

ANSIEDADE À LUZ DA GESTALT-TERAPIA

2018

Lucas Vieira da Rocha

Acadêmico do Curso de Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), Campus Sosígenes Costa

Letícia Lima Barros

Acadêmica do Curso de da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), Campus Sosígenes Costa

Lucia Plomer Cagnani

Acadêmica do Curso de Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), Campus Sosígenes Costa

Mayara Martins Pereira

Acadêmica do Curso de Medicina da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), Campus Paulo Freire

Tatiane de Menezes Machado

Acadêmica do Curso de Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), Campus Sosígenes Costa

Cristiano da Silveira Longo

Psicólogo pela Universidade de São Paulo (USP), Mestre e Doutor em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano Pelo Instituto de Psicologia da USP. Além de ser docente do curso do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), onde o mesmo pôde orientar esta pesquisa.

E-mail de contato:

mr Lucas.blink@gmail.com

RESUMO

Este trabalho visou investigar, a partir da revisão de literatura, a base histórica e epistemológicas da Gestalt-Terapia e como que a mesma explica/lida com a ansiedade diante das perspectivas conceituais da psicoterapia gestáltica. A partir dessa perspectiva, a ansiedade é vista como um campo fértil para ser analisada a partir da Gestalt-terapia, visto que, dentre seus princípios estão conceitos como “aqui-agora”, “awareness” e “figura-fundo” que conflitam e explicam o estado ansioso.



Palavras-chave: gestalt-terapia, fenomenologia, existencialismo, psicologia da gestalt e ansiedade.

Copyright © 2018.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



INTRODUÇÃO

A psicologia não é estática, ela é um campo que possui múltiplas faces que não comporta uma “certa” ou “errada”, e sim formas diferentes de compreender o sujeito, seja do ponto de vista psicanalítico, behaviorista, humanista, entre outros, ou seja, cada abordagem psicológica tem muito a oferecer no que diz respeito ao tratamento psíquico/saúde mental dos sujeitos.

Dentre as diversas abordagens psicológicas, a fenomenologia se caracteriza como uma das bases epistemológicas de algumas correntes da psicologia humanista. Sua história ganhou forma a partir do final do século XIX, os responsáveis pelo seu surgimento e seguimento foram: Franz Brentano, Karl Stumpf e Edmund Husserl, sendo deste último as ideias principais da fenomenologia que conhecemos hoje (EWALD, 2008). De acordo com Rovighi (1999), a fenomenologia é “o método que todos os filósofos, e podemos incluir os psicólogos, adotam ou tentam adotar quando se perguntam quais são os dados indubitáveis como base nos quais é possível justificar certa concepção da realidade” (EWALD, 2008, p. 150).

Assim, é possível mencionar que a fenomenologia tende a compreender os fenômenos baseando-se no que é “óbvio” ou revelado pela situação do sujeito e não apenas na interpretação do observador. Spielberg (1976), descreve que há várias distinções entre fenômenos, tais como: sons, cores, imagens, funções mentais e que, a partir destes fenômenos, há fenomenologia.

Partindo desse pressuposto, Yontef (1998), traz à tona a questão da atitude fenomenológica, que implica em reconhecer e pôr entre parênteses as diversas características dos fenômenos. De certo modo, essa questão pretende colocar de lado ideias preconcebidas sobre o que é relevante, pois, para ele, uma observação fenomenológica integra tanto o comportamento observado, quanto os relatos pessoais e experiências, e que esta exploração fenomenológica cria uma descrição cada vez mais clara e detalhada do que é, tirando a ênfase do que seria, poderia ser, ou foi.



Uma outra base epistemológica da psicologia é o existencialismo, que tem por objetivo compreender concretamente o abstrato. Para isso, algo é considerado como existente somente quando abandona seu modo inerte de ser, quando a nossa consciência lhe atribui sentido. Dessa forma, pensar em algo, com afirma Gabriel Marcel (1930), significa pensar em si próprio como o percebendo. Diante disso, Carlo Bussola(1990) menciona sobre a postura dos pensadores existencialistas frente à existência: “importante mesmo é viver e basta ‘assumir’ as consequências para dar valor moral a muitas atitudes do nosso mundo ocidental, pois o que vale é gozar o momento fugidio, visto não haver segurança para o dia de amanhã” (BUSSOLA,1990, p.60).

