

A PSICOSSOMÁTICA SOB UMA ÓTICA GESTÁLTICA: O CORPO COMO EXPRESSÃO DA EXPERIÊNCIA SUBJETIVA

PSYCHOSOMATICS FROM A GESTALT PERSPECTIVE: THE BODY AS AN
EXPRESSION OF SUBJECTIVE EXPERIENCE

LA PSICOSOMÁTICA DESDE UNA PERSPECTIVA GESTÁLTICA: EL CUERPO
COMO EXPRESIÓN DE LA EXPERIENCIA SUBJETIVA

Giulia Lócio Mallmann Sampaio¹, Marcus César de Borba Belmino²

DOI: 10.54899/dcs.v22i83.3477

Recibido: 30/09/2025 | Aceptado: 01/10/2025 | Publicación en línea: 23/10/2025.

RESUMO

A Gestalt-terapia, desenvolvida em 1955 pelo médico alemão Fritz Perls, tem se consolidado como uma abordagem cada vez mais relevante no cenário contemporâneo, reforçando a importância da pesquisa ora apresentada. Este estudo, por meio de uma revisão bibliográfica baseada em publicações científicas das plataformas Google Scholar, Scielo, ReserachGate, PePSIC e em repositórios das Universidades UFG, UFMG e UFF, teve como objetivo investigar a psicossomática sob a ótica da Gestalt-terapia, entendendo o corpo como uma expressão da experiência subjetiva. Inicialmente, foi realizada uma análise isolada de cada área, contextualizando os debates sobre psicossomática e Gestalt-terapia. Posteriormente, exploraram-se formas de atuação conjunta, destacando como os princípios gestálticos podem ser aplicados na compreensão e no manejo de manifestações psicossomáticas. Concluiu-se que a Gestalt-terapia oferece ferramentas terapêuticas eficazes para abordar questões psicossomáticas, promovendo uma integração dinâmica e humanizada entre os aspectos emocionais e corporais. Além disso, a pesquisa ressalta a relevância dessa abordagem como uma prática integrativa e humanista em saúde mental, posicionando-a como uma alternativa significativa ao modelo biomédico tradicional.

Palavras-chave: Psicossomática. Gestalt-terapia. Autorregulação Organísmica. Ajustamento Criativo. Saúde Mental.

ABSTRACT

Gestalt therapy, developed in 1955 by the German physician Fritz Perls, has established itself as an increasingly relevant approach in the contemporary context, reinforcing the significance of the research presented here. This study, conducted through a bibliographic review based on scientific publications from platforms such as Google Scholar, Scielo, ResearchGate, PePSIC, and repositories from universities including UFG, UFMG, and UFF, aimed to investigate

¹ Graduada em Psicologia, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO), Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.
E-mail: giuliamallmann22@hotmail.com

² Doutor em Filosofia, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.
E-mail: marcuscezar@leaosampaio.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1036-1024>

psychosomatics from the perspective of Gestalt therapy, understanding the body as an expression of subjective experience. Initially, an isolated analysis of each area was carried out, contextualizing the discussions on psychosomatics and Gestalt therapy. Subsequently, joint applications were explored, highlighting how Gestalt principles can be applied to understanding and managing psychosomatic manifestations. The study concluded that Gestalt therapy offers effective therapeutic tools for addressing psychosomatic issues, fostering a dynamic and humanized integration of emotional and bodily aspects. Furthermore, the research underscores the importance of this approach as an integrative and humanistic practice in mental health, positioning it as a significant alternative to the traditional biomedical model.

Keywords: Psychosomatics. Gestalt Therapy. Organismic Self-regulation. Creative Adjustment. Mental Health.

RESUMEN

La Gestalt-terapia, desarrollada en 1955 por el médico alemán Fritz Perls, se ha consolidado como un enfoque cada vez más relevante en el escenario contemporáneo, reforzando la importancia de la investigación aquí presentada. Este estudio, a través de una revisión bibliográfica basada en publicaciones científicas de las plataformas Google Scholar, Scielo, ResearchGate, PePSIC y en repositorios de las universidades UFG, UFMG y UFF, tuvo como objetivo investigar la psicossomática desde la perspectiva de la Gestalt-terapia, entendiendo el cuerpo como una expresión de la experiencia subjetiva. Inicialmente, se realizó un análisis aislado de cada área, contextualizando los debates sobre psicossomática y Gestalt-terapia. Posteriormente, se exploraron formas de actuación conjunta, destacando cómo los principios gestálticos pueden aplicarse en la comprensión y el manejo de manifestaciones psicossomáticas. Se concluyó que la Gestalt-terapia ofrece herramientas terapéuticas eficaces para abordar cuestiones psicossomáticas, promoviendo una integración dinámica y humanizada entre los aspectos emocionales y corporales. Además, la investigación resalta la relevancia de este enfoque como una práctica integrativa y humanista en salud mental, posicionándola como una alternativa significativa al modelo biomédico tradicional.

Palabras clave: Psicossomática. Terapia Gestalt. Autorregulación Organísmica. Ajuste Creativo. Salud Mental.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

A complexidade da relação entre mente e corpo tem sido objeto de reflexão desde a Antiguidade, atravessando diversas interpretações e transformações ao longo da história, até alcançar as abordagens contemporâneas na modernidade. Ao longo desse percurso, consolidou-se a visão tradicional de saúde, que culminou no modelo biomédico, ainda amplamente utilizado

como base para a compreensão geral do conceito de saúde. Esse modelo adota uma perspectiva dualista, que separa corpo e mente como entidades distintas. No entanto, com o avanço das compreensões psicológicas e neurocientíficas, essa visão vem sendo substituída por uma concepção que reconhece a indissociabilidade entre mente e corpo, considerando aspectos psicológicos como determinantes fundamentais da saúde (Ribeiro, 2007).

De acordo com Cruz (2011) é amplamente reconhecido que o sistema nervoso autônomo, responsável pela coordenação dos órgãos internos, é regulado pelo sistema límbico, o qual é diretamente influenciado pelas experiências emocionais e sociais do indivíduo. Nesse contexto, o autor argumenta que, assim como nesse exemplo, inúmeras pesquisas evidenciam a insuficiência das explicações puramente biológicas, características do modelo tradicional, ao ignorarem as circunstâncias sociais, subjetivas e espirituais que exercem influência significativa sobre os estados de saúde.

Tendo em vista esses aspectos, a Gestalt-terapia se destaca ao considerar as manifestações psicossomáticas como ajustamentos criativos do indivíduo em interação com seu ambiente. Além disso, critica a visão reducionista que desconsidera fatores essenciais como o contexto ambiental e as relações interpessoais, diretas e indiretas, que influenciam profundamente sua experiência e estado de saúde (Peixoto, 2021).

A relevância deste trabalho reside, portanto, na importância de uma abordagem integrativa de saúde, que analise o ser humano em sua totalidade e complexidade, enriquecendo a literatura existente e oferecendo balizas para profissionais da área, promovendo, assim, intervenções mais éticas e humanizadas.

Esta pesquisa tem como objetivo geral investigar a psicossomática sob a perspectiva da Gestalt-terapia, compreendendo o corpo como uma expressão da experiência subjetiva. Para atingir esse propósito, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: contextualizar historicamente a relação entre mente e corpo, tanto no contexto da abordagem gestáltica quanto em perspectivas mais amplas; evidenciar condições que integram fatores emocionais e físicos na compreensão dos processos de saúde e doença; e apresentar os principais conceitos da Gestalt-terapia aplicados à psicossomática, fundamentando-se em uma revisão bibliográfica dos temas propostos.

DESENVOLVIMENTO

Metodologia

A metodologia deste trabalho configura-se como uma pesquisa bibliográfica de natureza básica. Segundo Gil (2012), essa abordagem apresenta a vantagem de permitir ao investigador cobrir uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia ser investigada diretamente. Lima e Miotto (2017, p. 39), por sua vez, destacam que “ao tratar da pesquisa bibliográfica, é importante ressaltar que ela é sempre realizada para fundamentar teoricamente o objeto de estudo, contribuindo com elementos que subsidiam a análise futura dos dados obtidos.”

A investigação foi conduzida por meio de consultas às plataformas Google Scholar, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC), *ResearchGate* e aos repositórios da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Universidade Federal de Goiás (UFG) e Universidade Federal Fluminense (UFF). Nessas fontes, foram selecionados artigos, teses e livros que abordam os temas da psicossomática e da Gestalt-terapia, totalizando 37 fontes. Os descritores utilizados foram: Gestalt-terapia, psicossomática, dinâmica corpo e mente e somatização.

