



ELAINE BISSOLI LESSA BARDELLA DOS SANTOS

A IMPÔRTANCIA DO DIÁLOGO ENTRE CORPO E MENTE NA GESTALT-TERAPIA

Artigo apresentado ao curso de graduação em Psicologia da Faculdade Católica Paulista, como requisito parcial para a obtenção de Título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof^ª. Me. Bárbara Cristina Rodrigues Fonseca

Marília
2023

Artigo de autoria de Elaine Bissoli Lessa Bardella dos Santos, intitulado “A Importância do diálogo entre corpo e mente na Gestalt-terapia”, apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia da Faculdade Católica Paulista, em 04/12/2023, defendido e aprovado pela banca examinadora abaixo assinada:

Prof^ª. Me. Bárbara Cristina Rodrigues Fonseca
Orientadora
Curso de Psicologia

Prof^ª. Dra. Thais Caroline Attaide Lacerda
Examinadora
Curso de Psicologia

Profa. Me. Neuci Leme de Camargo
Examinadora
Curso de Psicologia

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos que mais amo, Deus, meus filhos, meu marido e meus pais. Que me ajudaram a concluir essa formação

AGRADECIMENTO

Agradeço em primeiro lugar a Deus que me iluminou durante toda caminhada desse artigo. Agradeço aos meus pais, filhos que sempre me apoiaram, e principalmente ao meu marido, que acreditou em mim, que sempre esteve presente de mãos dadas, nos percursos mais difíceis da minha formação. Também agradeço a minha orientadora, Prof^a. Me. Bárbara Cristina Rodrigues Fonseca, pelas orientações, atenção e disponibilidade de tempo e a minha professora, Prof^a. Dra. Thais Caroline Attaide Lacerda, que me apoiou e me ensinou muito sobre esse trabalho.

A importância do diálogo entre corpo e mente na Gestalt-Terapia.

Elaine Bissoli Lessa Bardella Dos Santos
Faculdade Católica Paulista
Professora/ Orientadora: Bárbara Cristina Rodrigues Fonseca

RESUMO: Na Gestalt Terapia, o diálogo entre corpo e mente é considerado essencial para a compreensão da experiência do paciente. Este artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica qualitativa a relação entre o diálogo mente-corpo e o bem-estar emocional e físico dos pacientes, assim como analisar exemplos práticos de como trabalhar com a conexão entre mente e corpo na Gestalt-terapia, incluindo exercícios e técnicas que podem ser utilizados para ajudar os pacientes a se tornarem mais conscientes de suas emoções e sensações físicas, e aprender a integrá-las de maneira saudável. Para a seleção do material pesquisado foram utilizadas as seguintes palavras chaves: Diálogo, Mindfulness, Gestalt -Terapia, Mente, Corpo, Psicossomática, em obras literárias básicas, periódicos, revistas e artigos científicos encontrados na internet com fontes confiáveis como Scielo e *google* acadêmico. Os resultados apontaram que, o diálogo corpo-mente na Gestalt-Terapia é importante porque ajuda o paciente a integrar suas experiências internas e externas, desenvolver a autoconsciência e lidar melhor com suas emoções e comportamentos. Por meio deste diálogo o paciente pode compreender melhor suas vivências e encontrar novas formas de se relacionar consigo mesmo e com o mundo ao seu redor. Ao trabalhar com a consciência e os sentidos físicos, a Gestalt terapia ajuda o paciente a acessar e compreender aspectos de sua experiência que não podem ser acessados apenas por meio do diálogo verbal. Neste sentido, a Psicossomática compreende a relação do diálogo entre a mente e o corpo, bem como os processos de adoecimento físico e/ou mental

Palavras-chave: Cartesiano, Consciência, Corpo, Gestalt, Diálogo, Dualismo -Terapia, Mente, Psicossomática.

ABSTRACT In Gestalt Therapy, dialogue between body and mind is considered essential for understanding the patient's experience. This article aims to analyze, through a qualitative literature review, the relationship between mind-body dialogue and the emotional and physical well-being of patients, as well as analyze practical examples of how to work with the connection between mind and body in Gestalt - therapy, including exercises and techniques that can be used to help patients become more aware of their emotions and physical sensations, and learn to integrate them in healthy ways. To select the material researched, the following key words were used: Dialogue, Mindfulness, Gestalt - Therapy, Mind, Body, Psychosomatics, in basic literary works, periodicals, magazines and scientific articles found on the internet with reliable sources such as Scielo and Google Scholar. The results showed that body-mind dialogue in Gestalt Therapy is important because it helps the patient to integrate their internal and external experiences, develop self-awareness and better deal with their emotions and behaviors. Through this dialogue, the patient can better understand their experiences and find new ways of relating to themselves and the world around them. By working with consciousness and the physical senses, Gestalt therapy helps the patient access and understand aspects of their experience that cannot be accessed through verbal dialogue alone. In this sense, Psychosomatics understands the relationship between the dialogue between the mind and the body, as well as the processes of physical and/or mental illness.

