

# COMPREENDENDO O ADOECIMENTO ATRAVÉS DE UM DIÁLOGO ENTRE PSICOSSOMÁTICA E GESTALT-TERAPIA<sup>1</sup>

## UNDERSTANDING ILLNESS THROUGH A DIALOGUE BETWEEN PSYCHOSOMATIC AND GESTALT-THERAPY

REIS, Deisy Pereira dos<sup>2</sup>

PIRES, André Luiz<sup>3</sup>

### RESUMO

Este artigo apresenta reflexões sobre alguns questionamentos entre saúde e o adoecimento sendo compreendido através de um diálogo entre psicossomática e Gestalt-terapia. Para isso, o texto evidencia a contribuição da abordagem para a compreensão do adoecimento mental mediante a psicossomática. Do ponto de vista metodológico, trata-se de uma revisão bibliográfica em caráter exploratório por meio de diversas pesquisas e leituras sobre o tema, utilizando sites especializados, tais como: Google Acadêmico, SciELO e outros. Dentre os principais autores consultados, o texto destaca: Perls, Goodman e Hefferline (1998), Barbosa (2016), Mello Filho e Burd (2010), Silva (2016), Ferreira (2021), Marras (2020), entre outros. O artigo apresenta a abordagem da Gestalt-terapia com suas bases e algumas de suas teorias como a teoria organísmica, teoria holística, também sobre homeostase e o contato, dentre outras. Observou-se, por meio da pesquisa, um entendimento diferenciado acerca do processo de adoecimento através da psicossomática; conduzindo, assim, uma contribuição dessa abordagem para uma melhor compreensão do adoecimento mental mediante um diálogo com a psicossomática.

**Palavras-chave:** Adoecimento. Psicossomática. Gestalt-Terapia. Teoria Holística. Teoria Organísmica.

### ABSTRACT

This article presents reflections on some questions between health and illness, being understood through a dialogue between psychosomatics and Gestalt therapy. For this, the text highlights the contribution of the approach to understanding mental illness through psychosomatics. From a methodological point of view, this is an exploratory bibliographical review through several researches and readings on the subject, using specialized sites, such as: Google Scholar, SciELO and others. Among

---

<sup>1</sup>Trabalho de Conclusão de Curso orientado pelo(a) professor(a) André Luiz Pires, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia no primeiro semestre de 2023, na Faculdade de Inhumas FacMais.

<sup>2</sup>Acadêmico(a) do 10º Período do Curso de Psicologia da FacMais. E-mail: [deisyreis@aluno.facmais.edu.br](mailto:deisyreis@aluno.facmais.edu.br).

<sup>3</sup>Professor(a)-Orientador(a). Mestre em André Luiz Pires, Docente da Faculdade de Inhumas. E-mail: [andre@facmais.edu.br](mailto:andre@facmais.edu.br)

the main authors consulted, the text highlights: Perls, Goodman and Hefferline (1998), Barbosa (2016), Mello Filho and Burd (2010), Silva (2016), Ferreira (2021), Marras (2020), among others. The article presents the Gestalt-therapy approach with its bases and some of its theories such as the organismic theory, holistic theory, also on homeostasis and contact, among others. It was observed, through the research, a differentiated understanding about the illness process through psychosomatics; thus leading to a contribution of this approach to a better understanding of mental illness through a dialogue with psychosomatics.

**Keywords:** illness. psychosomatics. gestalt-therapy. holistic theory. organismic theory.

## INTRODUÇÃO

Neste artigo apresentamos reflexões sobre alguns questionamentos entre saúde e o adoecimento sendo compreendido por meio de um diálogo entre psicossomática e Gestalt-terapia. Para isso, evidenciamos a contribuição dessa abordagem para a compreensão do adoecimento mental mediante a psicossomática.

Neto e Moreira (s/d, p. 2) mencionam que, acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a saúde é “[...] um estado completo de bem estar físico, mental e social e independentemente da ausência de doenças”. Assim, nesse contexto sobre a saúde entendemos que ela é composta por um ser biopsicossocioespiritual do qual a disfuncionalidade dentro desse processo pode gerar um adoecimento. Portanto, sob tais pressupostos, não apenas relacionada à saúde mental mas também a tudo que diz respeito a esse segmento de adoecimento, a OMS destaca sua importância, ressaltando que tornou-se “a primeira organização internacional de saúde a considerar-se responsável pela saúde mental, e não apenas pela que se diz a saúde do corpo” (NETO; MOREIRA, s/d, p. 2).

