes, Petrópolis, RJ, 1984

MELO, Roberto da Silva. A Ansiedade: o Olhar Existencial-Humanista. Psicologado. Edição 12/2016. Disponível em: < <https://psicologado.com.br/psicopatologia/saude-mental/a-ansiedade-o-olhar-existencial-humanista> >. Acesso em: 26 Set 2019.

MESQUITA, Giovana Reis. O aqui-e-agora na Gestalt-terapia: um diálogo com a sociologia da contemporaneidade. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia , v. 17, n. 1, p. 59-67, jun. 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672011000100009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 03 nov. 2019.

MÜLLER-GRANZOTTO, M. J. & MÜLLER-GRANZOTTO R. L. **Fenomenologia e Gestalt-terapia**. São Paulo, Summus, 2007.

PERLS, F.; HEFFERLINE, R. & GOODMAN, P. **Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus. 1997.

PERLS, F. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. Rio de Janeiro: LTC. 1988

PIMENTEL, Letícia S; FARIA, Luiz A. de f. Ansiedade e Gestalt-terapia. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**, vol. XII, núm. 1, junio, 2006, pp. 267-277

PONTE, Carlos Roger Sales da; SOUSA, Hudsson Lima de. Reflexões críticas acerca da psicologia existencial de Rollo May. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia , v. 17, n. 1, p.47-58, jun.2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672011000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 20 nov. 2019.

ROCHA, Lucas Vieira da, *et al.* ANSIEDADE À LUZ DA GESTALT-TERAPIA. **Psicologia.pt**, Sao paulo, p. 1-13, 30 set. 2018. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1246.pdf>. Acesso em: 7 nov. 2019.

SANTOS, Jéssica Emilly Rodrigues dos. Existencialismo: uma Relação com a Gestalt-Terapia. *Psicologado*. Edição 03/2017. Disponível em: < <https://psicologado.com.br/abordagens/humanismo/existencialismo-uma-relacao-com-a-gestalt-terapia> >. Acesso em: 20 Nov 2019.

TENORIO, Carlene Maria Dias. As psicopatologias como distúrbios das funções do self: uma construção teórica na abordagem gestáltica. **Rev. abordagem gestalt**. Goiânia, v.18, n.2, p.224-232, dez. 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672012000200013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 20 nov. 2019.

YONTEF, G. M. **Processo, diálogo e awareness**. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1998.