Keywords: Body, Cartesian Dualism, Consciousness, Dialogue, Gestalt Therapy, Mind, Psychosomatics.

1. INTRODUÇÃO

O diálogo entre corpo e mente é uma temática muito presente na Gestalt-terapia que enfatiza a seriedade da relação entre os aspectos cognitivos, emocionais e corporais da experiência humana na busca pelo bem-estar e pela realização pessoal. A abordagem gestáltica trabalha para superar a fragmentação entre essas dimensões, permitindo que o paciente vivencie sua experiência de forma mais completa e autêntica." (POLSTER, 1973, p. 68).

A Gestalt Terapia tem como um de seus principais pilares a ideia de que a experiência humana é uma totalidade integrada, composta por aspectos cognitivos, emocionais e corporais.

De acordo com Philippon (2015, p. 193), "O trabalho com o corpo na Gestalt-terapia não se limita a técnicas ou exercícios específicos, mas sim a uma abordagem que valoriza o diálogo entre as diferentes dimensões do ser humano para a compreensão da experiência terapêutica".

A Gestalt- Terapia utiliza diversas técnicas para trabalhar essa integração, como a atenção plena (*mindfulness*), a consciência corporal, a expressão emocional através do movimento e outras técnicas somáticas. A partir do trabalho com essas ferramentas, é possível que o paciente desenvolva maior autoconsciência e vivencie de forma mais plena suas emoções e sensações corporais, o que pode contribuir para a construção de uma identidade mais autêntica e a resolução de conflitos internos.

Além disso, o diálogo entre corpo e mente na Gestalt-terapia é importante não só para a prática clínica, mas também para a compreensão da natureza humana em geral. Dessa forma, a investigação sobre o diálogo entre corpo e mente na Gestalt-terapia é um tema relevante e atual, que pode trazer contribuições significativas para a compreensão da abordagem gestáltica e para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais eficazes.

Por meio da fala, é dada ao paciente a oportunidade de se conectar com questões inacabadas que produzem os sintomas atuais. Assim, ele passa a ter uma nova compreensão desta memória. Supõe-se que, na medida em que o paciente mantém ideias de eventos ligados ao passado, este passado torna-se presente, uma vez que é constantemente atualizado através dos sintomas. Quando a reação é reprimida, o afeto permanece ligado à lembrança e produz o sintoma. (FOCHESATTO, 2011).

O principal objetivo desse trabalho é explorar a importância da conexão entre mente e corpo na Gestalt terapia e como esta pode ser trabalhada para ajudar as pessoas a tornarem-se mais conscientes de suas percepções corporais alcançando o bem-estar emocional e físico. Também busca apontar como trabalhar com esta temática na Gestalt- terapia, incluindo exercícios e técnicas que podem ser utilizados para ajudar os parceiros terapêuticos a se tornarem mais conscientes de suas emoções e sensações físicas, e aprender a integrá-las de maneira saudável.

A formação do método de conscientização da Gestalt foi influenciada pela fenomenologia. A metodologia Gestáltica, originada dos princípios da fenomenologia, é mostrada por Zinker (2001; ZINKER; JOSEPH, 1979). Yontef (1998, p. 236) afirma que a "fenomenologia é o método que a Gestalt-terapia usa para aprender a respeito do processo de *awareness* (consciência), baseada no que é óbvio ou declarado pela situação, que inclui tanto o organismo quanto o ambiente, em vez da interpretação do observador".

Na fenomenologia destaca-se também a visão de Heidegger (2001) que enfatiza que o ponto não

é sobre o pensamento psíquico e somático, nem sobre possibilidades de integração ou articulando essas duas dimensões. Neste sentido, a Psicossomática se propõe a ampliar a visão do corpo e da psique, mostrando o existente.

Vivemos num mundo onde cada uma cria a sua própria realidade e altera constantemente esse espaço físico e psicológico. Segundo Perls (1997), o ser humano tem a possibilidade de ser-no-mundo de várias maneiras e em níveis qualitativamente distintos, no pensar e no agir. Perls chama a atenção para o facto de a ciência ter adotado estas duas possibilidades como campos de estudo independentes e, portanto, apartados.

Proponho que se tome o sintoma psicossomático como um capítulo da história do sujeito que não pôde ser escrito psiquicamente e que tomou a forma de um hieróglifo inscrito no corpo. Visto desta forma, sua dissolução equivale a transcrevê-lo: dar-lhe linguagem verbal e representacional na esfera psíquica. (ÁVILA, 2002, p. 38-39).