Essa nova postura diante da própria filosofia e da vida tem como contexto o momento onde, após as duas guerras mundiais, o forte sentimento de insegurança, medo e angústia predominam. Os ideais do século XIX - humanismo, poder da ciência, progresso, fraternidade humana, Deus e a própria autoridade -, nesse período, se veem dissolvidos e colocados em foco de questionamento. Assim, existir não é mais sinônimo de ser; o “ser” evidencia condição passiva e inerte. Ao contrário, assumir a ideia de “estar” algo mostra a tomada de consciência do processo de escolha totalmente livre em se tornar o que se deseja, assim como da liberdade para mudar quem se é posteriormente (FIGUEIREDO, 2011).

Mesmo diante daquilo em que é de alguma forma imposto, tem-se a liberdade de escolher como o perceber e considerar. Pode-se observar que essa condenação humana à liberdade está, entretanto, na raiz de uma determinada angústia do indivíduo frente à responsabilidade por toda e qualquer escolha quanto seu próprio destino e sua postura frente ao mundo que o rodeia, sem a presença marcante de indicadores morais e com a descredibilidade das formas de autoridade.

Nesse contexto, originou-se na Alemanha, a Psicologia da Gestalt por volta do século XX. Seus precursores são: Max Wertheimer (1880-1943), Wolfgang Kohler (1887-1967) e Kurt Koffka (1886 – 1941), tendo fortes evidências de que o verdadeiro precursor tenha sido o filósofo Von Ehrenfels do final do século XIX. A Escola da Psicologia da Gestalt surge propondo explicitamente o desenvolvimento de uma psicologia fenomenológica-existencialista, que mais a frente serve como importante suporte para o desenvolvimento de outras linhas da psicologia e psicoterapia.

Referente ao termo Gestalt, “a palavra alemã de difícil tradução: ora traduz-se por psicologia da estrutura, ora por psicologia da totalidade, ora por psicologia da forma” (FIGUEIREDO, 2011, p. 75). Partindo do método fenomenológico (descrição dos fenômenos), procura mostrar a sua estrutura transpondo a experiência imediata e fazendo relações entre o mundo físico e biológico.

Para eles o conceito de ‘Gestalt’ permite unificar todas as ciências, de forma que a psicologia não precisa se repartir entre elas para existir. A unidade psicofísica não apresenta problemas para os gestaltistas, já que eles crêem que a natureza física, social e psicológica é concebível em termos de estruturas isomórficas, ou seja, de estruturas formalmente equivalentes. (FIGUEIREDO, 2011).

Os gestaltistas centraram seus estudos, em um primeiro momento, nos mecanismos fisiológicos e psicológicos da percepção e as relações do organismo com seu meio, chamado de Figura-Fundo. Esse processo demonstra que todo o campo perceptivo se diferencia em um “fundo” sob uma “figura”, sendo esse o pontapé inicial para compreensão de que a percepção do objeto depende das necessidades do sujeito, levando a um modelo compreensivo da personalidade como um todo (ANTHONY, 2006). Pensando na Gestalt como psicologia da forma, são relevantes os estudos da percepção, linguagem, inteligência, aprendizagem, memória, motivação, conduta exploratória e dinâmica de grupos sociais.

Nesta perspectiva, a pessoa, por meio de sua percepção, atribui um significado existencial ao ambiente observado, reestruturando seu campo perceptual a partir do princípio figura-fundo, cuja diferenciação retrata o processo pelo qual o indivíduo hierarquiza suas necessidades, sinalizando o que é emergente e preferencial, entendendo-se a vida como uma sucessão contínua de satisfação das necessidades emergentes (ANTHONY, 2006).

Partindo deste entendimento, observa-se que a Psicologia da Gestalt é uma das vertentes da psicologia que elabora teorias a partir do estudo das particularidades da percepção, aprendizagem e solução de problemas, enfatizando a existência de leis da organização da experiência individual. Apresenta, portanto, uma abordagem investigativa que foi ponto de partida para a Gestalt-Terapia, que traça uma abordagem intervencionista a partir de uma linha psicoterapêutica, aplicada à clínica.

Posto isso, o presente trabalho tem como objetivo, a partir de revisão literatura, elucidar as bases históricas e epistemológicas da Gestalt-Terapia, e como a mesma se aplica aos aspectos da ansiedade.

METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, cujo o foco se encontra na perspectiva de buscar entender as bases históricas e epistemológicas que convergiram na psicologia da Gestalt e, posteriormente na Gestalt-terapia.

