

O ENFRENTAMENTO DAS PERDAS À LUZ DA GESTALT-TERAPIA: CONTRIBUIÇÕES PARA A PRÁTICA CLÍNICA

Paula Cília Dantas Lopes Gomes¹

Mariana Cela²

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo entender o processo de luto e enfrentamento de perdas, através do olhar da Gestalt-Terapia, possibilitando uma maior compreensão de como essa abordagem, enquanto prática psicoterapêutica, pode facilitar a elaboração desse processo. O luto pode ser uma resposta normal e até mesmo esperada, diante do rompimento de relações consideradas significativas e que causem impactos sobre o indivíduo. No contato com a finitude, o homem tem a chance de ampliar sua consciência e vivenciar plenamente seus sentimentos. Assim sendo, o estudo se constitui importante para a prática clínica, no cuidado as demandas ocasionadas por experiências de luto e perdas que são realidades inerentes ao ser humano, podendo contribuir com o cliente a lidar com o seu sofrimento a partir do contato com essa experimentação de forma consciente.

Palavras-chave: Gestalt-Terapia. Luto. Perda. enfrentamento.

ABSTRACT

This work has the objective to understand, through the Gestalt-Therapy perspective, the mourning process and the coping with losses, providing a better understanding of how this approach, as a psychotherapeutic practice, can facilitate the elaboration of this process. The mourning can be a normal and even expected response before the breakdown of relations that are significant and have impacts on the individual. In touch with finitude, man has the chance to increase his consciousness and fully experience his feelings. Therefore, this study has been important for clinical practice, in the care of the demands caused by experiences of mourning and losses

¹ Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário do Rio Grande do Norte - UNIRN

² Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário do Rio Grande do Norte - UNIRN

that are inherent realities to the human being, thus helping the client to deal with their suffering along the contact with this experimentation in a conscious way.

Keywords: Gestalt-Therapy. Mourning. Loss. Coping.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo entender o processo de luto e enfrentamento de perdas à luz da perspectiva Humanista Fenomenológica Existencial, com foco na abordagem Gestáltica. Para uma maior compreensão, propõe-se estudar teorias e influências relevantes dessa abordagem, bem como as etapas do luto e a importância da vivência dos sentimentos provenientes desse processo.

A Gestalt-Terapia (GT) ao longo da sua história se estabelece, enquanto prática clínica, na perspectiva fenomenológica humanista existencial, oferecendo inúmeros recursos para o trabalho psicoterapêutico. Traz para a Psicologia uma nova visão de homem e de mundo, possibilitando compreendê-lo de uma forma global, enquanto uma totalidade em que tudo no mundo encontra-se numa relação de interdependência, formando assim uma unidade de sentido onde nada pode ser compreendido de forma isolada. Por esse ângulo, Frazão e Fukumitsu (2013, p. 12) falam que “o homem se autodetermina, interage ativamente com seu ambiente, é livre e pode fazer escolhas sendo responsável por elas no universo inter-relacional no qual vive”. Assim, a GT entende o homem como um ser-no-mundo, sendo singular e único, cheio de possibilidades, se atualizando constantemente, podendo contribuir com esse homem a encontrar caminhos diferentes e promover novas formas de olhar a vida, onde nada é definitivo.

A compreensão dos processos de perda e luto, se torna essencial na prática psicoterapêutica, uma vez que perdas e morte fazem parte da vida, e são realidades na existência Humana. Cada indivíduo enfrenta as suas perdas de uma forma muito singular e é necessário que este tenha espaço para exteriorizar os seus sentimentos, facilitando a vivência desse luto. Para Viorst (2005), há as perdas necessárias que são fundamentais para o desenvolvimento humano (nascimento, casamento, velhice, aposentaria, saída da casa dos pais, entrada na faculdade, etc.) que são perdas marcadas pelas escolhas feitas ao longo da vida, uma vez que as escolhas são atravessadas pela

renúncia. Ao longo de todo o desenvolvimento do indivíduo inúmeras perdas acontecem e várias mortes são vividas.

O luto, por sua vez, é o processo de assimilação de uma perda (TAVARES, 2014), e este não é apenas relacionado a morte ou a perda de alguém significativo para nós, mas toda e qualquer perda que gera sofrimento e dor vivida em sua maior plenitude por nós, seja ela pela morte, mudanças no corpo, separação, abandono, dentre outras perdas que trazem tantos significados para a nossa subjetividade.

A Gestalt-terapia valoriza o direito à diferença e a originalidade irreduzível de cada ser (GINGER, 1995). Nesta perspectiva, cada indivíduo utiliza seus próprios recursos para vivenciar situações que envolvam perdas. Muitas vezes a situação de perda representa ao indivíduo uma Gestalt incompleta, que segundo Yontef (1998, p. 98), “Gestalt incompleta é um assunto pendente que exige resolução. Normalmente, isso assume a forma de sentimentos não resolvidos expressos de maneira incompleta”. Portanto, uma vez que o processo psicoterápico na abordagem Gestáltica busca a integração do indivíduo, entender essas questões no processo de psicoterapia são necessárias para que possamos contribuir com as pessoas no cuidado dessas demandas, e, que assim, possam entrar em contato com essa experiência de forma consciente.