A Gestalt-terapia é também chamada de terapia do contato. Podemos conceituar o contato como toda a interação que o indivíduo estabelece com o meio, consigo mesmo (corpo, estados internos), o meio animado (o próximo, amigos, natureza) o meio inanimado (situações, objetos). (ZINKER, 2007). Ou seja, esta abordagem proporciona ao paciente o desenvolvimento do seu próprio suporte para o contato ou para o afastamento desejados (L. PERLS, 1976, 1978).

Na Gestalt-terapia, os dados não disponíveis à observação direta do terapeuta são estudados pelo enfoque fenomenológico, pela experimentação, por relatos dos participantes e por intermédio do diálogo (YONTEF, 1982, 1983).

A consciência corporal é uma das principais ferramentas da Gestalt terapia, uma vez que o indivíduo aprende a identificar as sensações físicas associadas às suas emoções e pensamentos, de modo a compreender melhor a si mesmo e suas reações emocionais. O movimento corporal também pode ser utilizado na terapia para ajudar o indivíduo a expressar suas emoções e sensações físicas, e promover a integração entre mente e corpo (ZINKER, 1978).

Além disso, a Gestalt terapia também enfatiza a importância da expressão emocional e do movimento corporal na terapia. Através da expressão emocional, o indivíduo pode liberar emoções reprimidas ou suprimidas, e experimentar uma sensação de alívio e bem-estar (PERLS, 1969).

Outro aspecto importante do diálogo entre corpo e mente na Gestalt terapia é a autonomia. Segundo Yontef (1993), a Gestalt terapia enfatiza a importância de o indivíduo conectar-se com sua própria experiência interna e tomar decisões a partir dessa conexão, em vez de ser influenciado por fatores externos. Através da conexão entre corpo e mente, o indivíduo pode aprender a confiar em sua própria intuição corporal e em suas sensações físicas para tomar decisões e orientar sua vida.

Por fim, a Gestalt terapia também enfatiza a importância da autorregulação na conexão entre corpo e mente. Através de práticas como a respiração consciente, o relaxamento muscular e a meditação, o indivíduo pode aprender a regular suas emoções e sensações físicas, de modo a promover a saúde emocional e física (PERLS, 1969).

Neste trabalho, foi realizada como metodologia a revisão bibliográfica de natureza qualitativa. Nela, por meio de obras e artigos científicos encontrados na internet, foi possível relacionar a Gestalt-

Terapia com o diálogo entre o corpo e mente. Para a seleção do material foram utilizados critérios como a facilidade de compreensão e a simplicidade da linguagem e as seguintes palavras chaves: Diálogo, *Mindfulness*, Gestalt -Terapia, Mente, Corpo.

2. O DIÁLOGO ENTRE CORPO E MENTE NA GESTALT-TERAPIA

A Gestalt-terapia trabalha para superar a fragmentação entre corpo e mente, permitindo que o paciente vivencie sua experiência de forma mais completa e autêntica. Nesta abordagem o trabalho com o corpo é uma das principais ferramentas sendo utilizadas diversas técnicas e estratégias para trabalhar essa integração. Segundo Yontef (2007) através da atenção plena da consciência corporal, da expressão emocional através do movimento e outras técnicas somáticas, é possível que o paciente acesse emoções e sensações de forma mais autêntica, o que pode contribuir para a construção de uma identidade mais coesa e para a resolução de conflitos internos.

Além disso, a Gestalt-terapia entende que o corpo é um veículo para a expressão emocional e para a compreensão da experiência humana. Através do trabalho com o corpo, é possível que o paciente acesse emoções e sensações de forma mais profunda e autêntica, o que pode contribuir para a construção de uma identidade mais coesa e para a resolução de conflitos internos." (YONTEF; JACOBS, 2007, p. 65), e para a construção de um senso de presença e para a diminuição dos níveis de ansiedade, vergonha e estresse. (JOSEPH, 1979). Roubal (2018, p.3) corrobora com esta ideia ao afirmar que "o diálogo entre o corpo e a mente é fundamental para a compreensão e a superação da vergonha na abordagem gestáltica".

A integração entre corpo e mente na Gestalt-terapia também tem sido associada com a promoção da saúde física e mental. Estudos têm demonstrado que a atenção plena e a consciência corporal podem auxiliar na redução de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, além de contribuir para a melhora da qualidade de vida em geral. (ZINKER; JOSEPH, 1979).

Para Yontef (1998, p. 236) a "fenomenologia é o método que a Gestalt-terapia usa para aprender a respeito do processo de *awareness* (consciência), a busca da compreensão baseada no que é óbvio ou revelado pela situação, que inclui tanto o organismo quanto o ambiente, em vez da interpretação do observador". A fenomenologia influenciou na formação do método de conscientização da Gestalt. O método Gestáltico, originado de princípios da fenomenologia, é trazido por Zinker (2001; ZINKER; JOSEPH, 1979).