Com uma abordagem qualitativa, em que “a preocupação com o processo é muito maior do que com o produto, ou seja, o interesse do pesquisador ao estudar um determinado problema é verificar 'como' ele se manifesta nas atividades, nos procedimentos e nas interações cotidianas” (Creswell, 2007, p. 186), este estudo se volta para a análise sistemática de publicações científicas e literaturas especializadas.

A escolha dos materiais seguiu critérios de inclusão que privilegiaram publicações relevantes para a compreensão teórica e prática da relação entre corpo e mente, com ênfase na perspectiva gestáltica e em textos em língua portuguesa e inglesa. Foram priorizados materiais publicados nos últimos 20 anos, exceto os clássicos fundamentais ao referencial teórico, e descartadas fontes que não tratavam da interseção entre os temas propostos. Os dados coletados foram organizados em categorias temáticas, possibilitando uma análise de conteúdo detalhada sobre os fundamentos da psicossomática, os conceitos centrais da Gestalt-terapia e as possibilidades de integração entre essas perspectivas.

Referencial Teórico

Introdução ao Problema Mente-Corpo: Perspectivas Históricas e Filosóficas

Não há exagero em afirmar que a mitologia grega simboliza uma grande tentativa humana de compreender o mundo ao seu redor, articulando forças naturais, emoções e a condição humana em narrativas ricas e complexas; ao estudá-la, adentramos a visão de mundo dos gregos. A questão da mente e corpo — tão antiga quanto a humanidade — surge na tradição filosófica ocidental já na Antiguidade, nas histórias de deuses e heróis, refletindo a busca por compreender a relação entre razão e emoção, o divino e o humano (Lima, 2016).

Personagens como Aquiles, apresentado e descrito por Homero, personificam, por exemplo, a tensão entre força física e fragilidade emocional, demonstrando como a mente pode influenciar profundamente o corpo, moldar ações e até mesmo alterar o próprio destino. Antes de qualquer estudo científico, essa realidade já pode ser percebida simbolicamente na história humana, revelando a realidade ancestral que há por trás da indissociabilidade entre esses dois entes.

Ainda que de forma indireta, essa pode ser considerada uma das questões mais antigas e mais centrais ao longo da história da filosofia. Como aduzido, desde os mitos gregos, a relação corpo-mente foi alvo de diferentes interpretações, refletindo a busca dos pensadores por compreender a natureza da existência humana. Platão, filósofo ateniense, por exemplo, propôs que o corpo e a alma eram entidades separadas, com o corpo sendo uma prisão da alma, que aspirava o mundo das ideias. Ao contrário de seu mestre, de acordo com Lima (2016), Aristóteles considerava a alma não como uma entidade separada, mas como a essência que dá vida ao corpo, enfatizando que ambos estão intrinsecamente ligados.

Para o Estagirita³, a alma é a forma do corpo — sua função vital — e não pode existir independentemente dele. Essa abordagem levou à ideia de que a mente é um aspecto da natureza humana que se manifesta por meio de processos físicos, desafiando a noção de dualidade proposta por Platão. Hipócrates, por sua vez, considerado o pai da medicina ocidental, acreditava que a saúde não poderia ser entendida apenas em termos físicos, mas que as condições mentais também desempenhavam um papel crucial no bem-estar geral do indivíduo, discutindo amplamente em

³ Referência a Aristóteles, filósofo grego nascido na cidade de Estagira, localizada na antiga Macedônia. De modo que Aristóteles é comumente referido por esta alcunha.

seus escritos, como os desequilíbrios emocionais poderiam contribuir para doenças físicas (Castro, 2011).

Posteriormente, durante a Idade Média, sob forte influência cristã, o debate sobre a relação entre mente e corpo foi marcado por pensadores como Santo Agostinho e São Tomás de Aquino. Para o primeiro, profundamente inspirado pelo platonismo, a alma era a essência do ser; ele acreditava que desequilíbrios emocionais poderiam se refletir no corpo, tornando a harmonia espiritual vital para a saúde física. Em contraposição, o monge italiano, ao integrar a filosofia aristotélica, via a mente e o corpo como uma unidade indissociável, onde a mente regulava as emoções e contribuía para o bem-estar. Ambos consideravam que o sofrimento e as doenças tinham origem no pecado original⁴, mas também eram vistos como oportunidades para o crescimento espiritual e a prática de virtudes (Le Goff, 2006).

Outro destaque da época, Hildegarda de Bingen, influente médica medieval, abordava a saúde considerando o impacto das emoções no corpo. Ela enfatizava a importância do que chamava de “energia vital” para o bem-estar e defendia que o equilíbrio entre corpo, mente e espírito era essencial para a saúde, combinando o uso de ervas, dietas equilibradas e espiritualidade. Sua visão da saúde integrava práticas terapêuticas com conhecimentos da natureza e da fé, antecipando conceitos que ainda dentro da contemporaneidade fundamentam práticas integrativas na medicina (Martins, 2019).

Isidoro de Sevilha, por sua vez, dedicou parte de suas Etimologias, considerada a primeira enciclopédia medieval, ao tema; onde argumentava que o equilíbrio dos humores era fundamental para a cura, seguindo a tradição de Hipócrates e Galeno. Essa visão perdurou por séculos, moldando o entendimento da relação entre mente e corpo (Martins, 2019); refletindo, inclusive, literariamente em autores como Shakespeare e, mais tarde, em Victor Hugo e Jane Austen, que usavam os tipos temperamentais — colérico, sanguíneo, fleumático e melancólico — para construir a caracterologia e dar vida a seus personagens (Cairus, 1999).

O Renascimento trouxe a valorização do homem, da natureza e da corporalidade, colocando-o em uma encruzilhada: de um lado, uma visão idealista do ser humano; de outro, o desafio de entender sua realidade material. Essas visões influenciaram os séculos seguintes, mas foi na era moderna que a dicotomia entre mente e corpo ganhou destaque, especialmente com René Descartes, considerado o pai da filosofia moderna. O dualismo cartesiano, formulado no

⁴ Conceito teológico cristão que refere-se ao estado de separação de Deus, no qual a humanidade se encontra devido ao pecado cometido por Adão e Eva. Os primeiros seres humanos criados por Deus, segundo o relato bíblico de Gênesis.

século XVII, consolidou a ideia de que mente e corpo são substâncias distintas (Garcia, 2016).

O grego considerava todas as formas possíveis de tratamento, tendo efetuado curas por meio de tratamentos que abarcam aspectos claramente psicoterapêuticos, de modo que os consideram como uma origem comum entre Medicina e Psicoterapia; disciplinas que se dividiram graças ao surgimento da modernidade, época em que se questionou veementemente as autoridades medievais e se buscou metodologias mais objetivas na investigação científica (Silva, 2016, p. 53).

Para ele, a mente (*res cogitans*) era imaterial e responsável pela consciência, enquanto o corpo (*res extensa*) obedecia às leis da física. Ele propôs que a interação entre as duas ocorreria na glândula pineal, ideia amplamente criticada por não explicar como algo imaterial influenciaria o físico (Chaves, 2006). Esse dualismo ressoou por séculos, moldando profundamente o pensamento filosófico e científico, no entanto, não estava ilibado de críticas.

O *calcanhar de Aquiles* do dualismo cartesiano, foi sua incapacidade de explicar de forma convincente como mente e corpo interagem, o que estimulou o surgimento de novas teorias, como o monismo, onde mente e corpo se integravam. De acordo com Ribeiro (2006), um dos principais expoentes dessa visão, foi o filósofo holandês Baruch Spinoza, que propunha a mente e corpo como dois aspectos de uma única substância. Para o filósofo, o mental e o físico coexistem paralelamente, não como causas um do outro, mas como expressões distintas de uma mesma essência.

Outro importante contribuidor para o debate, foi o racionalista Gottfried Wilhelm Leibniz, que propôs a ideia de “harmonia pré-estabelecida”, sugerindo que mente e corpo não interagem diretamente, mas funcionavam de forma sincronizada. Essa proposta oferecia uma solução ao problema da interação, sem recorrer ao materialismo, embora dependesse de um princípio metafísico externo, o que a limitava dentro das explicações científicas emergentes (Chaves, 2006). Ainda assim, esses pensadores representaram um avanço em direção a uma compreensão mais integrada do ser humano, abrindo espaço para abordagens que rejeitam a cisão radical entre corpo e mente.