Foi realizado pesquisas de artigos nas bases de dados da Scientific Electronic Library Online (SCIELO), da Literatura Internacional em Ciências da Saúde (MEDLINE), Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC). Os descritores escolhidos para a busca dos artigos foram: fenomenologia, existencialismo, gestalt terapia, psicologia da gestalt e ansiedade. As buscas desses artigos ocorreram no ano de 2018, no período de fevereiro a agosto. Os critérios para a seleção dos mesmos foram: a relevância com o tema proposto nessa pesquisa; a perspectiva gestáltica-fenomenológica-existencial, cuja explicação estivesse voltada para o

processo histórico do surgimento da Gestalt-terapia e a sua aplicabilidade no campo da psicologia humanista diante dos problemas psicopatológicos relacionados à ansiedade e dissertou-se sobre os princípios em comum encontrados neles. Ao todo foram selecionados 10 artigos e para complementar os artigos ocorreu também a seleção de 4 livros sobre a temática dessa pesquisa.

Por fim, iniciou-se a escrita desse trabalho, com os objetivos e as principais conclusões dos artigos estabelecidos, a fim de demonstrar uma breve concepção de autores que estudam a perspectiva da ansiedade à luz da Gestalt-terapia.

A GESTALT-TERAPIA

A Gestalt-Terapia é uma abordagem de base fenomenológica-existencial que compreende o homem como um ser de relação e, desta forma, volta o seu olhar para o indivíduo junto ao seu contexto e sua rede de contato (EL MANN, 2013). Ela foi criada por volta de 1950. Frederick Perls considerado o pai da Gestalt-terapia, foi um médico alemão interessado em neurologia e depois em psiquiatria. Chegou a servir como médico no exército e, posteriormente, trabalhou com Kurt Goldstein no instituto de soldados com lesões cerebrais. Foi inclusive através dessa experiência que ele pôde compreender a importância de considerar o organismo como um todo e não como aglomerado de partes funcionando independentemente das outras, algo que seria posteriormente aplicado na Gestalt-terapia (FADIMAN; FRAGER, 1986).

Das principais correntes intelectuais que influenciaram Perls, a psicanálise foi a de maior presença. Fritz, como era conhecido, chegou a ser psicanalista, porém, com o passar do tempo foi desenvolvendo a sua visão psicanalítica cada vez mais incompatível com a Sociedade de Psicanálise, até o momento que rompeu definitivamente com a escola por discordar de vários aspectos pregados por Freud. Um exemplo, é a visão holística sobre o homem, que para Fritz não era tratada como deveria na Psicanálise.

Além disso, ao contrário da Psicanálise, o objetivo principal da terapia gestáltica, para Perls, não é que os clientes revivam ou aceitem interpretações obsoletas sobre o seu passado, mas sim entendê-las para a experiência imediata, o presente, o agora. Ou seja, o como a pessoa se comporta no momento é mais importante que o porque ela se comporta assim. Nesse sentido, os instintos e libido de Freud foram substituídos por miríades de necessidades que surgem quando o equilíbrio do organismo é perturbado.

Fritz publica seu primeiro livro antes mesmo do nascimento da Gestalt-Terapia, o “Ego, Fome e Agressão”, em 1942, no qual expressa de forma condensada sua crítica ao modo de pensar o homem da teoria de Freud. Posteriormente, em 1950, é formado o “Grupo dos Sete”, composto

por Fritz Perls, Laura Perls, Paul Goodman, Paul Weiss, Elliot Shapiro e Sylvester Eastman Isadore, Hefferline Ralph e Jim Simkin, que participaram de discussões e com isso contribuíram em níveis diferentes para a formatação de apresentação do livro lançado em 1951 sobre a Gestalt-Terapia, que teve como pilar a obra anterior de Fritz. No ano seguinte, em 1952 foi fundado o Instituto Nova-Iorquino de Gestalt-terapia.

Além da Teoria Organísmica de Goldstein, a qual Perls teve contato no início de sua trajetória, também houveram outras contribuições teóricas que ajudaram na formação da abordagem da Gestalt-terapia, podendo destacar a Psicologia da Gestalt, que tinha como ponto principal o estudo das organizações perceptuais. Além disso, a Teoria do Campo de Kurt Lewin, que trabalhava com a ideia de que interagimos em diversos campos (campo comportamental, psicológico, geográfico) e que a união destes campos teríamos o campo total, que seria onde ocorre a experiência.