Porém, é importante lembrar que o diálogo entre corpo e mente na Gestalt-terapia não busca a realidade corpórea em si, não é uma terapia corporal, mas propõe que a terapia seja voltada para a ampliação da *awareness*, um trabalho que visa, pela reintegração mente-corpo, o resgate da possibilidade expressiva de gesticulação espontânea na relação com o mundo e o outro. (PERLS,1950).

Segundo Philippson (2015, p. 26), "o diálogo entre o corpo, a mente e o *self* são fundamentais na abordagem gestáltica, pois permite que o paciente se conecte com suas emoções e sensações corporais de forma autêntica e integrada".

Em Gestalt-Terapia, *self* é o termo que se usa para se referir à totalidade da pessoa quando em interação saudável com o meio. Perls, Hefferline e Goodman (1951, p.373) referem-se ao *self* como sendo

o sistema complexo de contatos necessários ao ajustamento ao campo; é o processo permanente de ajustamento criativo do Homem ao seu meio interior e exterior. O *self* existe na interação da fronteira de contato, "é a fronteira de contato em funcionamento (...) A função do *self* é encontrar e dar sentido às coisas que vivemos." (Perls, Hefferline & Goodman, 1951, p.235).

Ribeiro (1997, p. 29) agrega, em sua definição de *self* elementos que acenam para um sentido de continuidade, quando afirma que ele é uma síntese do que alguém se tornou ao longo da vida. Compreende o *self* como agente de contato e considera que é o processo de contato que dá visibilidade a ele, ao mostrar de que modo o self "organiza sua própria autoregulação". De acordo com ele:

O *self* é um sistema central, interior, como uma coluna vertebral. É o lugar onde ocorrem as emoções, as sensações mais profundas. É o lugar onde sentimos as coisas. É a síntese daquilo em que nos tornamos ao longo da vida. É nossa autoimagem, é aquilo que sentimos quando dizemos: eu sinto, eu penso. O sentido das coisas e de nós mesmos emana dele. É o retrato que fazemos de nós mesmos (Ribeiro, 1997, p. 30).

Ao apontarmos a integração corpo e mente, pensamento e sentimento, espontaneidade e deliberação na Gestalt-Terapia, é importante que se destaque a autorregulação organísmica (YONTEF, 1998, p.30). De acordo com o autor, a escolha e o aprendizado são processos naturais que surgem dessa integração entre os aspectos físicos e psicológicos do indivíduo. A autorregulação organísmica busca promover a consciência e a autodescoberta do indivíduo por meio da integração entre seus aspectos internos e externos. Essa abordagem holística permite ao indivíduo viver de forma mais autêntica, expressando suas emoções e pensamentos de forma integrada e congruente com suas necessidades e desejos. (GOLDSTEIN, 1995, p. 162)

Através da consciência corporal, das técnicas corporais, dos experimentos, da expressão emocional, do movimento corporal, da autonomia e da autorregulação, o indivíduo pode promover a integração entre mente e corpo, o que é fundamental para alcançar um bem-estar emocional e físico mais saudável. É importante ressaltar que a conexão entre corpo e mente é uma via de mão dupla, ou seja, as emoções e pensamentos afetam o corpo, assim como as sensações físicas afetam a mente. Dessa forma, provoca o indivíduo a compreender e integrar esses aspectos, de modo a alcançar um bem-estar integral.

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

3. O DIÁLOGO ENTRE CORPO E MENTE E A PSICOSSOMÁTICA.

A Psicossomática é uma ciência que considera a saúde humana como um todo e defende que as doenças físicas que afetam os indivíduos têm origem em nossa parte psíquica, embora nossos três aspectos existenciais (corpo, mente e alma) sejam independentes, eles estão interligados. A palavra "psicossomática" vem do grego "psique", que significa alma, e "soma", que significa corpo, portanto, uma

doença psicossomática afeta o corpo, mas se origina em nosso psicológico e alma. Isso pode levar a diversos sintomas físicos e doenças. (PERLS et al., 1951; PHILIPPSON, p. 2015).

A partir do séc. XVI, René Descartes sugere que para qualquer coisa ser reconhecida como científica, necessitaria ser comprovado. Em relação aos estudos sobre mente e corpo, apresentou uma visão dualista em que corpo e mente são duas unidades distintas (VOLICH, 2000). Descartes, sugeriu uma divisão entre corpo e mente, conferindo a cada unidade uma função específica. Segundo ele, o corpo poderia ser observado, estudado e examinado e a mente, poderia ser observada pelos sentimentos, emoções e sonhos, mas não poderiam ser mensurados. O filósofo afirmou que a doença poderia ser constatada pelo viés das ciências e da física. Dessa maneira, influencia o pensamento da época de forma que se começa a refletir sobre a relação mente-corpo e pensar sobre as causas de algumas doenças (MELLO FILHO, 2002).