Neste trabalho, procura-se, a partir da literatura e fundamentação teórica, contribuir para a prática da psicoterapia Gestáltica no trato de demandas que porventura surjam oriundas de questões relacionadas ao tema, bem como compreender como esta abordagem pode facilitar ao cliente o enfrentamento destas perdas, a partir da ampliação da sua consciência e vivência plena dos seus sentimentos. Dessa forma, o indivíduo só será capaz de realizar mudanças e enfrentar as situações com mais suavidade e criatividade, quando toma consciência de suas escolhas e do seu modo de viver, entrando em contato com o seu sofrimento, se conscientizando dele, para poder seguir o seu desenvolvimento de uma forma mais saudável.

Assim sendo, demandas ocasionadas por experiências de luto e perdas são realidades inerentes ao ser humano, e, portanto, é de extrema importância para a prática clínica do psicoterapeuta, que se tenha o cuidado ao olhar para tais situações. A pesquisa tem seu valor na compreensão de como se constitui a relação terapêutica no cuidado dessas demandas, a partir da abordagem Gestáltica, e como essa

psicoterapia pode facilitar o cliente no enfrentamento destas perdas a partir da vivência plena dos seus sentimentos.

Por fim, entende-se que o trabalho se faz relevante, pois irá suscitar questões que são importantes para o desenvolvimento da prática clínica do psicoterapeuta, a partir do entendimento da relação que se constrói terapeuta-cliente no cuidado as demandas ocasionadas do luto e das perdas. Para tanto, o presente estudo teve como objetivo entender o processo de luto e enfrentamento de perdas a partir da abordagem Gestáltica. Especificamente, realizou-se: um mapeamento de artigos e livros que abordassem temas que envolvessem as questões de perdas e luto à luz da Gestalt-terapia; a compreensão de como a Gestalt-terapia enquanto prática psicoterápica pode facilitar o processo de enfrentamento de perdas; e o entendimento da relação terapêutica no cuidado das demandas de luto e enfrentamento de perdas.

2 METODOLOGIA

O presente artigo será do tipo Revisão Narrativa, que se constitui, basicamente, de análise e levantamento da literatura pertinente ao tema proposto publicada em livros, artigos de revista impressas e bases de dados eletrônicas. Os artigos de revisão narrativa são publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual. As revisões narrativas não informam as fontes de informação utilizadas, a metodologia para busca das referências, nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos (ROTHER, 2007).

Para construção do referencial teórico, a busca será realizada em bases de dados, tais como: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), periódicos eletrônicos em Psicologia (PePSIC) e bases de dados de Universidades. Utilizou-se como descritores: Gestalt-terapia, fenomenologia, existencialismo, luto, perdas, enfrentamento, psicoterapia, e, a partir disso, foram selecionados 07 (sete) artigos científicos para dar base ao estudo, além de 18 livros e 03 (três) monografias pertinentes ao assunto proposto no artigo.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 GESTALT-TERAPIA E SUAS BASES FILOSÓFICAS E TEÓRICAS

A Gestalt-Terapia nasceu na década de 1950 com Frederick Salomon Perls a partir do lançamento da obra *Gestalt-therapy: excitement and growth in the human personality* (1951), escrito com Paul Goodman e Ralph Hefferline. O livro foi um manifesto de discussões ocorridas no chamado Grupo dos sete, constituído por Isadore From, Paul Goodman, Paul Weiz, Sylvester Eastman, Elliot Shapiro, Laura Perls e Fritz Perls, e norteia toda a literatura e prática da abordagem Gestáltica.

Gestalt é uma palavra de origem alemã, e segundo Perls (1981, p.19) “Uma Gestalt é uma forma, uma configuração, o modo particular de organização das partes individuais que entram em sua composição”. Como não há uma tradução exata para o português, pode ser compreendida como: estrutura, configuração, dar forma, organização, um todo. Assim, podemos entender que uma Gestalt é um conjunto de partes inter e intra relacionadas que formam uma unidade de sentido.

A premissa básica da Gestalt é que a natureza humana é organizada em parte ou todos, que é vivenciada pelo indivíduo nestes termos, e que só pode ser entendida como uma função das partes ou todos das quais é feita (PERLS, 1981, p.19). Ainda de acordo com Perls (1981), o indivíduo não percebe as coisas de forma isolada e sem relação, mas as organiza da forma mais significativa no processo perceptivo formando um todo de acordo com seu interesse e motivação. Portanto, a Gestalt-terapia desenvolve uma perspectiva unificadora do ser humano, integrando dimensões sensoriais, afetivas, intelectuais, sociais e espirituais (GINGER, 1995, p.17).