As considerações e pesquisas apresentadas nos mostram que os conflitos internos e todas as suas subjetividades emocionais não resolvidas, conscientes e inconscientes, acarretam um desequilíbrio em todo o organismo, que pode levar ao adoecimento (SILVA, 2013). Por sua vez, o ser humano que apresenta alguma dificuldade em expressar suas emoções e sentimentos mediante a algum conflito interno pode desenvolver em seu corpo físico alguns sinais de desequilíbrio. Silva (2013) evidencia que essa busca de equilíbrio perpassa por três situações, sendo

elas:

[...] ineficácia ou inadequação do(s) mecanismo(s) de defesa utilizado(s) para apaziguar o conflito; uso exagerado, em frequência e intensidade, desses mecanismos, mesmo que adequados; e, por fim, uso de mecanismos nocivos em si mesmos, independentemente da intensidade ou da sequência com que sejam utilizados (SILVA, 2013 p. 65 / 66).

No que se refere à perspectiva da Gestalt-terapia, em diálogo com a psicossomática, nos faz refletir sobre a compreensão do homem sobre mente-corpo e os fenômenos expressados em forma de adoecimentos. Desse modo, a partir da Gestalt-terapia é possível compreender esses processos da psicossomática e quais as intervenções adequadas para a busca de qualidade de vida para quem possui algum adoecimento de fundo emocional.

Diante desse entendimento, observamos a necessidade de se compreender o adoecimento humano por meio do diálogo entre a psicossomática e da Gestalt-terapia, analisando o conceito de psicossomática sobre os adoecimentos que não são explicados e que são motivos de peregrinação de consultórios médicos e psicológicos. Com isso, consideramos que é possível identificar, por meio deste estudo, fatores implicados nesse processo que nem sempre são compreendidos com grande clareza na busca de uma melhor qualidade de vida; especialmente no que se refere a esse adoecimento que é tão discutido, recorrente, porém pouco explorado na atualidade.

Nesse sentido, nesta pesquisa apresentamos um conhecimento sobre o surgimento da Gestalt-terapia e suas bases filosóficas e algumas de suas teorias que foram utilizadas para um melhor entendimento da psicossomática através da sua perspectiva. Para isso, organizamos o texto em seis partes que se integram e complementam, quais sejam: Psicologia e sua importância em seu desenvolvimento; Gestalt-terapia uma visão integralizadora de homem; Saúde, adoecimento e a psicossomática; Como a Gestalt-terapia explica a psicossomática; Metodologia; e, Resultados e discussão.

### **Psicologia e sua importância em seu desenvolvimento**

Pires *et al.* (2018, p.13) evidenciam que a “[...] psicologia originou-se da

filosofia e somente no século XIX atingiu o estatuto de cientificidade, sendo reconhecida como uma ciência que estuda o comportamento e o psiquismo humano”. Ainda de acordo com esses autores, “comportamentos e dos fenômenos mentais, com objetividade e técnicas específicas conforme métodos científicos” (PIRES *et al.*, 2018, p.13). Com essa evolução dos estudos dentro deste contexto foram surgindo muitas linhas teóricas psicológicas, dentre elas a Gestalt-terapia.

Um dos pontos importantes que esta abordagem trabalha é a subjetividade em que Bock, Furtado e Teixeira (2018) destacam ser uma compreensão de como o indivíduo vê o mundo em novas perspectivas sendo elas resultantes do que diz respeito ao social, cultural e principalmente histórico. Portanto, conforme Bock, Furtado e Teixeira (2018, p.11) “a subjetividade não só é produzida, moldada, mas também é automoldável, ou seja, o homem pode construir novas e/ ou outras formas de subjetividade [...]”.

Gleitman *et. al.*, (2009, p. 33) destacam que “[...] a psicologia acredita que todos os humanos têm em comum entre si, mas também como cada um de nós difere de outros membros da nossa espécie – em nossas ideias, nossas personalidades e nossas capacidades”. Ou seja, a psicologia considera o ser humano em sua individualidade fundamentando tudo que é experienciado ao longo da vida e também considera como cada indivíduo reage de maneira igual ou diferenciada a qualquer situação.

Desta forma, a psicologia em seus diversos campos de atuação oferece ao indivíduo percepções sobre seus conflitos e subjetividades de maneira que o leva a ter um maior conhecimento de si mesmo de forma a alcançar um olhar diferenciado do mundo interior e exterior.

O Conselho Federal de Psicologia (CFP<sup>4</sup>) ressalta que em 2022 a Psicologia faz sessenta anos de sua regulamentação, a partir da publicação da Lei n.º 4.119, de 27 de agosto de 1962. Diante disso, podemos considerar que dentro desse tempo houve todo um processo de estudos e evolução que proporcionaram grandes avanços sobre diversos campos de compreensão acerca do comportamento humano. Esses estudos abrangem pontos significativos em seu funcionamento, dos quais o CFP evidencia que após essa publicação a psicologia começou a ter “uma trajetória consistente e indica possibilidades concretas para intervenções cada vez mais assertivas da Psicologia construída no país” (CFP, 2022, s/p).