Na passagem do século XVIII para o XIX ocorre o reconhecimento efetivo da doença mental, o reconhecimento do sofrimento psíquico, por Philippe Pinel, que ao desenvolver o "tratamento moral" foi gradualmente libertando os doentes do Hospital de Bicêtre, no sul de Paris (CAPITAO; CARVALHO, 2006). No início do século XX, os conceitos derivados da teoria psicanalítica, como a relação do sintoma orgânico com a dinâmica psíquica e o infantil, a distinção entre as psiconeuroses e as neuroses atuais, a dimensão econômica do funcionamento psicossomático, entre outros, foram referenciais para o desenvolvimento das teorias psicossomáticas atuais (EY et al., 1977; MOREIRA, 2003; PENNA, 1980).

Para Alexander (1989), a abordagem Psicossomática na medicina originou-se do estudo dos distúrbios vegetativos, recebendo também contribuições da psicologia gestáltica, da neurologia e da endocrinologia. O autor considera que as alterações que ocorrem no corpo como reações a emoções intensas são de natureza passiva e que quando a emoção desaparece o processo fisiológico correspondente, choro ou riso, palpitação cardíaca ou elevação da pressão sanguínea, também desaparece e o corpo volta ao estado de equilíbrio (CAPITAO; CARVALHO, 2006).

Segundo Alexander (1989), a expressão simbólica do conteúdo psicológico é conhecida apenas no campo das inervações voluntárias, tais como a fala ou movimentos expressivos. No entanto, para ele é pouco provável que órgãos como o fígado ou as arteríolas pequenas do rim possam simbolicamente expressar ideias, o que não significa, no entanto, que eles não possam ser influenciados por tensões emocionais, podendo estas estimular ou inibir a função de qualquer órgão. Quando essa estimulação ou inibição emocional de uma função vegetativa torna-se crônica e excessiva, forma-se uma "neurose orgânica", que abrange também os chamados distúrbios "funcionais" dos órgãos vegetativos, os quais não revelam nenhuma alteração morfológica perceptível. Ele considera ainda a possibilidade de um distúrbio funcional de longa duração, em qualquer órgão, poder levar às alterações anatômicas definidas e ao estabelecimento de um quadro clínico de uma doença orgânica severa (CAPITAO; CARVALHO, 2006).

Em 1972, Pierre Marty funda o Instituto de Psicossomática de Paris. Partindo de concepções psicanalíticas, ele pensa a patologia somática como resultado da impossibilidade de elaboração da excitação por meio de recursos psíquicos do indivíduo, em função de uma estruturação deficiente, no plano representativo e emocional do aparelho psíquico (ROUBAL, 2018). Mantém uma postura crítica à concepção dualista do modelo psicofisiológico criado por Alexander que, para ele, manteve-se acorrentado à psicogênese das doenças, descartando a contribuição orgânica presente em qualquer adoecimento

(HAYNAL; PASINI; ARCHINARD, 2001).

Para Marty (1993, 1998), a unidade essencial do organismo está na hierarquização progressiva de todas as funções de sua organização. Quando elementos de determinado nível de desenvolvimento não estão presentes no momento desejado devido a traumas passados ou presentes, a nova organização funcional é prejudicada, levando a um movimento antidesenvolvimental. Ou seja, a uma regressão no nível das bases funcionais do início da eventual organização, mais evoluída, a qual não consegue se realizar. Essa regressão reorganizadora serve de ponto de partida para uma reedição do movimento inicial para uma eventual organização mais evoluída, ocorrendo então uma repetição da tentativa de construção (CAPITAO; CARVALHO, 2006). Ou seja, as doenças psicossomáticas estão diretamente ligadas à forma como pensamos e sentimos, e por vários fatores, nosso sistema pode entrar em desequilíbrio, o que pode causar sintomas físicos e contribuir para o desenvolvimento dessas doenças. Isso pode ocorrer devido a traumas não resolvidos, estresse, entre outros.

Deve-se notar também que o organismo possui três vias de reação à desestimulação: orgânica, ação e pensamento, sendo esta última a mais desenvolvida (PERLS et al., 1951; PHILIPPSON, 2015).

Quando o sofrimento e os conflitos psíquicos decorrentes da fonte de estresse extrapolam a tolerância normal, em vez de serem reconhecidos e resolvidos, podem irromper como manifestações somáticas, levando ao fracasso da capacidade de simbolização e de desenvolvimento mental (CECCARELLI, p. 2005). Assim, adoecer com certas dificuldades diante do estresse pode ser visto como uma tentativa de equilíbrio do corpo (autoregulação), assim como um sintoma neurótico representa uma saída para um conflito psíquico (JACOBS; YONTEF, 2007, p. 65).