Então, com base na visão holística de ser humano e Teoria Organísmica de Goldstein, a perspectiva da Gestáltica propõe compreender o “organismo” (indivíduo) como um todo e não como a soma de partes isoladas. Para Perls (1969/1977), se algo muda em determinada parte dessa estrutura, seja no âmbito emocional, físico ou espiritual, o todo sofrerá mudanças e será reconfigurado.

[...] A primeira coisa a ser considerada é que o organismo sempre trabalha como um todo. Nós não temos um fígado e um coração, nós somos fígado, coração, cérebro, e assim por diante: e mesmo isto está errado. Nós não somos uma soma das partes, e sim uma coordenação, uma coordenação muito sutil de todos esses diferentes pedaços que compõem o organismo (PERLS, 1969, p. 20).

Além disso, a Gestalt-terapia defendia a ideia do “aqui-agora” vivencial, o que não significa descartar o passado ou futuro, mas sim defender que qualquer maneira de acessá-lo será feita no presente, no agora. Dessa maneira, viver o aqui-agora tem a ver com uma postura frente à vida, em trazer a atenção para o que acontece no momento presente. A ideia é justificada na seguinte frase: “(...) todos os tipos de coisas se juntam a fim de criar este momento específico momento específico que é o agora (PERLS, 1969, p.69)

Um outro fundamento da Gestalt-Terapia, apresentado por Perls, é a homeostase. Esse conceito também foi baseado na teoria da autorregulação organísmica de Kurt Goldstein, que é definida como uma forma do organismo interagir com o mundo, segundo a qual o organismo pode se atualizar, respeitando a sua natureza do melhor modo possível. O autor defende que isso é uma das características fundamentais para o funcionamento de qualquer organismo e para que aconteça

é fundamental que ele possa ter respostas novas para as situações pelas quais ele passa na sua permanente interação com o meio ambiente.

Além disso, pela influência da Psicologia da Gestalt na formação de Goldstein, ele também fez uma transposição da lei de “figura-fundo”, onde a figura representa o interesse e/ou preocupação no momento e o fundo a situação total, para a teoria do processo de autorregulação. Sendo assim, acreditava que os indivíduos se autorregulam dando prioridade para a execução de ações que visem à satisfação das suas necessidades emergentes, e quando uma necessidade fosse satisfeita, esta deixaria de ser figura e outra necessidade emergiria.

A partir dessas ideias, surge o conceito de fronteira do ego e, posteriormente fronteira de contato. Elas funcionam como processos de separação e ligação, as quais possibilitam a diferenciação entre o organismo e o seu meio. É na fronteira de contato entre o indivíduo e o meio que ocorrem os eventos psicológicos, troca de experiências, de sentimentos e/ou de relação não apenas com o outro, mas consigo mesmo e com o mundo, pois é pelo contato com o outro que me percebo como existente. Nas palavras de Perls, “este contato com o meio ou fuga dele, esta aceitação ou rejeição do meio, são as funções mais importantes da personalidade global” (PERLS,1969,p.36)

Nesse sentido, a cada frustração ou bloqueio na luta pelo crescimento e pela independência, nasce uma insatisfação e uma *Gestalt* fica aberta, criando raízes para a formação de um distúrbio psicológico. Em outras palavras, *Gestalten* (plural de Gestalt na língua germânica) abertas seriam as coisas mal resolvidas, não acabadas, das quais a pessoa tem pouca ou nenhuma consciência, e não consegue, por isso, fazer uma boa apreciação sobre sua validade ou não em sua vida. Portanto, o objetivo da Gestalt-Terapia é promover estímulos a fim de permitir o reconhecimento e o fechamento das *Gestalten* abertas ao longo da vida da pessoa.

Segundo Yontef (1998), o processo de adoecimento psíquico ocorre quando a fronteira perde sua função de permeabilidade, nitidez ou mesmo desaparece da relação, resultando na perda da distinção entre o self (quem exerce a função de contato) e o mundo e em formas não saudáveis de relação entre ambos.