No século XIX, com o avanço das ciências naturais e o estudo do sistema nervoso, o dualismo começou a ser questionado sob uma ótica materialista. Descobertas em neurociência mostraram que processos mentais e emocionais tinham bases físicas no cérebro. A mente passou a ser vista como resultado da atividade cerebral, aproximando o debate de uma visão monista, agora apoiada em evidências científicas. Nesse cenário, a psicossomática ganhou destaque ao demonstrar que fatores psicológicos influenciam diretamente a saúde física (Cruz, 2011).

Já no século XX, dentro dos estudos da Psicologia, Sigmund Freud e Wilhelm Reich, por exemplo, mostraram como conflitos emocionais reprimidos podiam se manifestar através de sintomas físicos, sugerindo uma profunda interconexão entre mente e corpo. Reich, em particular, aprofundou essa ideia ao desenvolver a noção de que a energia emocional poderia se acumular no corpo, resultando em tensões musculares e problemas de saúde (Chaves, 2006). Essa perspectiva se tornou crucial para a compreensão de diversas patologias, reforçando a ideia de que o corpo responde às pressões emocionais.

Paralelamente a isso, a Gestalt-terapia surge partindo do princípio de que mente e corpo não são entidades separadas, mas sim partes de uma totalidade indivisível. Essa abordagem entende o ser humano como um todo integrado, onde processos mentais e corporais se entrelaçam de forma dinâmica e inseparável. Ainda que as partes do corpo possam ser vistas e descritas cientificamente, o todo transcende a soma dessas partes, pois é na interação entre elas que reside a complexidade da existência humana. As emoções, por exemplo, refletem-se no corpo: tensões musculares, gestos e posturas são vistos como expressões diretas de estados emocionais (Chaves, 2006). É essa interação, harmoniosa ou não, que constitui a saúde, destacando que o equilíbrio do todo depende do modo como essas partes dialogam entre si.

Historicamente, a relação entre mente e corpo tem sido reconhecida desde as tradições filosóficas antigas, que já destacavam a influência das emoções sobre a saúde, até as teorias médicas contemporâneas, que aprofundam essa compreensão. Essa trajetória evidencia a necessidade de transcender o modelo biomédico tradicional, incorporando uma perspectiva que abranja não apenas os sintomas físicos, mas também os fatores psicológicos e sociais que podem estar na origem das doenças.

Saúde, Adoecimento e Psicossomática: Compreensão Geral do Tema

Embora o interesse por saúde mental tenha crescido exponencialmente nas últimas décadas, muitos pacientes ainda resistem a diagnósticos psíquicos (Rocha; et al., 2015) e com frequência, realizam repetidos exames buscando evidências que, de acordo com a própria compreensão, validem seu sofrimento. No entanto, como observa O'Sullivan (2016, p. 88), esses exames, “embora sirvam para descartar outras possíveis causas, são ferramentas cegas que não observam o indivíduo em sua totalidade”.

Essa busca comum e insistente por validação, reflete o desejo de encontrar uma causa

biológica que torne o seu sofrimento mais "real" e aceito socialmente. Se faz importante ressaltar, portanto, que com o avanço significativo da neurociência, especialmente ao longo do último século, a compreensão da estreita interconexão entre processos mentais e corporais tornou-se ponto pacífico entre os estudiosos. Mesmo assim, de acordo com Rocha, et al. (2015), especialmente para o senso comum, ainda persiste a ideia equivocada de que doenças mentais são menos legítimas.

Ao observamos, a partir dos mais diversos campos de estudos neurocientíficos, pode-se constatar, por exemplo, que o sistema nervoso autônomo, que coordena o funcionamento dos órgãos internos, é diretamente influenciado pelo sistema límbico, o qual é sensível às experiências emocionais e afetivas do indivíduo em seu contexto social. A psiconeuroimunologia, um outro campo que investiga as interações entre o sistema neuroendócrino, o sistema imunológico e aspectos psicológicos e comportamentais, vem demonstrando também que o sistema imune não apenas influencia o cérebro, mas também é por ele influenciado (Ursin, 2000).

Nesse contexto, o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) exerce um papel fundamental: durante situações de estresse, esse eixo desencadeia a liberação de hormônios como o cortisol, que afetam diretamente sistemas essenciais, como o cardiovascular e o imunológico. Essa compreensão se alinha com as ideias apresentadas pela neurologista O'Sullivan (2016), que a partir de sua experiência clínica, argumenta que muitos sintomas que costumamos interpretar como puramente biológicos podem, na verdade, ter raízes em processos mentais e emocionais.

A autora explora, por meio de estudos de caso e de pesquisas neurocientíficas, como as doenças psicossomáticas se tornam tangíveis no corpo do paciente, defendendo que um sintoma psicossomático se refere a manifestações físicas que têm origem em causas psicológicas, especialmente quando essas emoções ou conflitos internos ultrapassam o limite do que o corpo consegue suportar. Quando essas tensões não encontram uma forma de expressão, acabam se transformando em sintomas físicos, podendo evoluir para doenças que afetam seriamente a saúde.

O'Sullivan (2016) explora também, dentro do mesmo contexto, a neuroplasticidade, mostrando como padrões de pensamentos e emoções negativas podem criar circuitos neurais que sustentam sintomas físicos, mesmo sem uma doença biológica identificável. Esses padrões geram um ciclo em que a mente, ao interpretar o estresse, provoca respostas físicas que intensificam a dor e o desconforto, perpetuando condições de origem psicossomática.

No dia a dia todos estão sujeitos a alergias, enxaquecas, gastrites, diarreias entre outras indisposições do organismo, e estas só irão cessar quando o problema gerador for

resolvido. Hoje em dia dizer que situações que abalam o sujeito emocionalmente conseguem ser tão prejudiciais à sua saúde quanto problemas físicos, de mal funcionamento biológico ou alterações químicas danosas (O'Sullivan, 2016, p.27).

Nesse contexto, torna-se imprescindível adotar uma abordagem integrativa e holística para tratar o indivíduo de forma eficaz, considerando-o não apenas como um ser biológico, mas também como um ser social, psicológico e espiritual. Para esse fim, Garcia (2016) argumenta que é fundamental repensar nossa compreensão sobre sintomas e doenças, ressaltando que esses conceitos não devem ser tratados como sinônimos.

Em vez de serem combatidos de imediato, como vilões, os sintomas devem ser interpretados como sinalizadores que, quando corretamente entendidos, podem não só facilitar o tratamento, mas também orientar o sujeito ao autoconhecimento. Para ele, os sintomas são expressões únicas do organismo, refletindo o estado mais autêntico de uma pessoa e servindo como uma forma de comunicação interna que não deve ser ignorada. Garcia (2016) ressalta também, que ignorar os próprios sintomas não os faz desaparecer; ao contrário, muitas vezes, eles se intensificam.

Isso é especialmente evidente no caso da hipocondria, um transtorno em que ansiedades e medos se manifestam como sintomas físicos. De acordo com o DSM-5-TR e a Classificação Internacional de Doenças (CID-11), a hipocondria é caracterizada por uma preocupação constante com a possibilidade de ter uma doença grave, baseada na interpretação equivocada de sinais ou funções corporais. Mesmo após avaliações médicas completas e garantias de que está saudável, o indivíduo mantém a crença persistente — embora não delirante — de estar seriamente doente, sustentada por percepções somáticas distorcidas; os hipocondríacos frequentemente relatam dor, fadiga, palpitações, sintomas gastrointestinais, entre outros, que são sentidos como absolutamente factuais.

No caso da hipocondria, de acordo com Fernandes (2001), o corpo reage como se estivesse diante de uma ameaça física, e embora sua origem seja, *a priori*, psicológica, esse fenômeno inicial desencadeia respostas biológicas significativas, como a hiperativação do sistema nervoso central, especialmente em regiões do sistema límbico, como o córtex somatossensorial, responsável pela interpretação de sensações corporais, e a amígdala, associada à resposta ao medo.

Esse estado coloca o hipocondríaco em um ciclo vicioso de hiperativação física e emocional contínuo, onde não apenas reforça o sofrimento do indivíduo, mas também dificulta o rompimento desse mecanismo, exigindo intervenções que integrem tanto os aspectos emocionais

quanto as manifestações corporais para tratamentos eficazes (Fernandes, 2001).

