

DO CORPO À CONSCIÊNCIA: DOS BLOQUEIOS DE CONTATO AO SOFRIMENTO PSICOPATOLÓGICO A PARTIR DA GESTALT-TERAPIA

FROM BODY TO AWARENESS: FROM CONTACT BLOCKAGES TO PSYCHOPATHOLOGICAL SUFFERING BASED ON GESTALT THERAPY

Kezia Cristina da Silva
Centro Universitário Geraldo Di Biase
e-mail ckezia2020@gmail.com

Rayanne Paraizo Delgado Gigante
Centro Universitário Geraldo Di Biase
e-mail giganterayanne@gmail.com

Martina Ravaioli
Centro Universitário Geraldo Di Biase
e-mail ravaioli1955@mail.com

Resumo
Considera-se relevante a discussão sobre o sofrimento psicopatológico, buscando compreender de que forma a vivência experienciada pelo cliente no *setting* terapêutico, por meio da Gestalt-terapia, pode contribuir para a remissão dos sintomas e para a reorganização do *self*. Do Corpo à Consciência, da experiência corporal imediata à ampliação da consciência, emergem obstáculos profundos à saúde psíquica, onde a persistência desses bloqueios pode favorecer o surgimento do sofrimento psicopatológico. O objetivo deste artigo foi compreender o sofrimento psicopatológico e a relação com os bloqueios de contato pela perspectiva da Gestalt-terapia. A metodologia utilizada através de pesquisa bibliográfica qualitativa descritiva buscou identificar a relação com os principais bloqueios de contato e suas associações com os sintomas físicos. Discute-se o que é e como pode ser identificado o processo da *Awareness* a partir da intervenção clínica em Gestalt-terapia. Conclui-se, que a Gestalt-terapia se mostra como uma abordagem potente para o cuidado de queixas psicossomáticas, ao valorizar a singularidade do sofrimento humano e propor uma escuta que integra corpo, emoção e linguagem, favorecendo o restabelecimento do contato, o ajustamento criativo e a retomada da capacidade de se afetar, se expressar e se relacionar de forma autêntica.

Palavras-chave
Gestalt-terapia. Corporeidade. Consciência. Sofrimento psicopatológico. Bloqueios de contato.

Abstract
The discussion on psychopathological suffering is considered relevant, seeking to understand how the experience experienced by the client in the therapeutic setting, through Gestalt therapy, can contribute to the remission of symptoms and the reorganization of the self. From the Body to Consciousness, from the immediate bodily experience to the expansion of consciousness, deep obstacles to mental health emerge, where the persistence of these blocks can favor the emergence of psychopathological suffering. The objective of this article was to understand psychopathological suffering and its relationship with contact blocks from the perspective of Gestalt therapy. The methodology used through descriptive qualitative bibliographic research sought to identify the relationship with the main contact blocks and their associations with physical symptoms. The discussion discusses what the Awareness process is and how it can be identified from the clinical intervention in Gestalt therapy. It is concluded that Gestalt therapy is a powerful approach for the care of psychosomatic complaints, by valuing the uniqueness of human suffering and proposing a listening approach that integrates body, emotion and language, favoring the reestablishment of contact, creative adjustment and the recovery of the ability to affect, express and relate authentically.

Keywords
Gestalt therapy. Corporeality. Consciousness. Psychopathological suffering. Contact blocks.



Licença de Atribuição BY do Creative Commons
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Aprovado em 11/04/2025
Publicado em 30/08/2025

1. INTRODUÇÃO

A Gestalt-terapia, uma abordagem psicoterapêutica centrada na experiência presente e no processo de contato, promove a autorregulação do organismo com foco no aqui-e-agora. Nessa perspectiva, o sofrimento psicopatológico é compreendido a partir da vivência do self, que representa a própria pessoa em constante relação com o ambiente. Trata-se de uma experiência dinâmica e fluida, que se modifica de acordo com as circunstâncias e demandas presentes na vida do indivíduo naquele momento.