Os estudos que contribuíram para o avanço da trajetória da psicologia nos levam à compreensão das diferentes correntes existentes na psicologia. E, sendo assim, nesta pesquisa destacamos a Gestalt-terapia.

---

<sup>4</sup> CFP => Conselho Regional de Psicologia é imbuído de sua função precípua de regulamentar, orientar e fiscalizar o exercício profissional – está atento aos desafios que se fazem presentes na atuação de cada profissional da área.

## **Gestalt-terapia uma visão integralizadora de homem**

A Gestalt-terapia, atualmente, faz setenta anos de existência, “sendo que em 1951 foi o marco para seu surgimento a partir da publicação de Gestalt-Therapy<sup>5</sup> por Frederick Perls, Paul Goodman e Ralph Hefferline” (FRAZÃO, 2013, p. 5). A Gestalt-terapia surgiu devido à necessidade de entender melhor o ser humano de maneira mais humanizada, haja vista que as primeiras abordagens da psicologia eram a psicanálise e o behaviorismo, consideradas concepções fragmentadas do ser humano. A psicanálise é uma corrente voltada aos estudos do inconsciente e o behaviorismo aplicado exclusivamente ao comportamento.

A partir desse conhecimento houve a necessidade de rever essas questões do ser humano sob uma perspectiva mais completa, “então foi criado o grupo dos sete composto por Isadore From, Paul Goodman, Paul Weisz, Sylvester Eastman, Elliot Shapiro, Laura Perls, tendo Richard Kitzler posteriormente a ser integrado no grupo” (FRAZÃO, 2013, p. 5). As reuniões deste grupo tinham como objetivo ter uma nova percepção do ser humano, a mais humanizada possível, como também integralizadora.

Conforme essa autora, este grupo se encontrava frequentemente para expor suas opiniões sobre como seria trazer uma nova abordagem dentro do que se diz a respeito do humanismo, respeitando assim, realmente sua subjetividade e história de vida.

Conforme Carrasco (2019), todo o indivíduo apresenta aptidão de possuir o autoconhecimento e, neste processo, são experienciadas sensações verdadeiras, que contribuem para que todo o indivíduo comece a se observar e ter consciência não do porquê e sim de como. Desse modo, por meio do contato é proporcionado um vínculo com o cliente para que ele possa melhor acessar esses conteúdos junto ao terapeuta.

Conforme Ribeiro (2011):

A Gestalt-terapia e a Abordagem Gestáltica, entretanto, nunca vão estar prontas e acabadas, “redondas” que embora a “Gestalt” significa uma totalidade organizada, indivisível, articulada [...], jamais teremos uma teoria que contemple plenamente a configuração de uma totalidade teórica, pois a totalidade é sempre relativa por mais totalidade que ela se expresse, no aqui - agora de um campo teórico (RIBEIRO, 2011, p. 22).

---

<sup>5</sup> Gestalt-Therapy => Livro publicado pelos criadores da Gestalt-terapia em 1951, entre eles Frederick Perls. Onde ele aborda seu surgimento, suas bases e suas teorias. Sendo considerado a bíblia para quem é adepto ao aprofundamento aos estudos da Gestalt-terapia.

Yontef (1998) ressalta que a Gestalt-terapia tem seu foco mais no seguimento do que está ocorrendo no aqui-agora; porém, esse termo é trabalhado com o cliente de forma que ele revive o que foi experienciado trazendo, assim, para o aqui-agora tudo que é sentido nas perspectivas dos sentimentos e emoções.

Segundo Yontef (1998, p. 16) “a Gestalt-terapia focaliza mais o processo (o que está acontecendo) do que o conteúdo (o que está sendo discutido). A ênfase é no que está sendo feito, pensando e sentindo no momento, em vez do que era, poderia ser, conseguiria ser ou deveria ser”.

Carrasco (2018; 2019) ressalta as bases que têm contribuído para a construção da Gestalt-terapia ao longo de seu desenvolvimento que são: o existencialismo como sendo uma perspectiva que procura entender o ser humano da maneira que ele é, com suas qualidades e defeitos, respeitando assim sua existência; o humanismo, que evidencia que todo o ser humano é responsável por suas escolhas, tendo assim o livre arbítrio de decidir por si mesmo e de assumir suas consequências; e, a fenomenologia, que oferece uma maneira nova de perspectiva do ser humano de se compreender toda a sua vivência e tudo que foi experienciado, levando esse indivíduo a um autoconhecimento.