Ao voltarmos os olhos para as psicopatologias, se faz pertinente citar aquela que talvez seja uma das relações mais estreitas entre corpo e mente, quando se fala de psicossomática: as doenças de pele. De acordo com Silva (2007), a partir de um estudo voltado a integração teórica entre psicossomática, estresse e doenças crônicas de pele, é reconhecido que fatores emocionais têm um impacto significativo em condições dermatológicas crônicas. A pele, sendo um órgão intimamente ligado ao sistema nervoso, torna-se especialmente sensível a estados emocionais.

Essa conexão biológica se dá porque, tanto a pele quanto o sistema nervoso, se originam da mesma camada embrionária, a ectoderme, o que explica porque emoções intensas podem desencadear essas reações físicas. Além disso, o campo da psiconeuroimunologia revela que o estresse pode afetar diretamente o sistema imunológico, exacerbando inflamações e respostas autoimunes que estão associadas ao vitiligo e à psoríase (Silva, 2007).

De acordo com Fernandes (2001, p. 65), "o corpo ocupa um lugar estratégico nas formas de apresentação do sofrimento humano"; o termo "estratégico" é preciso pois indica que o corpo funciona como um ponto intermediário na comunicação do sofrimento, tornando visível e tangível algo que, de outra forma, poderia permanecer oculto ou indefinido, revelando sofrimentos que muitas vezes nem sequer foram percebidos pelo cliente ao longo da vida. É essencial entender que essas e outras doenças não se limitam ao aspecto físico, mas refletem um desequilíbrio biopsicossocial, onde fatores como tensão emocional, traumas e dificuldades de adaptação podem desencadear ou piorar condições preexistentes.

Para tanto, tratamentos eficazes devem ir além das intervenções médicas, integrando suporte psicológico que considere a influência de fatores geracionais, culturais e experiências individuais (Fernandes, 2001). Essas condições exemplificam como questões psicossomáticas frequentemente emergem de pressões emocionais não resolvidas, demonstrando que, mesmo na ausência de causas físicas identificáveis, os sintomas podem ser tão incapacitantes quanto doenças de origem puramente biológica.

A Gestalt-terapia como Base para a Compreensão do Corpo

Como ocorre com toda grande história, o surgimento da Gestalt-terapia envolve uma rica combinação de elementos: contextos históricos, relações fraternas e amorosas, além de personagens marcantes e bem construídos. Ao revisitar suas origens, é possível explorar essa

narrativa a partir de figuras centrais como Fritz Perls, Ralph Hefferline, Kurt Goldstein, Paul Goodman, Laura Perls, entre outros, membros do "grupo dos sete"⁵ que moldaram essa abordagem (Belmino, 2020). Neste contexto, no entanto, o foco será delinear a trajetória da Gestalt-terapia enquanto movimento teórico-prático dentro da Psicologia.

Conhecido como "a terceira força" na Psicologia, essa corrente sucedeu e aparece enquanto alternativa à Psicanálise e ao Behaviorismo, integrando diversas influências filosóficas, metodológicas e terapêuticas (Peixoto, 2021). A Gestalt-terapia oficialmente nasceu em 1951, com a publicação do livro *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. A obra representou o ápice de anos de desenvolvimento teórico e prático, combinando conceitos basilares da psicologia Gestalt, centrais para a compreensão dos fenômenos humanos, e nesse caso, sobretudo, para a compreensão da experiência psicossomática.

O casal Fritz e Laura Perls, ambos formados inicialmente em Psicanálise, identificaram certas limitações nessa abordagem clássica. Para eles, a Psicanálise não atendia plenamente às demandas da sociedade contemporânea, que clamava por um enfoque mais dinâmico e presente. Em resposta, buscaram desenvolver uma nova perspectiva centrada na experiência imediata, no *aqui e agora*, promovendo a consciência e a autonomia pessoal (Peixoto, 2021).

Ainda de acordo com Peixoto (2021), os estudiosos acima citados, inspirados por correntes filosóficas como o Existencialismo e a Fenomenologia, integraram conceitos como Teoria de Campo, Holismo e Teoria Organísmica, para criar uma abordagem que valorizasse a percepção direta e a totalidade da experiência humana. Esse movimento também foi uma reação à rigidez das terapias tradicionais, incentivando uma prática terapêutica voltada para o desenvolvimento do potencial individual. A Gestalt-terapia, dessa forma, visava não apenas tratar sintomas, mas também responder às demandas emergentes do século XX.

As bases filosóficas da perspectiva gestáltica, especialmente o Existencialismo e a Fenomenologia influenciada por Edmund Husserl, desempenham um papel fundamental na entendimento dessa abordagem. Elas se relacionam com a teoria Gestalt primordialmente a partir da Teoria de Campo, noção desenvolvida por Kurt Lewin, que destaca a interação contínua entre o indivíduo, seu ambiente e a experiência vivida como características essenciais para a compreensão da existência, o sujeito é observado, portanto, como um ser ativo e integrado, e não apenas como um somatório de eventos passados (Santos; et al., 2020).

⁵ Conjunto de pensadores, que desempenharam papéis fundamentais no desenvolvimeto e consolidação da Gestalt-terapia, a partir da década de 1950 em Nova Iorque.

Yontef (1998) esclarece que o termo "Gestalt" refere-se à ideia de totalidade e forma, sugerindo que como afirma a frase atribuída a Aristóteles, “o todo é sempre mais do que a simples soma de suas partes”. Complementando essa perspectiva, Ribeiro (2006, p. 140) observa: “Clinicamente, a palavra ‘Gestalt’ é um convite para que cliente e terapeuta se reconheçam como uma totalidade operante e relacional no mundo”.

Essa visão integrativa do ser humano encontra respaldo na abordagem de O’Sullivan (2016), que enfatiza a necessidade de considerar aspectos biológicos, psicológicos e sociais, especialmente no contexto das doenças. Silva (2016) ressalta que essa perspectiva, embora não seja nova, pois remonta ao hilemorfismo aristotélico, que concebe o ser humano como uma unidade inseparável de matéria (*hylê*) e forma (*morphê*), também foi posteriormente incorporada pela Gestalt-terapia, que valoriza a integração entre corpo e mente como fundamentos essenciais de suas postulações teóricas.

Buscando promover a harmonia entre corpo e mente, Kurt Goldstein, nome central dentro da abordagem, desenvolveu a Teoria Holística e a Teoria Organísmica. Para esse psiquiatra e neurologista alemão, o organismo é compreendido como um sistema integrado que reage de forma global aos estímulos. Segundo Lima (2005), o conceito de "organismo" proposto por Goldstein sugere que o ser humano deve ser visto como um todo, no qual seus subsistemas — físico, emocional, mental e social — estão interconectados, funcionando como uma unidade indivisível.

Nesse contexto, o conceito de “autorregulação organísmica”, introduzido por Wilhelm Reich, é fundamental para a compreensão das bases da Gestalt, pois enfatiza que o ser humano é um sistema, ajustando-se por meio da interação dinâmica entre suas partes internas e o ambiente. Essa autorregulação é entendida como um processo de adaptação às circunstâncias, levando em conta tanto as necessidades emocionais quanto as fisiológicas do indivíduo, destacando a capacidade contínua do organismo de buscar equilíbrio e se transformar diante das demandas da vida: a capacidade de ajustar-se criativamente (Lima, 2005).

Ajustamento Criativo seria, portanto, a capacidade natural do organismo de se adaptar de forma inovadora a partir do Contato, outro conceito primordial da abordagem que se refere a ação imediata que integra as vivências do indivíduo, permitindo a exploração consciente do presente. Essas experiências articuladas, formam o *self*, um processo dinâmico de contato e interação que sustenta a experiência humana (Belmino, 2020) e visa a *awareness* — a expansão da consciência, um processo que envolve uma percepção global do presente buscando o pleno desenvolvimento humano (Lima, 2005).

Ao explorar brevemente os conceitos fundamentais da teoria gestáltica, nesse caso particularmente para a compreensão da experiência psicossomática, é imprescindível retornar a Wilhelm Reich, cuja contribuição foi, sem dúvida, uma das mais significativas para a medicina psicossomática, desde Sigmund Freud (Belmino, 2020). Reich introduziu a ideia do "corpo como linguagem", argumentando que tensões musculares crônicas — as chamadas "courageiras musculares" — refletem bloqueios emocionais e conflitos internos não resolvidos (Rocha, 2009). Para ele, essas tensões não eram apenas manifestações físicas, mas expressões visíveis de conflitos psíquicos subjacentes.