Segundo Perls, Hefferline e Goodman (1997), os indivíduos estão constantemente interagindo com o ambiente, se adaptando, mudando e sendo afetados pelas situações à sua volta. Nesse contexto, o self, ou seja, o “eu” que sente, age e percebe, se modifica conforme a necessidade do momento. Quando o sujeito está cristalizado e imerso em profundo sofrimento interno, encontra-se bloqueado e incapaz de estabelecer um contato genuíno consigo, com o outro e com o ambiente. Nesse estado, a dor ocupa todo o campo de consciência, tornando-se a figura principal de sua experiência naquele instante. O sujeito se identifica com essa vivência dolorosa, e, como consequência, podem surgir sintomas físicos, que se manifestam como expressões de um sofrimento interno que não foi elaborado.

Alvim (2011), menciona a ideia de Laura Perls (2002) acerca da essência do trabalho terapêutico na abordagem gestáltica, que se traduz em retomar o conteúdo interrompido no passado, viabilizando o processo de tomada de consciência do cliente sobre suas fixações emocionais, as quais estão cristalizadas e, desse modo, passaram a operar automaticamente em sua forma de estar no mundo. Tornar conscientes os padrões rígidos e automatizados do corpo e da mente é possibilitar que conteúdos antes cristalizados no fundo emergjam à figura, favorecendo a restauração do contato autêntico. O corpo permanece aprisionado em padrões defensivos antigos que, pela repetição constante, tornaram-se automáticos. Consequentemente, a musculatura originalmente voluntária passa a operar, em certa medida, de forma involuntária, e se torna enrijecida de modo inconsciente.

Segundo Alvim (2011), a Gestalt-terapia propõe uma forma de terapia que ajuda o indivíduo a voltar a estar plenamente consciente de si mesmo no presente, restabelecendo o fluxo natural da sua atenção e percepção. A awareness é uma forma de amplitude de consciência que favorece o autoconhecimento. Trata-se da capacidade do organismo de perceber, de maneira integrada, aquilo que é mais relevante no momento presente. Não se trata de algo forçado ou de um processo separado, mas sim de um movimento natural da consciência que envolve o corpo, os sentimentos e o ambiente de forma unificada. A função da terapia de concentração é justamente auxiliar o sujeito a se reconectar com esse fluxo, permitindo que ele reconheça com clareza o que está sentindo no aqui e agora.

Vale destacar que o trabalho terapêutico na Gestalt-terapia não se restringe à aplicação de técnicas ou experimentos, ainda que estes possam ser utilizados, como serão exemplificados ao longo do presente artigo. O foco essencial da prática clínica está na trajetória construída conjuntamente entre terapeuta e cliente, dirigindo-se para a ampliação da consciência corporal, e assim, mobilizando o indivíduo para se perceber nesse cenário de sensações.

Portanto, é fundamental compreender como os bloqueios de contato, mecanismos que impedem a vivência plena da experiência, compromete a capacidade de o indivíduo estabelecer contatos autênticos, o que pode se manifestar em sintomas físicos. Tais bloqueios dificultam o ajustamento criativo, isto é, a habilidade de se adaptar ao ambiente de maneira espontânea, flexível e consciente, promovendo o desenvolvimento pessoal e a autorregulação saudável.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Da corporeidade à consciência: da awareness a assimilação da novidade

Os aspectos da corporeidade e a tomada de consciência norteiam os atendimentos da Gestalt-terapia, pois são conceitos que sustentam a compreensão do ser humano como uma totalidade integrada. Na prática clínica infere-se que o corpo é veículo essencial para a experiência e a expressão do ser humano, ao passo que a corporeidade é parte integral do processo terapêutico. Corpo e mente formam uma totalidade orgânica e não podem ser pensados separadamente, tampouco se sobrepor um ao outro. O corpo tem lugar de grande relevância, identificado não apenas como dimensão biológica, mas uma forma de acessar emoções, sentimentos e bloqueios, sendo a expressão da experiência do indivíduo no campo.

Como afirmaram Perls, Hefferline e Goodman (1997), é com o corpo que habitamos o mundo, interagimos, vemos, sentimos, somos afetados, gesticulamos e nos movimentamos, onde o contato pode ser realizado. No processo de contato, como corporeidade, o corpo age como mediador para o consulente perceber suas necessidades dominantes no campo, como desejos, ansiedades ou desconfortos que emergem na interação com o ambiente.