Ao considerar que o existencialismo, o humanismo e a fenomenologia estão interconectados, Carrasco (2019, s/p) evidencia sua importância para Gestalt-terapia, de modo que:

A Gestalt-Terapia se dedica ao entendimento do modo como se constitui a percepção que cada pessoa possui da realidade e de si mesma, tendo como objetivo entrar em contato com os fenômenos e com as pessoas de forma efetiva e ativa, possibilitando uma ressignificação criativa da experiência vida de cada indivíduo.

Dentro dessas bases que são muito importantes para a construção da Gestalt-terapia, o humanismo possui um entendimento relevante sobre o holismo. Ribeiro (2009, p.19) esclarece que a palavra holismo, veio a partir de “J. C. Smuts, de seu livro *Holismo e Evolução* publicado em 1926 na África do Sul”. Deste modo, Ribeiro (2009, p. 23) destaca em seus estudos sobre o holismo que devemos absorver “tudo está ligado ao mundo; tudo é um todo e tudo muda”, ou seja, entendendo-se que nada é por acaso podemos concluir que o ser humano é um ser intermitente e principalmente um ser biopsicossocioespiritual.

Diante disso, conduz-se à ideia de um ser humano que se interrompe, que possui pausas e que sempre se recomeça ao longo de sua vida e, dentro desse processo, sempre haverá uma resignificação<sup>6</sup> para o ser humano, promovendo, com isso, sua evolução. Esse autor ressalta que o holismo ultrapassa a ciência em que são as pequenas e inúmeras partes que se resgatam e se modificam, constantemente, e que se conectam umas com as outras, com funções integradas de maneira harmoniosa se tornando como um todo em sua totalidade (RIBEIRO, 2009).

Desse modo, a Teoria Holística de Kurt Goldstein defendia que o sentido de “ser” só é possível através da experiência conjunta de existência com os outros e no mundo” o que nos propõe refletir sobre nosso propósito no mundo a partir do que é experienciado (LIMA, s/d p. 1).

Essa abordagem traz também a Teoria Organísmica. Lima (2005) ressalta que esta palavra - organismo - vem de Kurt Goldstein, um dos integrantes do grupo dos sete. De acordo com essa autora, “o organismo é compreendido em si como um sistema, que funciona como uma unidade, sendo que qualquer estímulo que atinja este organismo em qualquer um dos seus subsistemas, necessariamente promoverá mudanças na unidade total” (LIMA, 2005 p. 4).

Lima (2005) ressalta que quando o indivíduo passa por experiências, sejam positivas ou negativas, nada pode ser descartado pois esse processo faz parte de sua construção como ser humano e deve ser respeitado como parte integrante da formação desse indivíduo.

Esta autora menciona que, Kurt Goldstein defendia que a “[...] autorregulação organísmica como uma forma do organismo de interagir ao mundo, (...) do qual ele pode se atualizar do melhor modo possível. (...) através da aceitação e adaptação [...] quanto da rejeição e fuga” (LIMA, 2005 p. 4).

A Gestalt-terapia trabalha também com a Teoria de Campo fundamentada nos conhecimentos de Kurt Lewin, que ressalta sua percepção sobre o “campo”, a respeito do qual declara ser “[...] um o espaço de vida da pessoa, onde “todo comportamento (incluindo ação, pensamento, desejo, busca, valorização, realização etc.) é concebido com o uma mudança de algum estado de um campo numa determinada unidade de tempo” (LEWIN, 1965, p. XIII apud. D'ACRI, 2012, p. 209-210).

---

<sup>6</sup> Resignificação => “Atribuição de um novo sentido; ação de dar um novo significado a alguma coisa: resignificação de experiências”. Dicionário online de português: Disponível em: <https://www.dicio.com.br/>. Acesso em: 04 de Maio de 2023.

Ou seja, Lewin assegura dentro desse contexto que o campo é tudo que se diz respeito ao indivíduo dentro do ambiente em que ele está inserido, tanto naquele momento ou não, dando ênfase ao que está sendo vivenciado por ele, podendo ser modificada por ele ou por fatores externos de maneira constante. Sendo assim, todas as suas percepções serão observadas pelo seu terapeuta.

Nesse sentido, entendendo melhor esta abordagem, seu surgimento e algumas de suas bases teóricas e filosóficas, podemos compreender melhor sobre o adoecimento na psicossomática sobre o viés da Gestalt-terapia.

## **Saúde, adoecimento e a psicossomática**

Segundo o Ministério da Saúde (2021) podemos pensar na saúde não apenas em termos físicos como doenças, feridas dentre outras; mas também devemos refletir sobre a saúde como um bem-estar físico, mental e social. Sob tais aspectos, é necessário ressaltar que todo o indivíduo é um ser biopsicossocialespiritual.