Em sintonia com a abordagem da Gestalt-terapia, Rocha (2009) afirma também que Reich acreditava que a conscientização do corpo era fundamental para acessar e liberar emoções reprimidas. Ele defendia que, ao trazer a atenção para as tensões musculares e utilizar técnicas de respiração profunda, o cliente em questão poderia desbloquear padrões emocionais enraizados que interferem no fluxo natural de energia do organismo.

Esse processo não apenas liberava os sentimentos aprisionados, mas também restaurava a capacidade de autorregulação e autoexpressão genuína. Para Reich, assim como para a Gestalt-terapia, a integração entre corpo e mente não era um conceito abstrato, mas uma prática concreta (Rocha, 2009). Assim, ao abraçar uma abordagem que valoriza tanto a experiência quanto a expressão corporal, a Gestalt-terapia e os seus respectivos aprofundamentos, enriquece a prática clínica contemporânea permitindo uma compreensão mais ampla da complexidade humana.

Um Diálogo entre Psicossomática e Gestalt-terapia: Neurose e Retroflexão

Cada indivíduo, ao longo de sua trajetória, desenvolve estratégias únicas para se adaptar ao mundo, sendo influenciado por fatores culturais, biológicos, familiares, dentre outras circunstâncias. Conforme descreve Belmino (2020), não é raro que as pessoas procurem a psicoterapia por não se sentirem satisfeitas com a forma como lidam com suas próprias questões, com as estratégias desenvolvidas, ou ainda motivadas pela sensação de não possuírem as ferramentas necessárias para enfrentar os desafios da vida.

Na perspectiva da Gestalt-terapia, essas estratégias são chamadas de ajustamentos criativos; nelas, há um fator indispensável na adaptação do *self* ao ambiente: a função ego. Elas desempenham um papel crucial ao direcionar a energia do indivíduo para o Contato com o mundo (Schtinger 2023). No entanto, essa função pode ser sobreposta pelo que Belmino (2020, p. 245)

chama de “hábitos neuróticos”, que se formam como uma resposta rígida diante de situações difíceis, bloqueando a espontaneidade do fluxo do Contato.

Após a compreensão, do ponto de vista histórico, da relação entre mente e corpo, assim como dos principais conceitos da psicossomática e dos fundamentos da Gestalt-terapia, surge a necessidade de explorar como essa abordagem explica e busca tratar as doenças psicossomáticas. Dentro dessa perspectiva clínica, é fundamental esclarecer o papel do terapeuta. Para desvendar esse processo, torna-se essencial revisitar a formação dos hábitos neuróticos, que frequentemente interferem na autorregulação e no bem-estar do indivíduo.

De acordo com Belmino (2020), o processo de formação de hábitos neuróticos se dá em três etapas centrais: primeiro, surge a necessidade de inibir a excitação, o que leva ao surgimento do hábito neurótico em si; em seguida, tentativas do ambiente de influenciar esses hábitos, o que gera a ansiedade; por fim, desenvolvem-se atitudes manipuladoras como uma forma de lidar com essa ansiedade, deslocando-a para fora de si.

Na fase inicial da construção neurótica, a atenção se volta para a infância. Embora a Gestalt-terapia não foque exclusivamente nesse período, reconhece sua importância na formação do indivíduo e no desenvolvimento de formas de ajustamento que moldam a sua interação com o mundo. Segundo o autor, desde cedo, aprende-se a reprimir necessidades para atender às demandas do ambiente, especialmente de figuras de autoridade como pais e cuidadores. Esse processo surge como uma forma evitar punições, o que leva a criança a inibir suas expressões naturais para se alinhar às expectativas sociais.

Com o tempo, essa resposta adaptativa inicial se torna automática e se cristaliza como um hábito inconsciente. Belmino (2020) explica ainda que, à medida que a criança cresce, o padrão de reprimir suas excitações se consolida, resultando em um hábito neurótico. Ao longo da vida, portanto, essa supressão contínua gera tensões emocionais e físicas que acabam se tornando crônicas, dificultando a capacidade de viver o presente de forma espontânea. Para a Gestalt-terapia, segundo o autor, esse ciclo cria uma base de hábitos neuróticos que se perpetuam, limitando o potencial de ajustamento criativo.

No segundo momento da construção de hábitos neuróticos, vemos como o campo — que abrange não apenas o ambiente físico, mas também relações interpessoais e contextos sociais — busca influenciar esses padrões fixos. À medida que o indivíduo é exposto a novas situações, ocorre um choque entre essas demandas e os hábitos rígidos que ele desenvolveu para lidar com suas necessidades emocionais. O adoecimento surge, portanto, diante da rigidez frente à

necessidade de adequação que o campo do sujeito exige (Dethlefsen, 2003).

No entanto, como tais hábitos foram automatizados para evitar desconforto e excitação, a pessoa resiste a essas mudanças, gerando uma tensão interna. É nesse ponto que surge a ansiedade: um sinal de que os mecanismos de controle usuais já não conseguem lidar com as exigências atuais. Para Belmino (2020), essa ansiedade indica que os padrões rígidos não estão mais funcionando, colocando o indivíduo diante de um dilema: flexibilizar seus hábitos ou reforçá-los ainda mais. A resistência em ajustar-se bloqueia o potencial de respostas criativas, gerando um ciclo de ansiedade crescente, enquanto o campo continua a exigir mudanças.

Não só impedimos deliberadamente nossa excitação e nossa ação em diversas situações necessárias, tornamos também essa inibição aprendida e reprimida (ou seja, esquecemo-nos de como aprendemos) e em situações que não necessariamente seria necessário inibir, mantemos essa forma sem perceber. Mais do que isso, esquecemo-nos de como inibimos, tal como não precisamos retomar a junção de cada letra em sílabas e as sílabas em palavras quando vamos escrever um texto (Belmino, 2020, p.260).

No terceiro e último momento da construção do hábito neurótico, o autor descreve as atitudes manipulativas que surgem como uma forma inconsciente de lidar com a ansiedade e transferir o desconforto para o ambiente ou outras pessoas. Quando o indivíduo percebe que seus padrões rígidos de controle não são mais eficazes para enfrentar as demandas externas, ele recorre a essas estratégias como um recurso para aliviar a pressão interna.

Essas atitudes são fruto de tentativas desesperadas de fazer com que o ambiente se ajuste às suas inseguranças, em vez de ele mesmo se adaptar de maneira saudável. Segundo Belmino (2020), ao invés de desenvolver autoresponsabilidade por seus próprios sentimentos e desejos, ele projeta suas dificuldades nos outros, buscando alívio emocional através da manipulação. Isso pode se manifestar na forma de culpar os outros por seu mal-estar, buscar aprovação constante ou adotar uma postura excessivamente passiva, levando os outros a assumirem responsabilidades por ele.

No entanto, essas estratégias são apenas paliativas e, a longo prazo, tornam-se ineficazes, pois bloqueiam o desenvolvimento da autorregulação e de um ajustamento criativo genuíno. Em vez de enfrentar suas próprias ansiedades, o indivíduo perpetua um ciclo de evasão, intensificando o processo de bloqueio ou inibição do fluxo natural de interação entre o *self* e o ambiente; ou seja, as interrupções no processo de Contato, são fundamentais para a construção da experiência neurótica, manifestando-se por meio de mecanismos (Galli, 2009).

Conforme Schtinger (2023) aponta, tais mecanismos interrompem a satisfação de

necessidades autênticas, gerando rigidez comportamental. Entre os mecanismos Boris (2017) descreve a Confluência, na qual o indivíduo perde a distinção entre si e o ambiente, buscando evitar conflitos e mantendo uma harmonia aparente a qualquer custo. Essa dinâmica pode levar à supressão de suas próprias necessidades e desejos, reduzindo a capacidade de diferenciar o que é próprio do que é do outro.

Outro mecanismo destacado pelo autor é a Introjeção, que se caracteriza pela adoção acrítica de valores, normas e expectativas externas como se fossem suas, frequentemente resultando em autocrítica exacerbada e na repressão de desejos autênticos. Já a Projeção, Boris (2017) continua, opera em sentido oposto, ocorrendo quando a pessoa transfere para os outros sentimentos ou características que não consegue reconhecer em si mesma, o que dificulta o enfrentamento de seus conflitos internos ao delegar sua origem ao ambiente.