O foco da Gestalt-terapia é mais no processo (o que está acontecendo) do que no conteúdo (o que está sendo discutido). A ênfase é no que está sendo feito, pensado e sentido no momento em vez de no que era, poderia ser, conseguiria ser ou deveria ser (YONTEF, 1998, p.16). O ponto central está sempre na compreensão (“como” o indivíduo experiencia determinada situação) do que na interpretação (“porquê” das coisas).

Seu surgimento vem em meio à Psicologia Humanista, que traz para a Psicologia uma nova visão de homem e de mundo. A Psicologia Humanista, enfatiza a auto realização por meio do desenvolvimento das potencialidades humanas de crescimento e criatividade (FRAZÃO; FUKUMITSU, 2013, p. 12). Desta forma, a

ligação com o Humanismo se associa em virtude dessa visão holística de homem, que compreende que este é um ser único, singular, livre em suas escolhas e responsável por elas.

A prática clínica da abordagem Gestáltica é fundamentada e amparada por diversos conceitos oriundos de várias correntes teóricas, como: o Existencialismo, a Fenomenologia, a Psicologia da Gestalt, a Teoria do Campo de Kurt Lewin, o Holismo, Psicodrama, dentre outras.

De acordo com FUKUMITSU (2012, p. 50):

Gestalt-terapia: é uma abordagem psicológica, embasada na fenomenologia enquanto método, e no existencialismo e na psicologia humanista enquanto visões de homem.

A partir disso e analisando os antecedentes históricos, conceitos filosóficos e principais teorias, é possível conhecer um pouco destas bases filosóficas na qual a Gestalt-terapia se apoia e que se mostram fundamentais na constituição teórica da abordagem e suas inter-relações.

3.1.1 BASES FILOSÓFICAS DA GESTALT-TERAPIA

3.1.1.1 HUMANISMO

É uma corrente filosófica que surgiu no século XIV, mas teve seu auge nos séculos XV e XVI e pode ser compreendida como um conjunto de ideais e princípios que valorizam as ações humanas e os valores morais (respeito, justiça, honra, amor, liberdade e solidariedade) (MARTINS, 2014).

O Humanismo é “qualquer teoria ou doutrina que tenha como objetivo a pessoa humana e seu desenvolvimento” (GINGER, 1995, p. 96). Se baseia no antropocentrismo, tendo como ponto focal a centralidade do homem, o encarando como ser superior.

Com base nesses preceitos, nasce a psicologia humanista, por volta da década de 60, com objetivo de ampliar a visão do homem, que se achava limitada e restrita a apenas alguns aspectos, a alguns elementos, segundo as perspectivas Behavioristas e psicanalíticas (FRAZÃO & FUKUMITSU, 2013, p. 77). Em vista disso, a ideia era

recolocar o homem no centro da psicologia, na tentativa de minimizar os pensamentos dominantes da época evocados pela psicanálise e behaviorismo, que reduziam este homem a um objeto de estudo, enfatizando apenas as suas partes (comportamento e inconsciente), desconsiderando a sua complexidade e totalidade enquanto Ser.

Conforme Ribeiro (1985, p.29):

Uma psicoterapia, preocupada com a valorização do homem, procura diretamente lidar com o que de positivo tem a pessoa, procura lidar com o potencial de vida (saúde, beleza, força, etc.), procura fazer com que o cliente tome, de fato, posse de si mesmo e do mundo. Tal postura não significa que não se tente compreender o sentido das limitações, das fronteiras, da morte, no contexto da psicoterapia, pois psicoterapia tem que ser expressão e compreensão da própria vida.

Desta forma, o Humanismo e a corrente da psicologia Humanista têm sua importância e relevância na contribuição para a prática psicoterapêutica da Gestalt-terapia uma vez que, estimulam a compreensão do homem como o centro de tudo que é capaz de se autogerir e de se autorregular, levando a pessoa a ser ela mesma.

3.1.1.2 FENOMENOLOGIA

A fenomenologia é uma linha filosófica rigorosa que tem como seu principal autor Edmund Husserl, matemático de formação e estudioso filósofo que se “destinou a definir e tornar conscientes as condições de uma humanidade e também buscar uma verdade comum que pudesse dar suporte às diversas ciências em seus caminhos de descoberta do mundo” (FRAZÃO; FUKUMITSU, 2013, p. 24). Teve seu início na Alemanha, no final do século XIX e na primeira metade do século XX, porém só veio a desenvolver-se na década de 1950, em meio a muitas críticas, sendo considerada muito subjetiva.

Recebeu fortes influências do também filósofo Franz Brentano, e de acordo com Rodrigues (2011, p. 38), Husserl fez de seu trabalho uma crítica à tendência da sua época em reduzir a verdade ao empirismo e ao psicologismo, duas importantes linhas filosóficas da época. Para Oliveira e Cunha (2008), Husserl define a fenomenologia como a ciência dos fenômenos, sendo o fenômeno compreendido como aquilo que é imediatamente dado em si mesmo à consciência do homem. Para

Husserl, a fenomenologia assume, principalmente, o papel de um método ou modo de ver a essência do mundo e de tudo quanto nele existe.