À medida que entendemos que estamos bem com a nossa saúde, experimentando um bem-estar físico, isso pode nos levar a não percebermos o processo de adoecimento psíquico. Assim, na maioria das vezes, só nos damos conta desse adoecimento quando a doença já está instalada, vindas de dores físicas ou de alguns sofrimentos mentais, como sentimentos de medo, crises de ansiedade, estresse ao extremo, tristeza e até mesmo culpa por não ter tido esse autocuidado. Desta forma, compreendemos que a saúde depende de fatores internos e principalmente externos, ou seja, todo o campo que envolve o ser humano.

Quando nós consideramos e entendemos que possuímos saúde, o nosso organismo nos mostra que está tudo bem; o que nos dá a impressão de que tudo está fluindo e principalmente se desenvolvendo. No entanto, devemos ficar atentos a essa fluidez, pois os silêncios e as interrupções desses desenvolvimentos nos dão um alerta de que algo não está bem. Marras (2020) evidencia que os silêncios e interrupções, pela perspectiva da Gestalt-terapia, chamada de “cristalização<sup>7</sup>” transforma esse processamento em sintomas físicos chamados em “somatização<sup>8</sup>”.

É possível compreender que a Gestalt-terapia apresenta uma percepção do ser humano como um todo, e, Marras (2020) ressalta a importância de se sentir e compreender este silêncio dentro de nós mesmos.

---

<sup>7</sup> Cristalização => “Ação de se concentrar, de fixar-se em torno de um sentimento, de uma ideia, de um assunto etc.: a cristalização da atenção”. Dicionário online de português: Disponível em: <https://www.dicio.com.br/cristalizacao/> Acesso em: 04 de Maio de 2023.

<sup>8</sup> Somatização => Sensação de dores e sintomas físicos provenientes de distúrbios psíquicos. Dicionário online de português: Disponível em: <https://www.dicio.com.br/somatizacao/>. Acesso em: 04 de Maio de 2023.



Esta autora traz o termo - Psicossomática - que passou por diversas transformações ao longo de sua construção, chamando a atenção de Freud em função de seus estudos de histeria e

Somente em 1940 a nomenclatura “psicossomática” começou a ser usada para abordar as influências dos fatores psicológicos nas doenças orgânicas [...]. Entre as suas percepções, apontaram dificuldades de expressão de seus sentimentos, além de problemas para descrever essas emoções [...] (VOLICH apud REIS; GODINHO, 2018 apud MARRAS, 2020 p. 41).

Ferreira (2021, p. 5) afirma que a psicossomática “[...] é um estudo das relações mente-corpo com ênfase na explicação psicológica da patologia somática”. Sendo assim, podemos concluir que o corpo fala e se expressa sobre aspectos disfuncionais, acionando alertas vindos da psique, resultando em somatizações; ambos provenientes do que não é falado ou expressado, havendo neste processo o adoecimento.

Conseqüentemente, podemos compreender que a psicossomática surge como efeitos disfuncionais psicológicos, corroborando com as doenças psicossomáticas associadas às emoções, os sentimentos e pensamentos contidos, proporcionando desequilíbrios mentais no organismo do ser humano em sua totalidade, chegando a causar um certo prejuízo ao ser humano.

Ferreira (2021) define o surgimento de doenças psicossomáticas como:

[...] consequência de processos psicológicos e mentais do indivíduo desajustados das funções somáticas e viscerais e vice-versa. Caracterizam-se as possibilidades de distúrbios de função e de lesão nos órgãos do corpo, devido ao mau uso e ao efeito degenerativo, e descontroles dos processos mentais [...] (FERREIRA, 2021, p. 3).

Trazendo esse termo psicossomática para a atualidade, Ferreira (2021) destaca sua importância, pois deixou-se de ser apenas cuidado da parte física por parte da medicina e ampliou-se este cuidado para a parte da saúde biopsicossocial do indivíduo; atentando, assim, para o processo de adoecimento causado pela psicossomática.

Desse modo, podemos compreender que, tendo em vista o organismo em sua totalidade, infere em todas as questões orgânicas de funcionalidade desse corpo. Nesse sentido, os estudos da psicologia e de suas abordagens trazem várias compreensões sobre a psicossomática e seu processo.

As doenças psicossomáticas apresentam sintomas que não têm ligação direta com um mau funcionamento do corpo e sim da mente. A palavra “psicossomática” se refere aos sintomas físicos que ocorrem por razões psicológicas [...]”. São distúrbios da imaginação controlados apenas pelos limites da imaginação” (O’SULLIVAN, 2016,

p. 10).

Aparecendo assim, sintomas como ansiedade, irritabilidade, impaciência, tristeza, falta de apetite e inúmeros outros sintomas. Assim podemos entender que pouco se fala sobre a saúde mental associada ao que é físico. Porém, nossa mente é capaz de fazer com que nos tornemos doentes.