O Egotismo, por sua vez, é caracterizado por um controle excessivo e uma autoanálise constante, que bloqueiam a espontaneidade do indivíduo. Essa postura introspectiva excessiva mantém o foco exclusivamente na compreensão de suas próprias experiências, dificultando a abertura para novas vivências. Por fim, a Retroflexão merece destaque pela sua relevância na compreensão de sintomas psicossomáticos, sendo definida como a tendência do indivíduo de voltar contra si mesmo a energia originalmente direcionada ao ambiente ou a outros, eminentemente relevante para a compreensão de sintomas psicossomáticos.

Na Retroflexão, o autor aprofunda que a energia que deveria ser voltada para o mundo externo é redirecionada para o próprio organismo. Assim, quando a pessoa se depara com um conflito que não consegue resolver, ela direciona essa energia contra si mesma, o que pode resultar em comportamentos autodestrutivos como autossabotagem, autocrítica exacerbada e até manifestações físicas, como dores crônicas, problemas de pele ou distúrbios digestivos.

Perls, Hefferline e Goodman (1997) afirmam que "o homem saudável sente suas emoções, o neurótico sente seu corpo" (p. 207). Isso significa que, diante de bloqueios ou resistências, o corpo busca alternativas para expressar as emoções reprimidas, tornando-se, assim, uma via de escape. Essas emoções acabam se manifestando através de sintomas físicos, frequentemente associados ao adoecimento.

Rengel (2021), com base na teoria da Gestalt, entende que o sujeito tem a capacidade de alcançar ajustamento criativo e autorregulação em resposta às suas necessidades relacionais, e que a agressividade é uma ferramenta que pode surgir em momentos de resistência. Quando o indivíduo enfrenta dificuldades em suas relações de contato, essa agressividade emerge como uma

força que possibilita mudanças e a busca de novas formas de lidar com a realidade, promovendo equilíbrio. No entanto, quando esse processo se torna rígido, caracterizando um ajustamento neurótico, o sujeito pode não reconhecer adequadamente suas necessidades, resultando em um desequilíbrio na relação entre figura e fundo.

Andrade e Holanda (2019) destacam que a relação entre os conceitos de figura e fundo é essencial para entender como o sujeito organiza suas percepções e experiências. Segundo os autores, figura refere-se ao aspecto da experiência que está em foco, ou seja, aquele que demanda atenção imediata, enquanto fundo é o contexto mais amplo e menos consciente que sustenta essa figura. Ribeiro (1985, p.73) complementa essa visão ao afirmar que “a figura não é uma parte isolada do fundo, ela existe no fundo. O fundo revela a figura, permite à figura surgir.” Andrade e Holanda (2019) apontam que, quando há um equilíbrio saudável entre figura e fundo, o indivíduo é capaz de identificar suas necessidades de forma clara, integrando-as ao seu contexto de vida de maneira fluida. No entanto, em situações de conflito ou bloqueios emocionais, o sujeito pode fixar-se em figuras rígidas ou distorcidas, o que dificulta a percepção da totalidade do fundo, que poderia oferecer suporte e alternativas criativas. Essa fixação, de acordo com os autores, pode levar a manifestações psicossomáticas, nas quais o corpo expressa tensões ou necessidades que o indivíduo não consegue integrar conscientemente.

Nesse contexto, a agressividade bloqueada ou mal direcionada, ao invés de facilitar o ajustamento, transforma-se em uma energia destrutiva, gerando desordens tanto psíquicas quanto físicas. Esse bloqueio nas relações de Contato, seja com o próprio indivíduo ou com o ambiente, intensifica a rigidez e a agressão, promovendo processos de autodestruição. Rengel (2021), associa esse fenômeno à possibilidade de surgimento de doenças autoimunes, nas quais o corpo se torna alvo dessa energia reprimida (Rengel, 2021).

Além disso, o autor aponta que algumas respostas neuróticas possíveis à agressão inibida incluem explosões de violência, implosões autodestrutivas, dessensibilização emocional, embotamento afetivo e sensação de impotência. Nesse sentido, os sintomas de adoecimento, especialmente os ligados à autodestruição, como as doenças psicossomáticas, podem ser compreendidos como manifestações dessa agressividade reprimida, buscando expressão e integração no organismo e caracterizando a retroflexão (Schtinger, 2023).

Na retroflexão nos ocupamos de nossa própria situação, de nossa própria imagem, e por isso ficamos retomando o tempo inteiro o objeto de satisfação, porém, sempre o colocando em um lugar inalcançável. Por isso, a experiência é sempre relembrada, reconsiderada e novamente planejada. Se a energia é direcionada ao próprio corpo, ela

fica presente na forma de uma experiência psicossomática quando o ataque ocorre contra nossos órgãos internos (ou até na pele como na psoríase), mas também pode aparecer enquanto um ataque mais direto, como na autolesão (Belmino, 2020, p.281).

Pinto (2015) ressalta que o processo de adoecimento, nesse caso, não está necessariamente relacionado à existência de sentimentos como raiva ou agressão, mas à forma como o indivíduo lida com essas emoções e as ferramentas que utiliza para expressá-las. Em situações onde o sujeito acredita não ser capaz de comunicar sua insatisfação de maneira adequada ao ambiente, ele tende a reter essa energia agressiva.

Nesse modelo de ajustamento criativo, no qual a energia agressiva é redirecionada para o próprio sujeito, Pinto (2015) afirma que há a interrupção da fluidez na relação de Contato, criando uma descontinuidade entre o sujeito e o ambiente. O esforço contínuo de manter as emoções sob controle gera uma sobrecarga interna, impedindo que a agressividade encontre vazão em interações externas. Em vez de promover um ajustamento funcional, esse bloqueio causa um desequilíbrio que pode se manifestar por meio de sintomas físicos e psicológicos.

Na retroflexão, saúde é contato, contato é saúde. Saúde é contato em ação. Qualquer interrupção disfuncional do contato implica uma perda na saúde. Contato é processo de autorregulação orgânica, é ajustamento criativo que ocorre, sobretudo, na experiência de diferenciação organismo/ambiente (Ribeiro, 2021, p. 24).

Dessa forma, surge um ciclo onde o que se deseja parece sempre inalcançável, e a pessoa cria barreiras internas que a impedem de agir. Enquanto na projeção a culpa é jogada para fora, na retroflexão ela é internalizada, resultando em autossabotagem, autocrítica e somatização. O corpo torna-se um meio de expressão das perturbações internas e externas que emergem das relações entre o organismo e o ambiente (Galli, 2009).

O sintoma, nesse contexto, atua como um mecanismo de alívio para as perturbações, representando uma tentativa de encontrar equilíbrio na dinâmica relacional. Embora possa gerar sofrimento e adoecimento, o sintoma pode ser entendido como um recurso criativo utilizado pelo sujeito para buscar reorganização e restabelecimento do equilíbrio. Na Gestalt-terapia, essa perspectiva é central, afinal, a retroflexão também é vista como uma forma de ajustamento criativo (Schtinger, 2023).

Nesse sentido, Galli (2009) defende que, ao invés de enquadrar o sujeito em uma categoria fixa de doenças psíquicas, é fundamental investigar as dinâmicas e influências que contribuem para gerar o seu sofrimento. Na prática clínica, diante de clientes com características de

somatização, ao promover essa busca pela ampliação de consciência, procura-se desenvolver uma sensibilidade refinada para a interação contínua entre o organismo e o ambiente.

Segundo Perls (2011), a experiência de "dar-se conta" é um dos mais poderosos agentes de transformação, pois é a partir desse reconhecimento profundo que o indivíduo pode reconfigurar sua realidade, utilizando suas vivências como base para o crescimento pessoal.

Primeiramente lhes pedimos para localizar a dor e para ficar, ou sentar ou deitar com a tensão. Pedimos que se concentrem na dor, que não se desembaracem dela. No começo somente uns poucos serão capazes de suportar a tensão. A maior parte dos pacientes tentará interromper com explicações, associações, ou ridicularizar o que estamos fazendo. Consequentemente, o terapeuta tem que trabalhar contra vários tipos diferentes de interrupção, um atrás do outro, e tem que converter estas interrupções em funções do eu. Isto significa que antes mesmo de atingirmos a dor de cabeça, já fizemos um trabalho considerável para a integração (Perls, 2011, p. 80).