Na procura pela verdade originária, ele busca teorias que pudessem mostrar o fenômeno como ele realmente é, se voltando para a realidade que se mostra e para as coisas em si mesmas, que implica a busca das essências e sua relação com a intencionalidade da consciência (RODRIGUES, 2011, p. 38). Assim, faz da fenomenologia um método para a busca da verdade na qual se baseia a atitude psicoterápica da Gestalt-terapia.

Posto isso, o método fenomenológico se constitui de uma tríade: ir "às coisas mesmas", intencionalidade da consciência e redução fenomenológica (a *epoché*). Nenhuma delas subsiste ou prescinde de qualquer das duas restantes, constituindo-se numa unidade postural daquele que interage com o fenômeno (PORTO, 1989, p.30).

O pensamento de Husserl se faz sentir na Gestalt-Terapia enquanto descreve a fenomenologia como uma busca da compreensão do fenômeno. Voltando "às coisas mesmas", como se revelam aos sentidos, o Gestalt-terapeuta, fica com o que aparece, com o que se mostra do cliente. Quando Perls refere-se a ficar com o "óbvio", com o que se apresenta na superfície, está voltando "as coisas mesmas" (PORTO, 1989, p. 32).

A intencionalidade da consciência, como constituinte dessa tríade é uma das principais premissas da perspectiva fenomenológica, e vai muito além do que traz a concepção clássica. Oliveira e Cunha (2008) trazem que, a consciência é sempre consciência de alguma coisa, estando direcionada para um determinado objeto em análise. Por sua vez, o objeto é sempre um objeto-para-um-sujeito. Portanto, é importante ressaltar que consciência e objeto estão imbricados e a sua configuração só existe mediante a sua correlação, compreendendo que há uma relação dialética entre eles (o homem é construído nessa relação e ao mesmo tempo constrói o mundo).

Ainda no enfoque da tríade que constitui o método fenomenológico, a redução fenomenológica (*epoché*) também é percebida como uma importante premissa nessa perspectiva. Segundo Rodrigues (2011, p. 40), quando o indivíduo percebe algo (mundo, sonhos, fantasias, etc.), faz inferências sobre tais percepções, e assim atinge a essência ou verdade de sua percepção. Portanto, fazer redução fenomenológica é buscar entender o fenômeno e não apenas descrevê-lo, é buscar o esvaziamento de

todos os julgamentos, valores, crenças, com a finalidade de auxiliar o acesso ao fenômeno em si.

A partir dessa visão, as contribuições de Husserl foram de fundamental importância para a evolução dos conceitos filosóficos que alicerçaram o desenvolvimento da prática gestáltica.

3.1.1.3 EXISTENCIALISMO

O Existencialismo é uma corrente filosófica que tem como principal preocupação compreender existência humana. Baseia-se no método fenomenológico, focando a experiência da pessoa, as relações interpessoais, as alegrias e os sofrimentos assim como diretamente experienciados (YONTEF, 1998, p. 17).

Tem seu surgimento com as ideias de Kierkegaard e Heidegger, mas alguns outros nomes também tiveram sua participação e contribuição para a construção da corrente, como: Sartre, Nietzsche, Buber, trazendo consigo uma preocupação em recuperar a essência do indivíduo enquanto Ser-no-mundo, valorizando a experiência do existir e a atitude humana em relação a isso (SILVA, 2007).

O filósofo existencialista, Jean-Paul Sartre, possui grande importância na construção do movimento e traz a concepção que a existência precede a essência no homem, e que, portanto, por existirmos de forma conceitual neste mundo, a nossa essência vai se construindo ao longo da nossa existência. Logo, não há nada inato e não há destino. Só existindo, é possível se construir.

A visão existencial afirma que as pessoas estão infinitamente refazendo-se ou descobrindo a si mesmas. Não há nenhuma essência da natureza humana a ser descoberta de maneira “definitiva”. Sempre há novos horizontes, novos problemas e novas oportunidades (YONTEF, 1998, p. 18).

A partir da perspectiva existencial, o homem é entendido como um ser livre para escolher sua essência a cada instante, consumando, assim, seu projeto de vida e de ser-no-mundo (FRAZÃO & FUKUMITSU, 2013, p. 60). Sendo assim, o homem é “condenado” a ser livre. Sendo lançado ao mundo, precisa diariamente fazer suas escolhas, podendo até as facticidades limitarem as possibilidades, mas não podendo fugir das suas escolhas. Essa liberdade de escolha e a sensação de ter o destino em suas mãos, promove angústia no homem.

Ainda de acordo com Frazão e Fukumitsu (2013, p. 62), a angústia e o nada correspondem-se e equivalem-se exata e constantemente. Na angústia, todo o sentido da existência cede lugar a uma dúvida universal sem esperança. O indivíduo deixa de ter um arrimo para apoiar-se, lança-se na procura de alguma coisa para agarrar-se e só alcança o vácuo, vindo a sentir-se em poder da mais absoluta solidão e abandono. A angústia é a vertigem da própria liberdade. Posto isto, o homem é um ser para a morte e a angústia é o sentimento conectado ao reconhecimento dessa condição.