É através da corporeidade, das sensações e dos impulsos naturais do corpo, que o cliente se orienta, percebe o que é necessário, e direciona-se para atender essa necessidade. Esse movimento de percepção e ação corporal leva o consulente a manipular

e modificar a situação, o que gera uma nova forma de equilíbrio e integração. O corpo é uma estrutura que consegue lidar com o outro e com as novidades.

No trabalho psicoterápico, quando se utiliza o corpo e a espontaneidade corporal como instrumentos, a vitalidade do corpo como organismo vivo tende ao ajustamento criativo e ao encontro do reestabelecimento do equilíbrio cujo alvo principal é alcançar um estado de *awareness*, ou seja, uma consciência plena e integrada do presente. Essa consciência inclui tanto as experiências corporais quanto emocionais, permitindo que o consulente desenvolva uma percepção clara de si e do campo ao seu redor. Dessa forma, trabalhar a *awareness* em ambiente psicoterápico é trabalhar a corporeidade.

Essa conjuntura resulta de que, ao seguir esse processo, o consulente assimila a novidade que surge no campo, incorporando o que era figura, uma necessidade ou situação emergente, ao fundo, ou seja, ao seu próprio repertório de experiências integradas. A corporeidade, sob outro viés, não só facilita o reconhecimento das necessidades, mas também permite ao consulente vivenciar e integrar essas experiências de forma autêntica e espontânea, contribuindo para um processo terapêutico transformador.

Ademais, a Gestalt-terapia valoriza a relação entre corpo e mente, procurando dissolver a divisão entre ambos, tendo como foco as sensações corporais, sendo possível compreender melhor as formas como as pessoas se relacionam consigo mesmas e com o mundo ao seu redor. O corpo, assim, funciona como um meio para entender aspectos profundos da existência, como padrões de contato e autorregulação.

Sob esse prisma, a prática clínica na Gestalt-terapia indubitavelmente envolve trabalhar com a postura corporal, respiração e outras manifestações físicas que refletem o estado emocional e psicológico do indivíduo. Esse processo ajuda o cliente a tomar consciência de suas emoções, limitações e potencialidades, uma vez que a exploração do corpo é uma forma de promover autoconhecimento, autoaceitação e desenvolvimento pessoal.

2.2. O sofrimento psicopatológico pela perspectiva gestáltica: A relação com o ambiente

Para compreender o sofrimento psicopatológico em Gestalt-terapia, é primordial saber que o conceito de saúde é consideravelmente mais abrangente que a ausência de sintomas físicos que podem ser vistos ou que produzem mal estar no corpo. Engloba a capacidade de estar presente e ter a consciência de si, bem como investir nas relações com o outro e lidar de modo sadio com possíveis novos cenários que poderá encontrar.

Sobre o conceito de saúde, Perls (1977), aponta que saúde representa a harmonia adequada entre todos os aspectos que compõem o nosso ser. Já a saúde psicológica refere-se à habilidade de adaptar-se com flexibilidade às transformações e exigências do meio em que vivemos.

A compreensão das causas, sintomas, padrões de desenvolvimento e as manifestações das condições que afetam a saúde mental dos indivíduos se dão através das investigações de fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais que podem contribuir para o sofrimento humano. Entender como ocorre às implicações dos transtornos mentais nos permite identificar, classificar e propiciar um possível tratamento para tais patologias.

Na abordagem gestáltica, por se fundamentar em pressupostos fenomenológicos e pela Teoria de Campo, o sofrimento não é observado através de uma lógica que nomeie como normal, anormal, funcional ou defeituoso o funcionamento psicológico do indivíduo. O sofrimento é compreendido como uma das respostas naturais possíveis às dificuldades no processo de contato com o ambiente. O sofrimento, portanto, é um sinal de que há algo na experiência da pessoa que precisa ser ressignificado.

Ao invés de anular os sintomas, a Gestalt-terapia visa alcançar a consciência sobre como a pessoa está vivenciando esse sofrimento e como pode encontrar novas formas de lidar com ele. É esse sofrimento, independente da circunstância ou intensidade, que dá início ao processo terapêutico. Para um processo efetivo, é indispensável a compreensão diagnóstica do terapeuta de forma ponderada e com *awareness* completa.