Esse processo não é consciente e a confirmação do diagnóstico geralmente não é simples, pois é um diagnóstico de exclusão. Isso significa que todas as outras possíveis causas devem ser investigadas e excluídas antes (PHILIPPSON, 2015). Esse processo também é chamado de Transtorno de Somatização, no qual a pessoa costuma apresentar múltiplas queixas físicas em diferentes partes do corpo que não são explicadas por nenhuma doença ou alteração orgânica. Geralmente, os sintomas se intensificam quando a pessoa está em situações de estresse e/ou pressão emocional (PERLS et al., 1951; PHILIPPSON, 2015).

Não há uma única causa para o desenvolvimento de uma doença psicossomática pois seu desenvolvimento depende de uma predisposição pessoal e orgânica, bem como de como o corpo e a mente interagem e reagem a certas condições e/ou situações de vida (PHILIPPSON, 2015).

Algumas outras doenças psiquiátricas, como depressão, ansiedade e estresse, podem facilitar o desenvolvimento da somatização. Além disso, as situações que geralmente estão associadas ao seu desenvolvimento também podem contribuir para o surgimento de sintomas físicos. Alguns fatores como: eventos traumáticos prévios, sobrecarga profissional, vítimas de violência psicológica, física ou sexual, sofrimento e adoecimento psicológico de qualquer tipo associado à dificuldade de dialogar ou à necessidade de se isolar socialmente. Podem ainda colaborar para um quadro mais agravante como: Enxaqueca; Síndrome do Intestino Irritado; Alergias alimentares, respiratórias e/ou de pele; Gastrite; Impotência sexual; Infertilidade. (PHILIPPSON, 2015).

Entende-se que se o indivíduo tiver um diálogo negativo entre corpo e mente, o surgimento de patologias físicas e mentais serão mais elevados do que aqueles que se dialogam positivamente. Neste

caso, a Gestalt terapia utiliza técnicas para fazer com que o parceiro terapêutico entenda melhor de seu corpo e sua mente de maneira de interagir mais positivamente consigo mesmo, levando-o a realizar por si só, o caminho para seu tratamento e /ou sua cura (PHILIPPSON, 2015).

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

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

A Gestalt-Terapia também considera a relação entre emoção e adoecimento físico, quando se discute o adoecimento em virtude de aspectos que não são orgânicos. O ser humano é considerado um organismo completo, em que corpo e psique são indissociáveis e integrados, não podendo ser compreendidos separadamente. Assim, a apreensão desse organismo deve corresponder à sua configuração global, sejam as manifestações corporais ou psicológicas (ROCHA et al., 2009).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na revisão da literatura realizada, concluímos que a abordagem Gestalt é clara quanto a perspectiva holística e humanista, considerando o organismo como uma entidade única e trabalhando na unificação da mente e do corpo como uma interação dialógica. Trata-se de uma abordagem psicoterapêutica que se concentra no presente, na experiência imediata e na integração das diferentes partes da pessoa. Enfatiza a importância de experimentar e explorar emoções, pensamentos e sensações corporais no momento presente e trabalhar para integrá-los em uma compreensão mais completa de si mesmo. Como o corpo e a mente são partes integrantes da pessoa como um todo, as emoções e pensamentos experimentados não estão isolados das experiências corporais. Em vez disso, são expressos por meio de sensações corporais e se manifestam em nosso comportamento.

Refletimos no presente artigo que, ao vivenciar as experiências corporais, a terapia Gestalt ajuda as pessoas a se tornarem mais conscientes e a descobrir como seus pensamentos e emoções afetam seus corpos, como nos casos psicossomáticos aqui referenciados. Nesse sentido, ao explorar as sensações físicas, uma pessoa pode começar a entender melhor as raízes da ansiedade e desenvolver estilos de enfrentamento mais saudáveis.

Frente aos apontamentos até aqui expostos, concluímos que a Gestalt terapia pode ajudar as pessoas a se tornarem mais conscientes de suas necessidades e desejos e trabalhar para realizá-los de maneira saudável e autêntica. Ao se tornarem mais conscientes de seus próprios padrões comportamentais e emocionais e trabalharem para mudá-los, destaca-se a importância da consciência do momento presente

e da atenção plena. Isso significa que o indivíduo será encorajado a explorar suas experiências, pensamentos, emoções e comportamentos atuais. Essa maior consciência pode ajudá-lo a identificar padrões prejudiciais ou limitantes, entender-se melhor e tomar decisões mais informadas, olhando para o ser humano como um conglomerado, levando em conta aspectos emocionais, cognitivos, comportamentais, físicos e espirituais. Essa abordagem holística permite uma compreensão mais ampla de seu funcionamento e bem-estar, abordando os diferentes aspectos de sua experiência.