Em continuidade a esta nova maneira de ver o homem e perceber sua existência, Lima (2008) diz que Heidegger considera que antes da consciência existe o próprio homem: *dasein* (ser-no-mundo) e que, para ele, o existir como totalidade é anterior a qualquer separação entre eu e o mundo. Heidegger também reconhece a possibilidade da morte como algo que vem dar sentido à vida. Loparic (2004, p.49) cita que, para Heidegger, “enquanto ser-para-a-morte, o ser humano é um transcendente, desde sempre em movimento de ir além do mundo e de si mesmo enquanto ente mundano”.

Portanto, é através da morte que o homem toma consciência de sua finitude, fazendo com que se aproprie de suas possibilidades, auxiliando na escolha do seu próprio caminho e assumindo autenticamente a sua forma de viver enquanto ser-no-mundo. A morte, contudo, é condição promovedora de própria existência do ser.

Deste modo, todos os pressupostos do existencialismo têm fundamental importância na teoria e prática gestáltica. Segundo Ginger (1995, p. 36), “Noel Salathe não hesita em considerar a Gestalt “um canal terapêutico do existencialismo”, que aborda cinco “proposições” existenciais fundamentais (e mobilizadoras): a finitude, a responsabilidade, a solidão, a imperfeição e o absurdo”.

Nesse sentido, a Gestalt-terapia é uma abordagem existencial por ser uma proposta de reflexão sobre a existência humana, buscando auxiliar a pessoa a ampliar sua consciência de si no mundo, a fim de capacitá-la a fazer escolhas autênticas e responsáveis, e a organizar sua vida de maneira significativa para si (FRAZÃO; FUKUMITSU, 2013, p. 63). Fica claro, portanto, que a Gestalt-terapia por ser nutrida dessa abordagem, tem seu pensamento centrado na perspectiva de que o homem é o melhor autor e ator de si, da sua individualidade e singularidade, contribuindo para que este homem possa se apropriar da sua própria existência.

3.2 CONCEITUAÇÕES RELEVANTES DA GESTALT-TERAPIA

O referencial teórico da abordagem gestáltica sofre influências de correntes filosóficas e teóricas, que sustentam e respaldam a sua prática clínica. No entanto, Perls foi buscar na Psicologia da Gestalt modelos de aprendizagem, que incorporados à Gestalt-terapia, de forma mais ampla, pudessem ajudar os clientes na resolução de seus problemas.

Importante ressaltar que, Psicologia da Gestalt e Gestalt-terapia são assuntos diferentes e segundo Rodrigues (2011, p. 184-185), “com campos de atuação e preocupações diferentes. A Gestalt-terapia se preocupa com o campo clínico, com as teorias e técnicas de trabalho que visam dar ao homem as condições necessárias para seu próprio crescimento. Já a psicologia da Gestalt foi um campo de pesquisa que trouxe uma série de novas perspectivas para entender a maneira com a qual o homem percebe o mundo”.

Neste sentido, e a partir da proposta da psicologia da Gestalt, diversos conceitos foram introduzidos à prática gestáltica, com o objetivo de expor e clarificar o verdadeiro sentido da Gestalt-terapia (RIBEIRO, 1985, p. 65).

Um dos principais conceitos da Gestalt-terapia é a organização figura e fundo. De acordo com Porto (1989, p. 52), a pessoa alicerça suas percepções a partir de unidades econômicas de experiência, alterando e censurando tudo aquilo que ouve e vê, selecionando suas percepções com base nas suas necessidades internas.

Ao se falar de figura e fundo, fala-se de forma ou de formação de realidades, ou daquilo que se chama “formação duo”: uma figura “sobre” ou “dentro” de “outra” (RIBEIRO, 1985, p. 73). Desta forma, a principal função do fundo é conceder o surgimento da figura, não sendo possível compreender e considerar os problemas humanos de forma isolada. Para Porto (1989, p. 53) “a qualquer momento aquilo que é figura pode recuar ao fundo e alguma coisa no fundo pode se tornar figura”.

Uma outra premissa importante na prática clínica da abordagem gestáltica é a homeostase. Segundo Perls (1981), a homeostase é um processo ao qual o organismo mantém seu equilíbrio, e é através desse processo que o organismo atende suas necessidades.

[...] O processo homeostático é aquele pelo qual o organismo mantém seu equilíbrio e, conseqüentemente, sua saúde sob condições diversas. A homeostase é, portanto, o processo através do qual o organismo satisfaz suas necessidades. Uma vez que suas necessidades são muitas e cada necessidade perturba o equilíbrio, o processo homeostático perdura o tempo

todo. Toda vida é caracterizada pelo jogo contínuo de estabilidade e desequilíbrio no organismo. Quando o processo homeostático falha em alguma escala, quando o organismo se mantém num estado de desequilíbrio por muito tempo e é incapaz de satisfazer suas necessidades, está doente. Quando falha o processo homeostático o organismo morre. (PERLS, 1981, p. 20).