Em Gestalt-terapia, o diagnóstico não é o mesmo utilizado na psicopatologia, ele é compreendido como sendo fluido e em construção, a partir de um processo de compreensão da maneira como o cliente interage com seu meio e consigo mesmo. É uma construção conjunta entre o psicoterapeuta e o cliente e ocorre não apenas na etapa inicial do processo terapêutico, mas ao longo de todo esse processo.

O terapeuta precisa ter um pensamento diagnóstico processual observando seu consulente com atenção no aqui e agora, identificando como ele está se comportando no momento presente, o que está sentindo, pensando e fazendo na sessão. Deve ajudá-lo a não focar no passado, mas entender como esse passado se manifesta na experiência atual. Também é de extrema importância identificar quais padrões de contato com o mundo estão causando sofrimento.

Dessa maneira, a psicopatologia não é compreendida como um defeito ou uma

doença mental que precisa ser eliminada, mas como um padrão fixo de comportamento que impede o indivíduo de se adaptar criativamente às situações da vida, é a sua rigidez nos modos de contato. A Gestalt-terapia também entende que a psicopatologia é uma forma de adaptação que teve um propósito em algum momento da vida da pessoa. No entanto, quando essa adaptação deixa de ser funcional e se torna um obstáculo, é necessário ampliar a consciência e encontrar novas possibilidades de contato.

2.3. Dos bloqueios de contato as manifestações dos sintomas físicos

Um dos conceitos mais importantes na Gestalt-terapia é o conceito de contato. O contato diz respeito à natureza e à qualidade da maneira como nos percebemos no mundo, como notamos o ambiente que estamos inseridos e os processos relacionados a ele. Para que haja uma compreensão diagnóstica, é imprescindível compreender a maneira como se dá o contato do consulente e também como ocorrem as resistências também chamadas de descontinuações ou bloqueios de contato.

Os bloqueios de contato impedem o fluxo da experiência natural do indivíduo, impossibilitando-o de se relacionar de forma saudável com o mundo. Estes bloqueios estão intimamente ligados a uma falta de abertura para o outro em detrimento de uma fragilidade das relações atuais devido à individualidade excessiva.

Diante de tal cenário, o sofrimento psíquico surge por haver dificuldades no reconhecimento do ser em seu próprio mundo e com o outro. Segundo Pinto (2015), os bloqueios de contato podem ser considerados uma defesa patológica quando o consulente estabelece um padrão fixo, exagerado e repetido de evitar o contato, mesmo quando não há necessidade real disso, a ponto de atrapalhar a pessoa a lidar com situações de forma adequada.

Tais bloqueios moldam um estilo de personalidade quando aparecem como um modo peculiar e habitual de estar no mundo. Quando citamos que existem estilos de personalidade, citamos uma propensão preferencial de estar no mundo, nunca um único jeito. De forma antagônica, fugiríamos da premissa da psicologia fenomenológica de que o ser humano é um ser aberto.

A Gestalt-terapia não se atenta para o conjunto de doenças que acomete uma pessoa e em como devem ser diagnosticadas, mas enxergam como interrupções no processo de contato do sujeito que afetam a sua relação com o mundo a sua volta. Dito

isso, os sintomas não são apenas consequências da doença, mas reflexos do corpo para as situações internas em que não conseguem se dar conta.

A intervenção terapêutica deve visar ao conhecimento, à compreensão, à flexibilização e à aceitação dessa estrutura, na medida em que ela, uma vez estabelecida, não poderá ser intrinsecamente modificada pelo resto da vida. Quanto aos bloqueios ou interrupções de contato, compreende-se como os principais:

Tabela 1 - Bloqueios de Contato

Dessensibilização	É um processo pelo qual a pessoa se esfria, se atonia, diminui sua percepção sensorial com o fim de descontinuar um contato vivido como arriscado ou perturbador.
Defletor	É a capacidade de sair pela tangente, desviando-se do perigoso ou do muito frustrante de maneira indireta, a fim de evitar um confronto mais franco ou profundo.
Introjeção	Aparece quando a pessoa incorpora normas, atitudes, modos de agir e pensar que não são, a princípio, verdadeiramente dela.
Projeção	Há uma confusão entre o que é de fato da pessoa, de modo que ela atribui ao externo algo que é na verdade dela.
Proflexão	É uma união entre a projeção e a retroflexão, compondo um meio de defesa pelo qual a pessoa faz ao outro aquilo que gostaria que esse outro fizesse a ela. Essa descontinuação se caracteriza por um fluxo energético voltado para fora do organismo.
Retroflexão	É a capacidade de fazer voltar para dentro a energia que potencialmente deveria ir para o exterior. Trata-se de autocontrole por meio da vontade.
Egotismo	É a forma pela qual a pessoa desenvolve um eu tão controlado e autossuficiente que pode anular o contato com os sentimentos e seu potencial transformador.
Confluência	É a capacidade de união com o outro. É um agregamento momentâneo, a entrega a outro(s), pessoas ou coisas ou entidades.