Partindo desse objetivo, dentro dessa perspectiva do fenômeno da retroflexão, Belmino (2020) descreve a complexa dinâmica estabelecida com o cliente, que se encontra em um ciclo de autopunição e autoreferência mas que, paradoxalmente passa a demandar atenção excessiva do outro e, no contexto clínico, especialmente do terapeuta. Quando o terapeuta cede à tentação de "cuidado", tenta resolver seus problemas, oferecer as respostas por ele, corre o risco de reforçar a crença, muitas vezes inconsciente, de que o cliente é incapaz. Dessa forma, a relação terapêutica pode perpetuar o ciclo de autoataque, em vez de estimular a autonomia (Schtinger, 2023).

É necessário, portanto, estar atento à essa exigência neurótica de validação por parte do cliente. O foco deve ser promover a consciência, convidando-o a assumir responsabilidade por suas próprias escolhas, ações e, sobretudo, pela forma como lida com os desafios da vida, em vez de buscar apenas aliviar ou anestesiá-la a dor emocional (Belmino, 2020). Na prática clínica, a psicoterapia deve buscar promover a entrega do indivíduo ao encontro com sua própria existência, mesmo diante dos obstáculos inerentes à condição humana.

Esse processo implica favorecer a *awareness*, ou seja, a conscientização plena de si mesmo e da realidade, resultado da aceitação da condição inescapável de sermos livres, afinal, a Gestalt-terapia, profundamente influenciada pelo Existencialismo e pela noção ontológica de liberdade proposta por Jean Paul Sartre⁶, tem como objetivo facilitar o contato com essa liberdade, incentivando o cliente a reconhecer-se como agente responsável pela qualidade de sua existência. Nesse contexto, o sofrimento frequentemente surge como um reflexo da angústia

⁶ Para Sartre, a liberdade é uma condição inescapável da existência humana, que nos torna responsáveis por nossas escolhas e pela construção de nossa própria vida, gerando angústia diante da ausência de determinismos externos.

provocada pelas decisões tomadas ou evitadas ao longo da vida (Boris, 2017).

Assim, o papel do terapeuta é auxiliar o seu cliente a entrar em contato com essas decisões, compreendendo como elas moldaram sua trajetória e sua forma de lidar com os desafios existenciais. Esse contato proporciona uma oportunidade para que ele reconheça sua liberdade e responsabilidade, ressignificando suas escolhas e construindo um projeto de vida mais autêntico e alinhado com seus valores e objetivos. A psicoterapia, portanto, torna-se um espaço de conscientização e transformação, no qual se torna possível explorar potencial humano para agir e criar novas formas de ser no mundo (Boris, 2017).

Belmino (2020) destaca ainda que o maior desafio é pensar a experiência neurótica sem cair em sua patologização, reconhecendo, ao mesmo tempo, que existem características comuns a esse tipo de experiência sem abandonar a singularidade de cada relato trazido para a clínica.

Na Gestalt-terapia, cada pessoa é compreendida em sua totalidade, levando em consideração suas particularidades, sua história de vida e a maneira como lida com seus problemas. Não há espaço para generalizações; cada sintoma é visto como um fenômeno que surge a serviço de algo específico dentro daquele organismo.

Por isso, a terapia adota uma abordagem que respeita e observa a totalidade do ser, utilizando-se de técnicas que promovem o contato direto do cliente com sua própria corporeidade. Conforme afirma Santos (2023), o papel do terapeuta é atuar como um observador atento, sensível não apenas ao conteúdo verbal do cliente, mas também às suas expressões não-verbais, como gestos, olhares, lágrimas e movimentos corporais.

Esses sinais podem fornecer informações valiosas sobre os conflitos internos do cliente e seu sofrimento. Ao explorar esses sinais em um espaço seguro, o cliente é encorajado a dialogar com diferentes aspectos de si mesmo, compreendendo o que suas emoções e sintomas estão tentando comunicar. Esse diálogo interno permite ao cliente descobrir qual é a função que esses sintomas cumprem e como eles podem ser ou não transformados (Santos, 2023).

A ideia é reintegrar e articular o “corpo como linguagem”, idéia formulada por Reich, que observa o corpo como um texto, como uma narrativa viva, um meio de expressão que contém a história emocional de um indivíduo. Isso possibilita ao terapeuta habilidade para conferir ao cliente o ambiente seguro em que ele desenvolva novos modos criativos e espontâneos de responder às situações e aos relacionamentos que surgem em sua vida. Isso lhe permite explorar novas formas de viver e de se relacionar, tanto consigo mesmo quanto com o mundo ao seu redor (Rabelo, 2024).

Assim, a Gestalt-terapia surge como um caminho para a integração da experiência pessoal, trazendo o cliente para uma vivência mais plena no momento presente. Ao focar no *aqui e agora*, essa abordagem promove uma consciência renovada de si mesmo e das relações com o mundo. Esse processo leva à dissolução de mecanismos de bloqueio, permitindo que o cliente encontre novas formas de autorregulação e equilíbrio em suas interações diárias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os estudos que compõem a presente revisão bibliográfica, cujo foco foi investigar a Gestalt-terapia como uma abordagem integrativa para a compreensão das manifestações psicossomáticas, a partir da análise da literatura científica, evidenciou-se a importância de adotar uma perspectiva mais ampla, que considere o ser humano como um todo

— integrando corpo, mente e ambiente. Ao enfatizar o "aqui e agora" e promover esta consciência, a *awareness*, a Gestalt-terapia oferece um espaço seguro para que o cliente se conscientize de seus processos emocionais e corporais, o que pode ser fundamental para o alívio de sintomas psicossomáticos.

A revisão bibliográfica apresentou argumentos que defendem, de maneira objetiva, a aplicação da Gestalt-terapia como uma abordagem eficaz para o tratamento de distúrbios psicossomáticos. A Gestalt-terapia e seus conceitos e compreensões se mostram como ferramentas poderosas para que os profissionais da área possam trabalhar integrando técnicas que incentivam a consciência corporal, a exploração de emoções e a expressão autêntica de experiências. Conclui-se, portanto, que essa abordagem além de proporcionar um espaço de autoexploração e autoconhecimento, facilita uma leitura mais profunda das experiências subjetivas, ajudando o cliente a identificar como suas emoções reprimidas e tensões internas se expressam fisicamente

No entanto, é importante ressaltar que, apesar da base teórica consolidada apresentada neste trabalho, há necessidade de maiores estudos sobre a aplicação da Gestalt-terapia em contextos que envolvem doenças psicossomáticas, não apenas para validar a eficácia dessa abordagem, mas também para expandir a possibilidade de intervenções clínicas, haja vista que, a maior parte dos estudos existentes se concentram em ambientes clínicos mais gerais, sendo escassas as pesquisas que aliam a abordagem gestáltica especificamente às questões psicossomáticas.

Em suma, espera-se que o presente trabalho possa incentivar o desenvolvimento de novos diálogos, práticas e pesquisas que explorem a Gestalt-terapia no contexto das manifestações psicossomáticas. Ao integrar novas ferramentas terapêuticas, é possível não apenas promover um alívio dos sintomas físicos, mas também proporcionar um crescimento pessoal autêntico, favorecendo o equilíbrio emocional e a saúde integral dos indivíduos. Dessa maneira, espera-se alcançar impactos significativos tanto no campo acadêmico quanto no bem-estar social, ampliando as fronteiras do conhecimento terapêutico.

Por fim, é pertinente encerrar esta análise retomando a reflexão que a iniciou, voltando novamente à riqueza simbólica da mitologia grega. Desta vez, evocamos as palavras da neurologista O'Sullivan e sua visão sobre a experiência psicossomática:

Cassandra era filha do rei de Troia. Ela fora abençoada e, ao mesmo tempo, amaldiçoada. Sua benção era a da profecia: Cassandra podia prever o futuro. Sua maldição era que ninguém acreditava nela. É assim que se sentem as pessoas com transtornos psicossomáticos: seu sofrimento é real, mas elas não sentem que as outras pessoas acreditam nisso. (O'Sullivan, 2016, p. 97).