Deste modo, é através desse processo que o indivíduo se auto regula organismicamente, interagindo e trocando energia com o ambiente, satisfazendo as suas necessidades, sejam elas fisiológicas ou psicológicas.

Todavia, para que seja possível o estabelecimento dessa relação entre organismo e meio, é necessário um elemento importante e fundamental para a prática gestáltica: o contato. Conforme MARTINS (2014, p. 28), o contato pode ser entendido como a troca dinâmica entre duas figuras distintas e é através dos pensamentos, ações, comportamentos e emoções que se torna possível vivenciar essas trocas. Portanto, todo indivíduo se constituiu pelo contato, e falar desse elemento significa falar de relação, toque, troca, proximidade.

O contato promove o instrumento terapêutico primário da Gestalt-terapia que é a *awareness*, e segundo Yontef (1998, p. 215) “ é o processo de estar em contato vigilante com o evento mais importante do campo individual/ambiente, com total apoio sensorimotor, emocional, cognitivo e energético”. Pode ser compreendida como o ato de perceber, de dar-se conta ou de se estar consciente. Portanto, o alcance dessa *awareness* só é possível quando o indivíduo entra em contato de forma completa com seus sentimentos, suas emoções, pensamentos e sensações. Porto (1989, p. 63) destaca que “é uma espécie de tomada de posse de si para que seja o sujeito de sua existência”.

Logo, o contato saudável é permeado de certa vivacidade e espontaneidade, entretanto, se esse contato se estabelece de forma confusa e desconexa o organismo pode estar estabelecendo esta relação de forma patológica (PORTO, 1989, p. 58). Essa confusão ocorre quando o indivíduo perde a habilidade de identificar as suas reais necessidades, prejudicando a sua auto-regulação, o deixando incapaz de encontrar o equilíbrio entre o organismo e o meio.

Para que o indivíduo satisfaça suas necessidades, feche a Gestalt, passe para outro assunto, deve ser capaz de manipular a si próprio e ao seu meio, pois mesmo as necessidades puramente fisiológicas só podem ser satisfeitas mediante a interação do organismo com o meio (PERLS, 1981, p.24).

Quando a *awareness* não emerge conforme a necessidade e/ou organiza a necessária atividade motora, a psicoterapia é um método para aumentar a *awareness* e adquirir responsabilidade e escolher o que é significativo (YONTEF, 1998, p. 30). Desta forma, o ambiente terapêutico propicia ao indivíduo, a busca pela mudança, a partir da ideia de ajustamento criativo que inclui auto regulação, abertura ao novo, contato vivo e vitalizante (PORTO, 1989, p. 59).

Sendo assim, para uma maior compreensão desse processo que envolve a regulação entre organismo e meio, se faz importante trazer o conceito de fronteira de contato e *self*. Ginger (1995, p. 126-127) especifica que, o estudo da maneira como uma pessoa funciona em seu meio ocorre na fronteira de contato entre o indivíduo e seu meio, e que é a partir dessa fronteira que os eventos psicológicos têm lugar. O termo *self*, utilizado na Gestalt-terapia, é um processo pessoal e característico de sua própria maneira de reagir, num dado momento e num dado campo, em função do estilo pessoal. É uma maneira particular de se estar envolvido em qualquer processo, em contato com o meio.

No entanto, distúrbios dessa fronteira de contato podem ocorrer, fazendo com que a permeabilidade entre o organismo e o meio se desfaçam. Porto (1989, p. 62) diz que, a Gestalt-terapia, por sua vez, vai trabalhar as resistências através da integração das diversas partes anteriormente negadas, o que dá ao indivíduo a chance de avaliar suas ações, mesmo as consideradas neuróticas, como manobras defensivas para sobreviver em situações inacabadas. As ações ou situações inacabadas são mais fortemente registradas no psiquismo que as consideradas acabadas. Sendo assim, a terapia vai facilitar o cliente a ressignificar essas situações.

Segundo Perls (1981, p. 45), “todos os distúrbios neuróticos surgem da incapacidade do indivíduo encontrar e manter o equilíbrio adequado entre ele e o resto do mundo e todos têm em comum o fato de que na neurose o social e os limites do meio sejam sentidos como se estendendo demais sobre o indivíduo”.

Esses mecanismos neuróticos de evitação de contato, surgem na tentativa de encobrir situações inacabadas vivenciadas no passado que cristalizaram e que se tornam disfuncionais no presente. Perls (1981), coloca que estes mecanismos podem ser saudáveis ou patológicos, conforme sua intensidade, maleabilidade e oportunidade, e os classifica em: introjeção, projeção, confluência, retroflexão, deflexão.