Fonte: Elaborado pelas autoras com base em Ênio Brito Pinto, 2015.

Os bloqueios de contato podem ser encontrados nas raízes de transtornos psíquicos como ansiedade e depressão, impedindo a atualização da experiência e mantendo o indivíduo em padrões disfuncionais e desatualizados, também compreendidos como obsoletos.

Lidar com as demandas do ambiente mantendo um equilíbrio interno pode ser entendido como ajustamento criativo funcional, tal conceito destaca a capacidade dinâmica e contínua do organismo de encontrar soluções adaptativas para atender certas necessidades. Na Gestalt-terapia, toda e qualquer experiência é resultado de uma interação

organismo e campo, dito isso, para um funcionamento saudável, é necessário fluidez nesse contato.

2.4. Intervenção em Gestalt-terapia: Quando as queixas envolvem o corpo

As queixas psicossomáticas desafiam a clínica contemporânea ao manifestarem, no corpo, tensões e sofrimentos que não encontram vias simbólicas ou relacionais suficientes de expressão. Na Gestalt-terapia, tais manifestações são compreendidas a partir da noção de **campo organismo/ambiente**, no qual o corpo não é meramente uma estrutura anatômica, mas o **lugar da experiência vivida**, da corporeidade em relação com o mundo (ALVIM et al., 2012).

Diante de experiências consideravelmente difíceis, o processo de contato, que inclui *awareness*, é frequentemente interrompido refletindo-se diretamente no corpo como tensões crônicas, bloqueios respiratórios, dores difusas, distúrbios gastrointestinais ou outras alterações fisiológicas sem causa médica identificável.

Em decorrência dessas interrupções, a energia mobilizada para a ação pode se cristalizar no corpo, manifestando-se como um registro somático. Quando esses padrões repetitivos são mantidos inconscientemente ao longo do tempo, passam a compor o que se denomina fisiologia secundária.

A intervenção em Gestalt-terapia busca restaurar o fluxo do contato através da relação entre cliente e terapeuta, concentrando-se na estrutura da situação concreta e criando possibilidades para que o cliente se conecte com o que emerge no aqui e agora advindo dessa interação, assim, viabilizando o estabelecimento da *awareness*.

Quando as queixas envolvem o corpo, uma das estratégias centrais é o trabalho com a *awareness* corporal. É necessário o terapeuta estar atento ao corpo como linguagem, observando os gestos interrompidos, os movimentos contidos, os padrões respiratórios e posturais do cliente. Assim, através da escuta fenomenológica, pode-se convidar o sujeito a experimentar sua presença sensível no mundo, permitindo o reencontro com o sentir por meio do corpo, que antes era percebido apenas como sintoma, e agora pode se tornar um suporte para o ajustamento criativo e reestabelecimento do contato.

A atenção voltada para a fixação possibilita a compreensão do conflito presente na estrutura que se manifesta, a qual também envolve o terapeuta. Segundo Alvim (2011), essa atenção é incorporada, pois se torna uma consciência que dirige o corpo para a situação imediata, transformando-se de um objeto no espaço para uma espacialização ativa. Trabalhar padrões rígidos considerados disfuncionais pode contribuir para a

diminuição do conflito interno que leva à somatização, à medida que começa a emergir a compreensão do que sustenta o bloqueio existente.

O terapeuta também é afetado na relação terapêutica e participa dessa estrutura em constante movimento, por isso, a transformação ocorre no campo relacional, sustentada por uma atenção plena que se manifesta não apenas no plano cognitivo, mas também por meio de reações corporais que atuam no mundo com presença e intencionalidade.