Essa metáfora evidencia a urgência de uma abordagem terapêutica que reconheça a totalidade do ser humano, como propõe a Gestalt-terapia, valorizando a experiência subjetiva e a indissociabilidade entre mente e corpo. Ao superar o modelo biomédico tradicional e integrar os aspectos emocionais, sociais e físicos, podemos oferecer intervenções mais eficazes e humanizadas. Assim, respondemos de forma genuína ao sofrimento daqueles que, como Cassandra, buscam ser ouvidos e compreendidos em sua plenitude.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Ana Maria Guimarães de; HOLANDA, Afrânio Patrocínio de. **Sentidos da psicoterapia: teoria e prática da Gestalt-terapia**. Fortaleza: Premius, 2019.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. rev. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2022.
- BELMINO, Marcus Cézar de Borba. **Gestalt-Terapia e experiência de campo: dos fundamentos à prática clínica**. 1. ed. Jundiaí, SP: Paco Editorial, 2020.
- BORIS, Georges Daniel Janja Bloc. **Angústia e má-fé: O manejo da evitação de contato na Gestalt-terapia**. In: III Congresso Brasileiro de Psicologia & Fenomenologia / II Encontro Nacional do GT Psicologia e Fenomenologia – ANPEPP / I Congresso Internacional de Fenomenologia Existencial: O Desassossego Humano na Contemporaneidade, Natal, RN, 20 a 22 de setembro de 2017. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication>. Acesso em: 22 nov.

2024.

CASTRO, Fabiano S.; LANDEIRA-FERNANDEZ, J. Alma, Corpo e a Antiga Civilização Grega: As Primeiras Observações do Funcionamento Cerebral e das Atividades Mentais. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 24, n. 4, p. 798-809, 2011. Disponível em: <www.scielo.br/prc>. Acesso em: 19 nov. 2024.

CAIRUS, Henrique F.; RIBEIRO JR., W. A. Da natureza do homem. In: CAIRUS, H. F.; RIBEIRO JR., W. A. **Textos hipocráticos: o doente, o médico e a doença** [online]. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. (História e Saúde). p. 39-59. Disponível em: [http:// books.scielo.org](http://books.scielo.org). Acesso em: 22 nov. 2024.

CHAVES, Renata Beviláqua. **Produzir Enfermidades: Um Estudo de Caso sobre a Sintomatologia Psicossomática na Perspectiva da Gestalt Terapia**. Monografia (Graduação em Psicologia) – UniCEUB, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2006. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle>. Acesso em: 20 nov. 2024.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

CRUZ, Marina Zuanazzi; PEREIRA JÚNIOR, Alfredo. Corpo, mente e emoções: referenciais teóricos da psicossomática. **Revista Simbio-Logias**, v. 4, n. 6, p. 46-66, dez. 2011. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/256502738>. Acesso em: 10 nov. 2024.

DETHLEFSEN, Thorwald; DAHLKE, Rüdiger. **A doença como caminho: uma visão nova da cura como ponto de mutação em que um mal se deixa transformar em bem**. Editora Cultrix, 2003.

FERNANDES, Maria Helena. As formas corporais do sofrimento: a imagem da hipocondria. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 4, n. 4, p. 61-80, out./dez. 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1415-47142001004005>. Acesso em: 22 nov. 2024.

GALLI, Loeci Maria Pagano. Um olhar fenomenológico sobre a questão da saúde e da doença: a cura do ponto de vista da Gestalt-terapia. **Estudos e pesquisas em Psicologia**, v. 9, n. 1, p. 59-71, 2009.

GARCIA, Beatriz Novo. **Um diálogo entre a Gestalt-terapia e a psicossomática**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Universidade Federal Fluminense, Rio das Ostras, 2016. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/12337>. Acesso em: 10 nov. 2024.

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

LE GOFF, J. *et al.* **Uma história do corpo na Idade Média**. [S.l.] Rio De Janeiro. Civilização Brasileira, 2006.

LIMA, P. V. de A. Teoria organísmica. **IGT na Rede** ISSN 1807-2526, [S. l.], v. 2, n. 3, 2005. Disponível em: <http://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/44>. Acesso em: 16 Nov. 2024.

LIMA, Leonardo Tadeu José de. **Origens da psicossomática e suas conexões com a Medicina na**

Grécia antiga. Analytica, São João del Rei, v. 5, n. 8, p. 49-79, June 2016. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2316>. Acesso em: 22 Nov. 2024.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de. MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/rk/v10nspe/a041>>. Acesso em 22/11/2024

MARTINS, Maria Cristina da Silva. Hildegarda de Bingen: *Physica e Causae et Curae*. ResearchGate, dez. 2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/33864342>. Acesso em: 22 nov. 2024.

O'SULLIVAN, S. **Isso é coisa da sua cabeça: Histórias verdadeiras sobre doenças imaginárias**. Tradução por: Lourdes Sette. 1ª ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11)**. 11. ed. Genebra: OMS, 2022.

PERLS, F. S. (2011). **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. Tradução por: José Sanz. 2ª ed. Rio de Janeiro: LTC;

PEIXOTO, Rubens Ferreira. **Saúde e trabalho: uma compreensão gestáltica acerca dos processos de saúde e adoecimento da pessoa**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt- terapia e Análise Existencial) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/49207>. Acesso em: 07 nov. 2024.

PERLS, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (1997). **Gestalt-Terapia**. São Paulo: Summus

PINTO, Ênio Brito. **Elementos para uma compreensão diagnóstica em psicoterapia: o Ciclo de Contato e os modos de ser**. Summus Editorial, 2015.

RABELO, Luciane Costa; VOLPI, José Henrique. Os sussurros do corpo: revelações pela luz da energia orgone de Wilhelm Reich. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal. Revista Online**. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. Disponível em: <<https://centroreichiano.com.br/artigos-cientificos-em-psicologia/>>. Acesso em 03. Nov. 2024.

RENGEL, Juliana Testoni dos Santos. **Aspectos psicológicos da acalásia à luz da gestalt-terapia**. Rev. NUFEN, Belém, v. 13, n. 3, p. 61-74, dez. 2021. Disponível em Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912021000300007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 22 nov. 2024.

RIBEIRO, E. da C. A questão da psicossomática à luz da fenomenologia-existencial e da abordagem gestáltica. **Revista IGT na Rede**, v. 4, n. 7, 2006. Disponível e: <https://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/135>. Acesso em: 12 nov. 2024.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **O ciclo do contato: temas básicos na Gestalt-terapia**. 9. ed. rev. e atual. São Paulo: Summus Editorial, 2021.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Gestalt-terapia: refazendo o caminho**. 1. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1985

ROCHA, A. R. M.; et al. **Gestalt-Terapia: uma postura Psicossomática**. In: CONGRESSO E ENCONTRO NACIONAL DE GESTALT-TERAPIA. Vitória, 2009. Disponível em: < <https://doi.org/10.1900/S0103-166X2007000200011>>. Acesso em: 98. Nov. 2024.

ROCHA, Fábio Lopes; HARA, Cláudia; PAPROCKI, Jorge. Doença mental e estigma. *Revista Médica de Minas Gerais*, v. 25, n. 4, p. 590-596, 2015. Disponível em: <http://www.dol.gov/general/topic/disability/ada>. Acesso em: 20. Nov. 2024.

SANTOS, Manoel Antônio dos et al. **Psicoterapia de abordagem gestáltica: um olhar reflexivo para o modelo terapêutico**. *Psicol. Clínica*. Rio de Janeiro, v. 32, n. 2, p. 357-386, 2020

SANTOS, Juliana Soares Laudelino; SANTOS, Isaías Vicente. As principais contribuições da Gestalt-terapia para o campo da psicossomática. *GEPNEWS*, v. 7, n. 1, p. 329-334, maio/ago. 2023. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistasims/index.php/MUD/article/viewArticle/82>. Acesso em: 15. Nov. 2024.

SCHETINGER, Clara Luz. **Alegoria da destruição: retroflexão e o surgimento de doenças autoimunes**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2023. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/bitstreams/2288ec65-12b2-495f-8701-75c90729d7b3/download>. Acesso em: 14. Nov. 2024.

SILVA, Juliana Dors Tigre da; MÜLLER, Marisa Campio. **Uma integração teórica entre psicossomática, stress e doenças crônicas de pele**. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 24, n. 2, p. 247-256, abr./jun. 2007. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000200011>>. Acesso em: 17. Nov. 2024.

URSIN, H. **Psychosomatic medicine: State of the art**. *Annals of medicine*, 32(5), 323-328. 2000. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/12371935_Psychosomatic_medicine_State_of_the_art. Acesso em: 09 Nov. 2020.

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