A ANSIEDADE À LUZ DA GESTALT

O Manual Diagnóstico e Estático de Transtornos Mentais - DSM-V (American Psychiatric Association, 2014) explica a ansiedade como a antecipação de uma ameaça, e esta, quando se apresenta de forma frequente e excessiva, pode levar a algum Transtorno de Ansiedade. De acordo com Gavin (2013) a ansiedade é um fenômeno que pode ser descrito como crescimento pessoal, mas em alguns casos, pode tornar-se patológico. Ao pensar na ansiedade, a mesma se enquadra

como um mecanismo do organismo para proteção de algum estímulo externo. Na ansiedade patológica, esses estímulos ocorrem de forma exagerada.

[...] A Ansiedade como sendo uma condição emocional que é parte integrante do aspecto inerente das expectativas humanas, tem componentes fisiológicos e psicológicos que englobam situações de medo, insegurança e antecipação apreensiva, pensamentos dominados por ideia de catástrofe ou incapacidade pessoal, aumento do estado de vigília, tensão, dor muscular, sensação de bloqueio respiratório, tremor, inquietação e outros desconfortos somáticos provenientes da hiperatividade do sistema nervoso autônomo. (GAVIN 2013, apud GOLDSTEIN; ANDRADE, 2006, p. 31).

Quanto à ansiedade comportamental observa-se a existência de diversos conceitos. Isso ocorre porque os autores conceituaram-na a partir de controle de eventos distintos. As manifestações objetivas da ansiedade são inespecíficas e comumente estão associadas a diversos estados emocionais, tais como medo, expectativa, ira, entre outros. Essas manifestações são as reações físicas sentidas pelas pessoas, dentre algumas podemos citar: sudorese, taquicardia, tremores, calafrios etc (SANTOS, 2000).

No entanto as alterações fisiológicas não são suficientes para a definição de um quadro de ansiedade, porquanto além destas alterações, deve-se considerar os déficits comportamentais. A Gestalt-terapia observa as características dessas duas vertentes.

Assim, Anthony (2009) menciona que a Gestalt-terapia “coloca o campo organismo/ambiente como uma unidade inseparável para compreender todo e qualquer comportamento, personalidade ou distúrbio psicológico”. Existe aí uma fronteira que diferencia o organismo do ambiente, e é onde a ansiedade tem seu prelúdio. As psicopatologias “geram quebras no contato consigo e com o outro, rompendo assim o funcionamento integrado e pleno da totalidade existencial” (ANTHONY, 2009, p. 56).

Portanto, a ansiedade dentro da Gestalt-terapia precisa ser vista a partir também do contexto ao qual o ansioso está inserido, a fim de compreender o que tem afetado essa fronteira de contato. No caso de uma criança, por exemplo, “o medo ou a fobia (...) não pertence somente à criança, mas também à família que afeta a criança e ao mundo que aterroriza a família” (ANTHONY, 2009, p. 56), ratificando a importância de uma visão holística sobre o sujeito.

Assim também, é compreensível que a linguagem corporal tenha extrema importância na GT, visto que “não há lugar para a análise dos fenômenos internos isolados dos eventos externos” (ANTHONY, 2009, p. 56), e essa linguagem não-verbal é o fenômeno, a via de fato, o “óbvio” e observável do estado do sujeito.

A Gestalt-terapia consegue explicar a ansiedade também através da lei, já citada, de figura-fundo, onde a urgência está em evidência (figura) e o restante em um lugar de não-prioridade (fundo); a ansiedade acontece quando o indivíduo percebe vários elementos como figura, paralisando-o. É na apresentação dessas novas figuras/elementos, através do contato, que a ansiedade se destaca, quando o sujeito inibe a assimilação desses novos elementos “necessários ao seu próprio crescimento, devido ao receio antecipado dos efeitos desses elementos, quando integrados no seu organismo” (SANTOS & FARIA, 2006, p. 268).

Segundo Yontef (*apud* SANTOS; FARIA, 2006), essa assimilação do elemento mais importante e essencial para o crescimento do indivíduo é efetiva quando envolve o intelecto, emocional, sensorial etc, e é chamado *awareness*, e inclui não só a aceitação, mas a rejeição como forma de sobrevivência, desprezando o que é nocivo.