Para uma intervenção efetiva, o uso de técnicas revela-se fundamental para o estabelecimento do contato e a fluidez do processo terapêutico. Ao nutrir esses elementos, promovem-se ajustamentos criativos que mobilizam o campo relacional.

Na Gestalt-terapia, as técnicas são compreendidas como ferramentas vivas e sensíveis, utilizadas para acessar e aprofundar a *awareness*. Elas não são aplicadas de forma mecânica ou padronizada, mas incorporadas à experiência presente. Podem se manifestar por meio de exercícios ou experimentos, com o propósito de ampliar a consciência do cliente, favorecendo a integração de experiências e a possibilidade da dissolução de sintomas corporais vinculados a conflitos internos não elaborados.

Segundo O'Leary, Frazão (2015), assinalam que os recursos que potencializam o alcance da *awareness* se caracterizam em verbais e não verbais. Os recursos verbais incentivam o cliente a empregar o pronome “eu”, com o objetivo de favorecer a assunção de responsabilidade sobre o que é dito. Essa prática busca evitar expressões vagas e impessoais, como “talvez” ou “acho que”, que tendem a diluir a implicação pessoal na experiência. Tal estratégia se propõe a transformar perguntas em afirmações, promovendo maior responsabilidade sobre pensamentos, sentimentos e ações, o que aproxima o indivíduo de sua experiência vivida, contribuindo para a expansão da consciência.

Dentre os recursos não verbais, a linguagem artística se revela como um canal expressivo por meio do canto, da dança, do desenho, da escultura ou da atuação. Nessa abordagem, o terapeuta convida o cliente a se reconectar com partes do corpo que foram anteriormente evitadas. De acordo com Frazão e Fukumitsu (2015), mediante a essa reconexão corporal, torna-se possível identificar emoções e descrever as sensações conforme são vivenciadas no instante em que se manifestam.

Os exercícios se distinguem dos experimentos por sua forma estruturada, contendo início, meio e fim. Servem como caminhos para reconhecer padrões corporais repetidos, mais precisamente, tensões que se instalam, respirações contidas, gestos habituais que

revelam o silenciamento de emoções reprimidas.

A título de ilustração, observar a própria respiração é abrir espaço para o toque sutil das funções de contato, podendo ser praticado de modo autônomo, sem depender exclusivamente do espaço terapêutico. Já os experimentos emergem como atos criativos e vivos, moldados no instante da sessão, guiados pelo que se apresenta no aqui e agora.

Sem início predeterminado ou fim esperado, os experimentos convidam o cliente a mergulhar em sua própria presença. Conforme Frazão e Fukumitsu (2015), por meio dos experimentos, conteúdos que antes habitavam o silêncio do corpo podem encontrar forma, voz e significado na experiência que se revela. No que diz respeito aos experimentos, os mais relevantes são:

Tabela 2 – Experimentos

Hot Seat	No modelo original de Perls, conduzia-se o trabalho de maneira grupal. Um participante ocupava o centro, sentado em uma cadeira, enquanto o grupo apenas observava. Atualmente, promove-se maior interação, com todos engajados desde o início por meio de um diálogo aberto. Um tema surge espontaneamente, e um voluntário o aprofunda. Estar entre pessoas conhecidas favorece um ambiente mais seguro e acolhedor.
Cadeira Vazia	De maneira individual, utiliza-se uma cadeira ou objeto para representar um personagem ou conflito não resolvido. O cliente dialoga com essa representação, o que permite explorar sentimentos e pensamentos emergentes. Esse processo amplia a consciência e promove maior compreensão da situação.
Representação	Diferentemente do modelo anterior, a representação pode envolver apenas o cliente diante de uma situação interna, como um conflito, sonho ou papel que desperta insegurança. Utilizam-se o corpo ou objetos disponíveis para simbolizar esse aspecto, favorecendo um contato mais profundo com o conteúdo que vem sendo evitado.
Identificação	O cliente se expressa como um objeto, sentimento ou pessoa, narrando suas qualidades em primeira pessoa. Esse elemento serve como um suporte para projeções internas, mas o foco principal está na ampliação da consciência da experiência vivida. O conteúdo simbólico é secundário, sendo valorizado o significado que surge no processo.
Viagem de Fantasia e Fantasia Dirigida	Um roteiro de estrutura flexível é proposto pelo terapeuta que irá orientar e o cliente deve preenchê-lo com suas