Na Gestalt-Terapia a qualidade da relação entre o terapeuta e o cliente é considerada fundamental. Neste sentido, ressaltou-se no presente artigo, que o terapeuta irá criar um espaço seguro, empático e de confiança, permitindo que o parceiro se sinta à vontade para se expressar abertamente. Essa relação colaborativa e respeitosa pode ajudar a estabelecer uma base sólida para o processo terapêutico, encorajando a autenticidade, a vulnerabilidade e a exploração de questões pessoais mais profundas, utilizando uma variedade de técnicas ativas e experimentais, como a dramatização de papéis, o diálogo interno e a focalização. Essas técnicas podem ser úteis para explorar situações específicas, desafiar crenças limitantes ou ressignificar experiências passadas. Elas oferecem oportunidades para experimentar diferentes perspectivas, testar novos comportamentos e vivenciar mudanças significativas no momento presente e ressalta a responsabilidade pessoal e a capacidade de fazer escolhas conscientes. Isso significa que o parceiro será incentivado a assumir a responsabilidade por suas ações, pensamentos e emoções, reconhecendo que tem o poder de criar mudanças positivas em sua vida.

Portanto, o diálogo entre corpo e mente influencia nas tomadas de decisão, nos impactos sociais, na saúde mental- psicossomática e como o indivíduo se vê e se relaciona consigo mesmo. É através desse diálogo que surge inesperadamente, que entendemos as vozes que nos norteiam e nos guiam para termos ou não saúde mental. Essa perspectiva empoderadora pode ajudá-lo a desenvolver um maior senso de autonomia, autoconfiança e autorrealização.

Por fim, é importante ressaltar que a compreensão do diálogo entre corpo e mente na Gestalt-terapia é um tema em constante evolução. Novas pesquisas e descobertas podem trazer contribuições importantes para a compreensão da abordagem gestáltica e para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas ainda mais eficazes. A busca pelo diálogo entre corpo e mente na Gestalt-terapia é um processo contínuo, que exige o envolvimento ativo tanto do terapeuta quanto do paciente, em um esforço conjunto para aprimorar a compreensão e a vivência da experiência humana em sua totalidade integrada.

Notou-se na realização desse trabalho, uma escassez de artigos científicos sobre diálogo entre corpo e mente na visão da Gestalt Terapia, dificultando a pesquisa. Na Fenomenologia Existencial pode-se observar alguns estudos sobre o tema, porém, há uma insuficiência de artigos e trabalhos publicados recentemente. Ressaltando que o objetivo geral foi alcançado mesmo com as dificuldades no percurso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ÁVILA, Lázsló Antônio. O corpo, a subjetividade e a psicossomática. *Tempo Psicanalítico*, Rio de Janeiro, v. 44, n. 1, p. 51-69, jun. 2012. Disponível em: <https://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/312/413> . acesso em: 07 set. 2023.

SCHLÖGL, Janaíne. Fenomenologia e Gestalt-Terapia. Núcleo de Estudos em Gestalt-Terapia, 2000. Disponível em: <http://www.nucleogestalt.com.br/artigo.asp?id=6>. Acesso em: 10 set. 2023.

CAPITAO, Cláudio Garcia; CARVALHO, Érica Bonfá. Psicossomática: duas abordagens de um mesmo problema. *Psic*, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 21-29, dez. 2006. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142006000200004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 12 set. 2023.

CECCARELLI, P... O sofrimento psíquico na perspectiva da psicopatologia fundamental. *Psicologia em Estudo*, v. 10, n. 3, p. 471–477, set. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/FmK5qrc9BB5ZksDdRKFK6pj/>. acesso em 11 set. 2023.

FRAZAO, Lilian Meyer. *Psicol. USP*, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 144-149, 1995. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-51771995000200011&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 12 nov. 2023.

FREITAS, S. et al. FENOMENOLOGIA DA PERCEPÇÃO SEGUNDO MAURICE MERLEAU-PONTY.[s.l:s.n.].Disponível em: http://www.faeF.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/zKAYNwEuwTEPFYK_2015-3-3-14-12-55.pdf. acesso em: 21 maio 2023.

FOCHESATTO, Waleska Pessato Farenzena. A cura pela fala. *Estud. psicanal.*, Belo Horizonte, n. 36, p. 165-171, dez. 2011. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-34372011000300016&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 16 out. 2023.

GOLDSTEIN, K. *The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man*. New York: Zone Books, 1995.

GURGEL, M. T. de A. (2008). Gestalt-Terapia e Terapia Sistêmica: o corpo em psicoterapia. *Fractal: Revista De Psicologia*, 20(1), 253–267. <https://doi.org/10.1590/S1984-02922008000100023>

JACOBS, L.; YONTEF, G. *Terapia Gestalt: Excitação e Crescimento da Personalidade Humana*. 4ª ed. São Paulo: Summus, 2007. p. 65.