Além disso, Ribeiro (1985, *apud* ZINKER, 1980) traz a ideia de ciclo de contato, que explica como se dão nas relações do sujeito com o meio. A primeira fase do ciclo seria a formação da *awareness*, na qual a necessidade ainda está surgindo e se destacando como prioridade, formando uma figura (Gestalt) sob um fundo. A segunda fase, ocorre no sentido de aplicar força/energia no ambiente para responder à Gestalt aberta e resolvê-la. A terceira é a fase de contato, onde há uma ansiedade diante do incerto no processo de assimilação desse novo. Por fim, o ciclo se fecha na quarta fase, que é quando a Gestalt é fechada, o problema é resolvido, retornando à homeostase do organismo. As barreiras encontradas nesse ciclo, deixando a Gestalt em aberto, é o que gera a ansiedade (SANTOS; FARIA, 2006)

Esse mecanismo de defesa acaba por “inibir a consciência de sentimentos, pensamentos, comportamentos que geram dor, sofrimento, ansiedade” (ANTHONY, 2009, p. 59), paralisando o indivíduo. Esse processo inibitório, ou de evitação do objeto que provoca ansiedade é chamado deflexão. Ela leva à projeção, que são ideias falsas que fogem à crítica consciente do ansioso. Um outro mecanismo psicológico é a confluência, que faz com que a fronteira de contato seja depreciada ao ponto de o indivíduo se confundir com o outro, criando por vezes uma dependência. Por último, a ansiedade também é refletida no processo de retroflexão, que é resultante da repressão das expressões emocionais, fazendo com que o indivíduo tenha uma briga interna (ANTHONY, 2009).

Para a GT, a resolução das *gestalten* são feitas através de ajustes criativos, que funcionam como uma autorregulação através dos movimentos das fronteiras, visando uma homeostase. Quando ocorre ansiedade, há uma falha na autorregulação, fazendo com que seja um processo para além do necessário para restabelecer a ordem.

Para tratar as situações psicopatológicas da ansiedade, Anthony (2009) menciona que, o passo inicial é a verificação das pessoas ao redor do paciente, pois a fobia que uma criança tem,

por exemplo, pode ser na verdade uma fobia dos pais que a criança acaba por internalizar. Portanto, é necessário estimular um processo de individualização.

Uma outra abordagem é a de exteriorização de sentimentos importantes que estão servindo de base para a ansiedade ou fobia. Anthony (2009, p. 60) ressalta que “qualquer sugestão de atividade deve ser feita com base na observação fenomenológica dos eventos emocionais, comportamentais ou cognitivos que surgem no contexto relacional da situação terapêutica”. Na Gestalt-terapia, o diagnóstico é feito de maneira processual, através de uma construção do entendimento da pessoa e do seu contexto, e serve como um guia para a intervenção terapêutica.

Após estudo de alguns autores que tratam do tema da ansiedade a partir da ótica da Gestalt-terapia, confeccionamos um quadro trazendo as principais conclusões sobre como realizar essa abordagem:

Autores	Objetivos do artigo	Principais Conclusões
ANTHONY, Sheila Maria da Rocha	O artigo tem como objetivo apresentar uma compreensão clínica da criança com transtorno de ansiedade sustentado no campo teórico da Gestalt-terapia.	Na clínica gestáltica infantil, o trabalho deve ser conduzido para a vivência de experiências, de modo que a criança possa experimentar a concretização do seu mundo subjetivo e dar significado a partir daquilo que vê, sente, pensa e faz.
LÔBO, Warlington Luz	O objetivo deste artigo é investigar qual importância da psicoterapia em HIV positivos masculinos no hospital. Este é um estudo baseado em uma abordagem qualitativa, utilizando como método gestáltico fenomenológico.	Traz a fenomenologia gestáltica como uma intervenção oportuna, pois permite aos sujeitos experimentar a reconfiguração da situação inacabada através dos contatos e ajustamentos criativos realizados que visam finalizar a compreensão da vivência.
SANTOS, Letícia Pimentel; FARIA, Luiz Alberto de Freitas.	O artigo aborda o fenômeno da ansiedade sob o ponto de vista da Gestalt-terapia, apresentando o Ciclo de Contato e conceituando a partir da Gestalt-terapia a ansiedade, a fim de articular estratégias terapêuticas sobre o fenômeno em seu perfil disfuncional.	Viver no tempo presente por si só é terapêutico, já que possibilita o fechamento do Ciclo de Contato. O esforço do gestalt-terapeuta deve ser trazer a experiência única do indivíduo com o mundo para primeiro plano, focando em “como” o indivíduo experimenta a sua realidade. Interrupção como “O que você está fazendo?”, “O que você sente?”, “O que você quer?”, “O que você evita?”, e “O que você espera?” trabalham no senso de propiciar a reconstrução do processo de awareness, e ajudam a evitar que as excitações do indivíduo fluam de forma imediata para a ação, o que define a ansiedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo Perls, a ansiedade está ligada a tensão entre o agora e o depois, que deixa um vazio de expectativa em relação ao futuro e o indivíduo quer preencher o vazio, mas acaba tornando-o improdutivo pela ansiedade, além de afetar a criatividade. Na visão gestáltica a ansiedade é inerente a todo ser humano, importante na construção do ser, porém precisa ser elaborada de maneira saudável. Por isso a intenção da Gestalt-terapia, não é de eliminar ou abafar a emoção, mas sim, entender como ela se faz presente, o que causa naquele momento da vida do sujeito, ouvir o sintoma.