	próprias imagens, sentidos e significados, construindo a experiência a partir de sua vivência subjetiva.
Exageração	O terapeuta dita o conteúdo em questão, frequentemente um padrão consolidado ou um automatismo, que será evidenciado. O cliente é convidado a intensificar gestos, expressões, maneiras de falar e sensações, aprofundando a consciência sobre suas manifestações atuais.
Presentificação	Refere-se tanto ao retorno de conteúdos no momento presente quanto à manutenção do foco na <i>awareness</i> do aqui e agora. O cliente é incentivado a utilizar o advérbio “agora” para descrever, em tempo real, as sensações corporais que surgem, como por exemplo: “agora percebo minha boca seca” ou “agora sinto uma tensão nos ombros”.
Metáforas como Instrumento	O terapeuta propõe uma história breve e metafórica, relacionada à vivência atual do cliente. Essa narrativa atua como estímulo à imaginação e à criatividade, promovendo a elaboração de fantasias que, muitas vezes, se encontram reduzidas em contextos de sofrimento emocional.

Fonte: Elaborado pelas autoras com base em Lilian Meyer Frazão e Karina Okajima Fukumitsu, 2015.

Os experimentos atuam como recursos facilitadores do processo de alcance ao contato autêntico e autorregulação do cliente no *setting* terapêutico. Nessa conjuntura, o incentivo do terapeuta é fundamental para que o cliente possa, por si mesmo, alcançar *insights* que promovam a ampliação da consciência. A partir da vivência presente, ele transita de um estado de bloqueio e cristalização para um modo de ser mais fluido e espontâneo. Esse movimento de integração pode levar a dissolução dos sintomas que possuem raízes psíquicas.

É imprescindível frisar que o trabalho envolvendo o corpo não se limita ao uso de experimentos, esses são apenas recursos que o terapeuta pode utilizar quando considerar ideal e também a importância de estar atento aos sinais sutis expressos corporalmente pelo cliente, como mudanças na respiração, pequenos gestos e emoções que emergem durante a sessão.

De acordo com Alvim (2012), Laura Perls (1992), uma das fundadoras da Gestalt-terapia, atribuía grande relevância ao trabalho com o corpo na prática clínica. Utilizava recursos como a respiração, a postura, os movimentos, a expressão facial, a voz e a consciência corporal como meios para auxiliar o cliente a se perceber no aqui e agora.

A corporeidade é fundamental para o processo terapêutico, favorecendo a percepção do cliente no aqui-e-agora. O terapeuta se coloca como um corpo sensível na relação, escutando com atenção estética os sinais sutis que emergem, como gestos, mudanças na respiração ou emoções. Essa escuta não é racional, mas guiada pela expressão do momento presente, permitindo sinalizações que

ampliam a *awareness* do cliente. Ao trazer o fundo da experiência à tona, o cliente pode entrar em contato com suas necessidades reais e flexibilizar bloqueios internos (ALVIM, 2012).

Ademais, vale destacar que as intervenções são variadas e adaptadas ao estilo único de cada terapeuta, incluindo fala, experimentos, expressões artísticas e trabalho corporal. Essa prática visa fomentar o crescimento pessoal, a autenticidade e a presença plena, de modo que o cliente estabeleça um contato autêntico.

3. METODOLOGIA

Este estudo é baseado em pesquisa bibliográfica com abordagem acadêmica qualitativa descritiva. Para Casarin e Casarin (2012):

Independentemente do título e do tema pesquisado, os objetivos de uma pesquisa qualitativa envolvem a descrição de certo fenômeno, caracterizando sua ocorrência e relacionando-o com outros fatores. (CASARIN; CASARIN, 2012, p. 33).]

O artigo tem como finalidade o aprimoramento e atualização do conhecimento, compreendida pela investigação científica de obras já existentes em busca de uma maior amplitude acerca do tema.

4. RESULTADOS

Na Gestat-terapia o individuo não pode ser observado de maneira isolada. Para que fosse possível compreender o sofrimento psicopatológico e a relação com os bloqueios de contato pela perspectiva da Gestalt-terapia tivemos de considerar o ser humano e sua relação com o campo, onde a corporeidade e a consciência se entrelaçam e manifestam a experiência vivida no aqui e agora.