### **Como a Gestalt-terapia explica a psicossomática**

Ao estudarmos sobre a Gestalt-terapia, suas bases e suas teorias sobre o processo de saúde e doença, podemos chegar a uma explicação sobre a psicossomática. Desta forma, apresentamos em seguida como essa abordagem explica e trabalha esse processo.

Podemos observar que essa abordagem percebe o ser humano como um todo, valorizando a sua forma de conscientização e tudo que foi experienciado e que está sendo apresentado a ele.

O adoecimento surge quando o indivíduo se encontra diante de algumas dificuldades, sendo elas físicas ou principalmente psicológicas, como: ansiedades, lutos não vividos, estresse intenso, conflitos familiares não resolvidos, dentre outros. Esse adoecimento conduz à paralisação, à cristalização e principalmente à somatização. Dentro desse processo, o indivíduo não possui ferramentas suficientes para enfrentar o adoecimento, criando uma disfuncionalidade em seu organismo, em uma tentativa de autorregulação.

Conforme Marras (2020, p. 43) o adoecimento pelo viés da Gestalt-Terapia “é como a cristalização do silêncio, ou seja, quando não o identificamos, nem lidamos com ele, quando cessa a fluidez ocorre a interrupção de contato”. Na Gestalt-terapia chamamos de “situação inacabada”, ou seja, algo que não foi entendido, trabalhado e principalmente concluído em algum momento da vida. Tudo isso nos faz pensar sobre a importância de entender mais sobre o processo de somatização e a busca de uma melhor qualidade de vida. E, quando pensamos nessas situações inacabadas que vivenciamos, somos levados a transformar o processo em grandes angústias em nosso organismo; e, sendo assim, suas consequências promovem grandes desequilíbrios psicológicos (D`AGRI, 2012).

Marras (2020) descreve que a psicossomática pode ser entendida sob a perspectiva da Gestalt-terapia como:

[...] uma relação figura-fundo, sendo a doença a figura, uma necessidade iminente que pede um fechamento. O fundo em que essa figura emerge é tão importante quanto a figura em si. Desse modo, a abordagem gestáltica entende o sintoma como a maneira encontrada pelo organismo de manter a homeostase (MARRAS, 2020, p.43).

Sendo assim, é muito importante compreendermos os silêncios que emergem neste movimento de figura e fundo dentro desse processo, trazendo de forma consciente ou inconsciente a negação de que há alguma doença psicológica em que o indivíduo acredita ser um adoecimento de origem física. Em decorrência desses pensamentos há uma sobrecarga nas clínicas e hospitais, tendo em vista que estes recorrem a inúmeros exames sem que haja um diagnóstico fechado.

Marras define que:

[...] toda doença é psicossomática, e que qualquer alteração nas diferentes dimensões humanas interfere no indivíduo de modo holístico. O sintoma psicossomático é a manifestação do silêncio, que corresponde a uma necessidade que anseia ser atendida. Ouvir o grito do silêncio que cala fundo é entender o que há por trás do sintoma e conseguir fechar o ciclo dessa situação inacabada. E isso só é possível por meio do contato (MARRAS, 2020, p. 47).

Conforme Garcia (2016, p. 33) a auto-regulação organísmica é encarregada de monitorar o organismo; e, desse modo, “[...] cada indivíduo é capaz de se autorregular em busca de seu equilíbrio sob qualquer circunstância”. Diante desse entendimento, podemos concluir que a partir de nossas experiências nosso organismo tem o potencial de reajustar e se autorregular. E, é importante considerar que nosso organismo está em constante movimento e esse movimento é muito importante na perspectiva da Gestalt-terapia, para que se busque esse equilíbrio. Portanto, podemos entender dentro desse contexto que esse processo faz parte da homeostase trazendo a influência de Kurt Goldstein sobre sua teoria organísmica (D`AGRI, 2012).

Essa mesma autora evidencia sua percepção sobre como Gestalt-terapia e compreende a homeostase como:

[...] (ou processo de auto-regulação organísmica) envolve a totalidade do organismo em sua interação com o ambiente. Abarca todos os tipos de necessidades e deficiências fisiológicas (...) Trata-se de um mecanismo tão importante que a qualidade de equilíbrio/desequilíbrio homeostático está intimamente vinculada àquela de saúde/doença do organismo (D`AGRI, 2012, p. 133).

Garcia (2016, p.43) ressalta que “[...] os sintomas são como uma caricatura do organismo, ouvi-los também é uma forma de fazer contato consigo mesmo a fim de chegar à raiz do problema e ressignificar dada situação”. Ou seja, saber ter autoconhecimento é primordial para uma boa autorregulação, sendo uma grande estratégia para uma melhor qualidade de vida.