JUST, Ana Paula; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Problemas emocionais e de comportamento na adolescência: o papel do estresse. *Bol. - Acad. Paul. Psicol.*, São Paulo, v. 35, n. 89, p. 350-370, jul. 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2015000200007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 13 set. 2023.

LIMA, Deyseane Maria Araújo. O *Self*-box como experimento na atuação do gestalt-terapeuta com adolescentes. *Rev. abordagem gestalt.*, Goiânia, v. 25, n. 3, p. 313-322, dez. 2019. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-

[68672019000300010&lng=pt&nrm=iso](#)>. acessos em 18 set. 2023.

NASCIMENTO, J. V. et al. A abordagem fenomenológica na pesquisa em Educação Física: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 37, n. 3, p. 187-195, 2015. Disponível

em: http://www.faeff.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/zKAYNwEuwTEPFYK_2015-3-3-14-12-55.pdf. acesso em: 08 jun. 2023.

PEREIRA, C. S.; FOSSA, A. H. A abordagem gestáltica e a terapia familiar: uma proposta de atendimento em grupo. *IGT na Rede: Revista de Terapia Corporal e Gestalt*, v. 8, n. 15, p. 60-72, 2011. Disponível em: <https://biblat.unam.mx/hevila/IGTnarede/2011/vol8/no15/5.pdf>. acesso em: 08 jun. 2023

PERLS, F. *Terapia Gestalt Verbatim*. Moab: Real People Press, 1969. p. 78-79.

PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. *Terapia Gestalt: Excitação e Crescimento na Personalidade Humana*. Nova York: Dell Publishing, 1951. p. 390

Philippson, P. (2015). *The Emergent Self: An Existential-Gestalt Approach*. Karnac Books. p.26, 193.

POLSTER, E. *Gestalt Terapia Integrada: Contornos da Teoria & Prática*. Nova York: Vintage Books, 1973. p. 68.

POLSTER, E. *Gestalt-terapia integrada / Erving Polster, Miriam Polster [tradução de Sônia Augusto]*. — São Paulo: Summus, 2001

POLSTER, E.; POLSTER, M. *Gestalt Terapia Integrada: Contornos da Teoria & Prática*. Nova York: Vintage Books, 1973. 104 p. REV; ESFERA; HUMANAS. PSICOSSOMÁTICO: A CONCEPÇÃO APRESENTADA PELA PSICANÁLISE, ANÁLISE DO COMPORTAMENTO E FENOMENOLOGIA-EXISTENCIAL. n. 1, 2016. Disponível em: [revista-esfera-humanas-v01-n01-artigo-06.pdf \(multivix.edu.br\)](revista-esfera-humanas-v01-n01-artigo-06.pdf). acesso em: 10 maio 2023.

RIBEIRO, J. P. (2011). *Conceito de mundo e de pessoa em Gestalt-terapia: revisitando o caminho*. Summus Editorial.

SANTOS, J. S. L.; SANTOS, I. V. AS PRINCIPAIS CONTRIBUIÇÕES DA GESTALT-TERAPIA PARA O CAMPO DA PSICOSSOMÁTICA. *Gep News*, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 329–334, 2023. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/gepnews/article/view/16173>. Acesso em: 12 nov. 2023.

ROUBAL, J. (2018). *The Body and Shame: Phenomenology, Feminism, and the Socially Shaped Body*. State University of New York Press.

SILVA, Flávia Gonçalves da. Subjetividade, individualidade, personalidade e identidade: concepções a partir da psicologia histórico-cultural. *Psicol. educ.*, São Paulo, n. 28, p. 169-195, jun. 2009. Disponível em

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752009000100010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 08 out. 2023.

SOUSA, C. F.; OLIVEIRA, A. B. A.; GOMES, I. P. A relação entre mente e corpo na prática clínica em Gestalt-terapia. *Fractal: Revista de Psicologia*, v. 30, n. 2, p. 272-279, maio/ago. 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/fractal/a/HDq9Qh9MTDvSWkJg53Qfr8R/>>. acesso em: 21 maio 2023.

YONTEF, G.; JACOBS, L. *Terapia Gestalt: Excitação e Crescimento da Personalidade Humana*. 4ª ed. São Paulo: Summus, 2007.

YONTEF, G. M. Processo, Diálogo e Ação: Gestalt-terapia como um Enfoque Relacional. São Paulo: Summus, 2015.

Processo, Diálogo E *Awareness* - Ensaio Em Gestalt Terapia. São Paulo: Summus, 1982, 1983. p. 30.

Processo, diálogo, *awareness*. Tradução por: Eli Stern. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1998.

ZINKER, J. Vivendo a Gestalt-terapia: Como usar a teoria da Gestalt para transformar a sua vida. São Paulo: Summus, 1977. p. 146-147

ZINKER, J. C.; JOSEPH, C. El proceso creativo en la terapia gestáltica Buenos Aires: Paidós, 1979.