Assim, os sofrimentos que emergem na clínica não são tratados como manifestações isoladas de doenças, mas como modos de existência que evidenciam interrupções no contato impedindo a *awareness*, o ajustamento criativo e a emergência de novas figuras no campo fenomenológico.

A corporeidade é o ponto de partida para a intervenção. Com a escuta atenta às manifestações corporais o terapeuta pode acessar conteúdos emocionais e relacionais que não foram figurados e permaneceram fixados no corpo. Essa escuta é pautada na presença

sensível e fenomenológica que permite que o sofrimento vivenciado surja seja por meio do verbal, do não verbal ou de experimentos criativos que favorecem o restabelecimento do contato interrompido.

Os bloqueios de contato surgem como formas protetivas desenvolvidas ao longo da história do sujeito. Quando essas formas se tornam rígidas, sustentam sintomas psíquicos e somáticos que comprometem a espontaneidade e limitam o ajustamento criativo diante das demandas do ambiente. Nomear e experienciar esses bloqueios na relação terapêutica possibilita sua reorganização, sustentada pelo campo e pela relação dialógica construída entre terapeuta e cliente.

A psicopatologia, por sua vez, não é tratada como desvio a ser corrigido, mas como resultado de um contato interrompido, de *gestaltens* abertas que não puderam ser concluídas. A Gestalt-terapia não busca corrigir o sujeito a partir de uma visão patologizante, pelo contrário, entende a psicopatologia como resultado de processos de contato que não puderam se completar, *gestaltens* abertas que permanecem pendentes. O foco está em ampliar a consciência, responsabilizar-se pela própria vivência e reintegrar partes fragmentadas da experiência.

A escuta clínica, nesse sentido, não rotula, mas acolhe a complexidade da dor humana, reconhecendo no sintoma uma tentativa legítima de ajustamento à realidade vivida. A utilização de técnicas e experimentos vivenciais permitem ao cliente experienciar novas formas de estar no mundo. Dessa maneira, o sintoma deixa de ser apenas algo a ser eliminado e passa a ser reconhecido como expressão legítima de uma história, uma tentativa de ajustamento e, sobretudo, uma possibilidade de transformação.

Conclui-se, portanto, que a Gestalt-terapia se mostra como uma abordagem potente para o cuidado de queixas psicossomáticas, ao valorizar a singularidade do sofrimento humano e propor uma escuta que integra corpo, emoção e linguagem, ela favorece o restabelecimento do contato, o ajustamento criativo e a retomada da capacidade de se afetar, se expressar e se relacionar de forma autêntica. O sujeito, assim, deixa de ser refém do sintoma e passa a ocupar o lugar de autor da própria existência.

REFERÊNCIAS

PERLS, Fritz.; HEFFERLINE, Ralph.; GOODMAN, Paul. [1951] **Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 1997.

ALVIM, Mônica Botelho. O lugar do corpo em Gestalt-Terapia: dialogando com Merleau-Ponty. **IGT**

na Rede, Rio de Janeiro, v. 8, n. 15, p. 228-238, dez. 2011. Disponível em: <https://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/download/312/413/1357>. Acesso em: 06 jan. 2025.

PERLS, Fritz. **Gestalt-terapia explicada**. Tradução de G. Schlesinger. São Paulo: Summus, 1977. (Publicado originalmente publicado em 1969).

PINTO, Ênio Brito. **Elementos para uma compreensão diagnóstica em psicoterapia: o ciclo de contato e os modos de ser**. São Paulo: Summus, 2015.

ALVIM, Mônica Botelho *et al.* Corpo, fala e expressão: diálogos entre a Gestalt-terapia e a filosofia de Merleau-Ponty. **IGT na Rede**, v. 9, n. 17, p. 157–318, 2012. Disponível em: <https://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/356>. Acesso em: 08 jan. 2025.

FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima. **A clínica, a relação psicoterapêutica e o manejo em gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 2015.

CASARIN, Helen de Castro Silva; CASARIN, Samuel José. **Pesquisa científica: da teoria à prática**. Curitiba: Intersaberes, 2012.