Gonçalves (2014) identifica em seus estudos que a paralisação da fluidez em nosso organismo promove uma disfuncionalidade nele que reflete como dores físicas e comportamentos disfuncionais entre outros. O autor apresenta uma compreensão dessa manifestação pela Gestalt-terapia que “manifestando-se no ser como um todo, apenas tornando-se mais visível em uma parte que se destaca do todo” (GONÇALVES, 2014, p.1).

Sob tais pressupostos, as teorias - holística e organísmica, como também a do autoconhecimento, a Gestalt-terapia - convidam o indivíduo a reconhecer sobre suas situações inacabadas; trazendo o cliente para o ‘aqui-agora’, percebendo seus movimentos, suas emoções, deixando que esse silêncio cristalizado flua da maneira mais confortável possível. Deste modo, ao entrar em contato com essas situações inacabadas ele consegue vivenciar e se questionar sobre elas.

Conforme Garcia (2016) a Gestalt-terapia pode trabalhar como uma:

[...] busca de saúde de seus clientes evidenciando suas potencialidades e estimulando o contato consigo. Especificamente com os sintomas psicossomáticos a abordagem incentiva a escuta dos sintomas como forma de autocompreensão. O convite da abordagem gestáltica consiste em mergulhar na forma de existir particular de cada um como ferramenta para o encontro de sua melhor versão (GARCIA, 2016, p.46).

Assim, integrando-se a abordagem da Gestalt-terapia na visão de que o organismo opera de maneira unitária, tendo os estímulos variados que se refletem nele, de maneira persistente; então, neste processo poderá gerar mudanças significativas na unidade total, levando o indivíduo a uma melhor compreensão do que está acontecendo com ele.

## **METODOLOGIA**

Desenvolvemos este estudo a partir de pesquisas bibliográficas em caráter exploratório por meio de diversas pesquisas e leituras sobre o tema: o adoecimento e seus processos, da psicossomática e o diálogo junto com a Gestalt-terapia.

Nesse sentido, utilizamos livros da biblioteca virtual e física da Faculdade FacMais. Também realizamos pesquisas em artigos acadêmicos em sites especializados, tais como: Google Acadêmico, SciELO, entre outros; o que nos proporcionou uma ampliação de pesquisas e leituras. Ao realizar a pesquisa, identificamos autores, como: Perls, Goodman e Hefferline (1998), Barbosa (2016), Mello Filho e Burd (2010), Silva (2016), Ferreira (2021), Marras (2020), entre outros.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A partir das pesquisas bibliográficas dos autores citados, verificamos que a psicossomática vem de processos disfuncionais psicológicos que se manifestam na forma de somatização em nosso organismo como um todo e vai se apresentando em nosso corpo como adoecimento. Desse modo, é fundamental que todos nós possamos nos conhecer melhor tendo um autocuidado e que compreendamos que quando nós deixamos de falar algo que nos afeta trazemos em evidência nossas fragilidades e disfuncionalidades; e que, esse processo reverbera em nosso organismo acarretando a psicossomática.

Ressaltamos, a partir da leitura desses autores, que a Gestalt-terapia entende que esses processos psicológicos disfuncionais são situações inacabadas que trazem grandes prejuízos ao indivíduo ao longo da vida.

Assim, a Gestalt trabalha a Teoria Organísmica buscando a autorregulação organísmica para que o cliente alcance um autoconhecimento, permitindo emergir seus sentimentos, emoções, percepções, dentre outros. Portanto, é importante que o indivíduo reveja e compreenda o que levou a estas cristalizações de interrupções de contato, que dificultava o acesso aos seus sentimentos que nem sempre são expressados e que traz, de certo modo, um prejuízo. Dentro desse contexto, esta abordagem trabalha fenomenologicamente fazendo que ele entre em contato com essas situações inacabadas, proporcionando a esse cliente a ampliação de sua realidade, possibilitando alguma ressignificação.

Nesse sentido, este estudo permitiu-nos uma melhor compreensão do processo de adoecimento por intermédio dos sinais e sintomas psicossomáticos e as possibilidades de tratamentos; bem como uma discussão a respeito do adoecimento psicossomático no contexto dos processos clínicos e uma percepção diferenciada sobre o processo de adoecimento psicossomático, com fundamento na Gestalt-terapia, acerca das relações entre mente-corpo.

E, por fim, compreendemos que nós somos seres - biopsicossocioespiritual - e precisamos perceber nossas necessidades e nos reconectar através do autoconhecimento e de apreender junto a Gestalt-terapia a como se autorregular de maneira que não ocorra esse adoecimento.

## REFERÊNCIAS

BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 15. ed. São Paulo: Saraiva Educação, 2018.