Por isso, na prática clínica o objetivo não é enfatizar as causas que justificariam o comportamento ansioso, mas concentrar esforços no “como” o indivíduo experiencia a sua realidade, evitando as fugas do contato. Caracterizada pela abordagem fenomenológica e existencial, enfatiza a forma de perceber e processar os fenômenos do campo vivencial, incluindo a relação com o terapeuta.

Para finalizar, faz-se conveniente uma frase que contempla a perspectiva gestáltica na análise da ansiedade: “Viver no aqui e agora é viver sem ansiedade patológica” (SANTOS; FARIA, 2006, p.275).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTHONY, Sheila Maria da Rocha. (2009) A Criança com Transtorno de Ansiedade: seus ajustamentos criativos defensivos. *Abordagem Gestáltica*, 1(1), p.55-61.

BRASIL, *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. (2014). 1st ed. Porto Alegre: Artmed, p.992

BORIS, Georges Daniel Janja Bloc; MELO, Anna Karyane & MOREIRA, Virginia.(2017) Influência da Fenomenologia e do Existencialismo na Gestalt-Terapia. *Estudos de Psicologia*, p. 476-486.

COSTA, Victor(2004). O Aqui e Agora em uma Perspectiva Clínica. *Revista Goiana de Abordagem Gestáltica*, 10(1), 33-41.

CARDELLA, B. H. P. (2002). *A Construção do Psicoterapeuta*. São Paulo: Summus.

FADIMAN, Jorge & FRAGNER, Roberto(1986). *Teorias da Personalidade*. Tradução de PEDRAL, Camila, Sybil Safdié.

DALGALARRONDO, Paulo(2000). *Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais*. Porto Alegre: Artmed. p.492

ENGELMANN, Arno.(2002). A Psicologia da Gestalt e Criança Empírica Contemporânea. *Psic. Teor e Pesq*, 18(1), 1-16.

ENGELMANN, Arno.(2002). A Psicologia da Gestalt e Criança Empírica Contemporânea. *Psic. Teor e Pesq*, 18(1), 1-16.

FIGUEIREDO, Luis Cláudio & SANTI, Pedro Luis Ribeiro(2011). *Psicologia, uma nova introdução: uma visão histórica da psicologia como ciência*, São Paulo, EDUC.

GAVIN, Rejane Ospedal Salomão(2013). *Depressão, Estresse e Ansiedade: um enfoque sobre a saúde mental do trabalhador. Dissertação(Mestrado em Enfermagem Psiquiátrica). Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto*, 1-109.

MESQUITA, Giovana Reis(2011). *O aqui-e-agora na Gestalt-terapia: um diálogo com a sociologia da contemporaneidade. Rev.abordagem.gestáltica*, 17(1), 59-67.

P.EWALD, Ariane(2008). *Fenomenologia e Existencialismo: articulando nexos, costurando sentidos. Estudos e Pesquisas em Psicologia*, (1), 149-165.

PERLS, Frederick S. (1970). *Gestalt-Terapia Explicada*. São Paulo: Summus

PERLS, Frederick. (1942). *Ego, Fome e Agressão*. São Paulo: Summus

RIBEIRO, Jorge Ponciano.(1985) *Gestalt-terapia: refazendo um caminho*. Rio de Janeiro: Summus.

SANTOS, Letícia Pimentel & FARIA, Luiz Alberto de Freitas. (2007). *Ansiedade e Gestalt-terapia. Revista de Abordagem Gestáltica*, (1), p.267-277.

YONTEF, Gary. *Processo*. (1998) *Diálogo e Awareness*. São Paulo: Summus