- Introjeção: é o mecanismo neurótico em que o indivíduo incorpora as leis, normas e atitudes que não são verdadeiramente dele (MARTINS, 2014, p. 30). Esses valores e comportamentos introjetados são impostos ao *self*, mantendo o indivíduo satisfeito, aceitando o que o meio oferece. Pode se tornar patológico quando o indivíduo passa a assumir como verdade esses conteúdos antes mesmo de assimilá-los, tornando-se apenas um imitador desse padrão.
- Projeção: é o mecanismo inverso a introjeção que faz com que o indivíduo confira ao outro o que se conhece ou institui a respeito de si mesmo. Yontef (1998, p. 29) declara que, “Projeção é uma confusão do *self* e outro, que resulta em atribuir ao meio externo algo que é verdadeiramente do *self*”. Essa projeção de se atribuir a sua necessidade no outro, possui aspectos negativos quando em demasia, pois faz com que não se observe o que está sendo projetado e não se aceite a responsabilidade sobre ela.
- Confluência: de acordo com Yontef (1998, p. 28), “a distinção entre o *self* e o outro perde tanta nitidez que a fronteira é perdida”, ou seja, o indivíduo não consegue perceber a barreira entre o eu e o meio, e se “mistura” a ponto de não se dar conta da existência de outras fronteiras. Esse mecanismo pode ser perigoso se houver a sua permanência e exagero.
- Retroflexão: neste mecanismo o indivíduo volta contra si mesmo a energia mobilizada, deixando de externar as suas emoções e sentimentos. Segundo Perls (1981, p. 54), o retroflexor faz a si mesmo o que gostaria de fazer aos outros, desviando a ação que seria efetuada no meio para si. É um mecanismo importante que tanto possui aspectos positivos (autocontrole, maturidade, educação social), quanto aspectos negativos (isolamento, somatização).
- Deflexão: é o ato de evitar o contato ou a *Awareness* (YONTEF, 1998, p. 29). O deflexor nunca adere a situação, fala paralelamente de outra coisa ou age independente ao meio, evitando a apropriação das coisas.

O objetivo da Gestalt-terapia, é principalmente tornar as resistências mais conscientes e adaptadas a situação do momento, pois podem ser necessárias ao equilíbrio e adaptação psicossocial. Desta forma, a abordagem gestáltica propicia uma maneira de ser autêntico e significativamente responsável por si próprio. Tornando-se consciente (*aware*), a pessoa torna-se capaz de escolher e/ou organizar a própria existência de maneira significativa (YONTEF, 1998, p. 18).

3.3. CONSIDERAÇÕES SOBRE PERDAS E LUTO

Diariamente as pessoas se deparam com situações de perdas, condição esta, inerente ao ser humano, não sendo possível existir sem perder, como bem colocado por Viorst (2005, p. 243): “vivemos de perder e abandonar, e de desistir. E mais cedo ou mais tarde, com maior ou menor sofrimento, todos nós compreendemos que a perda é, sem dúvida, uma condição permanente da vida humana”.

Começamos a vida com uma perda, quando somos lançados fora do útero e perdemos o aconchego do ventre materno, e desde então, aprendemos a viver com as perdas, não sendo possível conceber a ideia de vida desconsiderando as perdas e a morte.

As perdas são comuns em nossas vidas, e conforme Kovács (2012, p.37), “as perdas não são referentes somente a pessoas, podem envolver processos de mudanças na vida: desemprego, alteração de situação socioeconômica ou afetiva, aposentadoria, adoecimento”. A autora ainda destaca as perdas ocorridas durante o processo de desenvolvimento humano, que ela chama de “pequenas mortes”, como as fases da existência, infância, adolescência, vida adulta e velhice, onde estão implícitos ganhos e também perdas à medida que as etapas vão sendo superadas. Desta forma, essas perdas geram impacto no indivíduo, muitas vezes a longo prazo.

Sendo as perdas comuns em nossas vidas, o luto, que é uma reação a ela, deveria ser também comum. Porém, segundo Parkes (1998, p. 24), “o luto não é um tipo comum de estresse na vida da maioria das pessoas. É uma resposta a um evento de vida inevitável, seu final”.

Papalia e Feldman (2013, p. 637) explicam que, embora a morte e a perda sejam universais, seu contexto será sempre cultural e histórico, e que a perda de uma pessoa significativa e o processo de adaptação a essa situação podem afetar praticamente todos os aspectos da vida de quem sobrevive. Desta forma, a perda assim como o processo de luto, são experiências altamente pessoais e que geralmente provocam mudanças na vida do indivíduo.

Parkes (1998, p. 23-24) diz que, o luto é um processo e não um estado, e por isso, envolve uma sucessão de quadros clínicos que se mesclam e se substituem, devendo ser compreendido e vivido em todas as suas fases com suas devidas características. Ele nomeia essas fases como sendo: o entorpecimento, em seguida a saudade, a desorganização e o desespero. O autor complementa que, só após a

fase da desorganização que o indivíduo pode se recuperar do luto. Porém, uma pessoa pode transitar de uma fase para outra e voltar, de forma que, anos após o início do luto pela perda de alguém, eventos como: a descoberta de uma fotografia na gaveta, a visita de um velho amigo, ou até mesmo acordar só em uma cama de casal, por exemplo, pode provocar episódio de dor e saudade (PARKES, 1998, p. 24).