CARRASCO. 2019a, 2019b, 2018c, Bruno. **Gestalt-Terapia: Ex-isto**. Publicado em: 16 de maio de 2019. Disponível em: <https://www.ex-isto.com/2019/05/gestalt-terapia.html>. Acesso em: 22 nov. 2022.

CFP. Conselho Federal de Psicologia. **60 Anos da Regulamentação da Psicologia**: o Sistema Conselhos de Psicologia está em celebração. 2022. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/60-anos-da-regulamentacao-da-psicologia/>. Acesso em: 30 nov. 2022.

D'ACRI, Gladys *et. al.*, **Dicionário de Gestalt-Terapia**: gestaltês. 2. ed. revista ampliada, São Paulo: Summus, 2012

GARCIA, Beatriz Novo Garcia. **Um Diálogo Entre A Gestalt-Terapia E A Psicossomática**. Universidade Federal Fluminense Instituto De Humanidades E Saúde Departamento De Psicologia Graduação Em Psicologia. Rio das Ostras. 2016.

GLEITMAN, Henry *et. al.* **Psicologia**. 7°. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GONÇALVES, Sandro Quintana. **MR 2: Psicossomática na gestalt-terapia e na medicina chinesa**: IV Congresso de Gestalt-Terapia do Estado do Rio de Janeiro Setembro/2012. (ISSN: 21797439), Publicado 29-07-2014. Disponível em: <http://www.igt.psc.br/ojs2/index.php/CEGTRJ/article/view/2037>. Acesso em: 06 de maio de 2023.

FERREIRA, Margarida Maria de Campos *et al.* **Psicologia Psicossomática**: Curso de Psicossomática - mod. 1 s: 0808. Publicado em: 2 fev. 2021. Disponível em: <https://cursodepsicossomatica.club.hotmart.com/lesson/Z728NqW54N/aula-1> Acesso em: 19 nov. 2022.

FRAZÃO, Lilian Meyer. Apresentação à Edição Brasileira. *In*: PERLS, Frederick; HEFFERLINE **Gestalt-Terapia**: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas. 1. ed. São Paulo: Summus, 2013.

LIMA, Patrícia Valle de Albuquerque. **Teoria Organísmica. IGT Na Rede**, Psicoterapeuta na abordagem gestáltica, Doutoranda em Psicologia – UFRJ 2(3), 2005. Disponível em: <http://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/44> Acesso em: 18 nov. 2022.

LIMA, Patrícia Valle de Albuquerque. Teoria Organísmica. **IGT Na Rede**, Psicoterapeuta na abordagem gestáltica, Doutoranda em Psicologia – UFRJ 2(3), s/d. Disponível em: [https://www.igt.psc.br/Artigos/teoria\\_organismica.htm](https://www.igt.psc.br/Artigos/teoria_organismica.htm). Acesso em: 18 nov. 2022.

MARRAS, Margaret (Org). **Angústias Contemporâneas e Gestalt-terapia/** organização - CIP - BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS RJ. A61 - São Paulo: Summs, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde, gov.br, **O que significa saúde? Muito além da ausência de doenças, é preciso considerar o bem-estar físico, mental e social.** Publicado em: 07 de Ago. de 2020. Atualizado em: 09 Jul. de 2021. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude\\_](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude_). Acesso em: 29 abr. 2023.

NETO, Rui Mesquita; MOREIRA, Simone Alves Cotrin. O Psicólogo Face o Adoecer e a Saúde Pública. **Faef Revista**. Discente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde de Garça FASU/ACEG – GARÇA – SP – BRASIL. São Paulo, s/ed, s/ano. Disponível em: [http://faef.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/vTzPt4r3Nab4rtn\\_2013-5-13-15-49-23.pdf](http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/vTzPt4r3Nab4rtn_2013-5-13-15-49-23.pdf) . Acesso em: 19 nov. 2022.

O’SULLIVAN, Suzanne. **Isso é coisa da sua cabeça:** histórias verdadeiras sobre doenças imaginárias. Tradução de Lourdes Sette. 1º ed. Rio de Janeiro: Bestseller, 2016.

PIRES, Luciana Rydz et al. **Psicologia**, [revisão técnica], s/ed., Porto Alegre; Sagah, 2018. [Editado também como livro impresso em 2018]. ISBN 978- 85-9502-374-1.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Conceito de mundo e de pessoa em gestalt-terapia:** Revisitando o caminho. São Paulo: Summus, 2011.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Holismo, Ecologia e Espiritualidade:** Caminhos de uma gestalt-plena. São Paulo: Summus, 2009.

SILVA, Marco Aurélio Dias. **Quem ama não adocece.** Best Seller; 43. ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2013.

YONTEF, Gary M. **Processo, Diálogo, Awareness.** São Paulo: Summus, 1998.