O luto como sendo o processo de assimilação de uma perda (TAVARES, 2014, p. 2), geralmente pode desencadear reações de choque e incredulidade. Para a autora, o luto é um ritual que expressa os sentimentos mais profundos e particulares da existência. De acordo com Amorim (2006, p. 8), o luto quando não é vivido propriamente, pode fazer que a pessoa nunca se reintegre na sociedade, permaneça em “seu mundo”, não conseguindo seguir adiante com a sua vida.

Em vista disso, silenciar e conter as emoções é uma forma de negar a elaboração desse processo, e a atribuição de sentido à experiência de luto se tornará impossível, dando espaço apenas ao apego e ao sentimento de pesar.

De acordo com Tavares (2014, p. 16), o trabalho do luto permite uma reestruturação emocional que é exigida pela perda, onde ao alcançar o limite do próprio ser, o indivíduo pode descobrir novas possibilidades. Sendo assim, objetivando o auxílio na compreensão de todo o processo de superação, a psiquiatra Elizabeth Kübler-Ross referência no assunto, descreveu esse trabalho de luto por estágios, correspondendo emoções predominantes em cada um deles.

Os cinco estágios propostos por Kübler-Ross são: a negação e o isolamento, a raiva, a barganha, a depressão e a aceitação.

O primeiro estágio desse processo é marcado pela negação e o isolamento. Nesta, ocorre o choque inicial, carregado por sensações de descrença e apatia (VIORST, 2005, p. 244). Para Kübler-Ross (1996, p. 52), “a negação funciona como um pára-choque depois de notícias inesperadas e chocantes”, e que, portanto, é considerada uma defesa temporária, sendo substituída por uma aceitação parcial, podendo acompanhar o enlutado durante todo o processo.

A morte é um dos fatos da vida que reconhecemos mais com a mente do que com o coração. E geralmente, enquanto nosso intelecto reconhece a perda, o resto de nós continua tentando arduamente negar o fato (VIORST, 2005, p. 245).

Por conseguinte, vem o estágio da raiva, considerada parte invariável do processo. É um estágio marcado por intenso sofrimento psíquico, tendo como características principais o choro e a lamentação. A raiva sentida pelo enlutado

engloba tudo e todos. Segundo VIORST (2005, p. 246), sente-se raiva dos médicos que não salvaram a pessoa amada, de Deus por leva-la, e até mesmo do amado falecido.

Kübler-Ross (1996, p. 64-65) traz que, a raiva que o enlutado tanto sente é propagada para todas as direções e projeta-se no ambiente, muitas vezes sem razão plausível. Sua origem, na realidade, é uma projeção da raiva sentida pelo ente falecido, mas que por não ser aceita socialmente, é descarregada e direcionada nas outras pessoas.

Sentimos raiva e ódio da pessoa morta como uma criança odeia a mãe que vai embora. E como a criança, tememos que nossa raiva, nosso ódio, nossa maldade a tenham afastado de nós. Sentimo-nos culpados por nossos maus sentimentos e também pelo que fizemos – e pelo que não fizemos (VIORST, 2005, p. 247).

O terceiro estágio, o da barganha, é o menos conhecido, mas igualmente útil para a pessoa enlutada, embora por um tempo muito curto (KÜBLER-ROSS, 1996, p. 95). É o estágio onde busca-se estabelecer acordos para que as coisas voltem a ser como eram antes da perda. Segundo TAVARES (2014, p. 16), nesta fase há uma vulnerabilidade para pedir o que é impossível (a volta da pessoa, que o fato de a perder não tenha ocorrido) e também a busca de negociações, afetivas e efetivas, para se lidar com a presença ausente e com a ausência presente. Portanto, geralmente promessas são feitas, pactos e outros similares são muito comuns ocorrerem.

A depressão, é o quarto estágio do processo de luto, sendo marcado por um sofrimento profundo, onde passam-se por momentos de introspecção e necessidade de isolamento. No entanto, essa possibilidade de poder dar um mergulho interior, é que se abrem possibilidades para novas descobertas, novas escolhas e novos valores (TAVARES, 2014, p. 16).

Após passar pelo choque e dores agudas que uma perda traz consigo, chega-se ao estágio final do processo de luto: a aceitação. Para Viorst (2005, p. 251), é nesta fase que se consegue recuperar a estabilidade, a energia, a esperança, a capacidade para ter prazer e investir na vida. E embora algumas vezes ainda se chore e sinta-se saudade, esse fim significa um grau importante de recuperação, aceitação e adaptação.

Importante ressaltar que os estágios não possuem uma ordem rígida, e ignorá-los ou apressá-los é correr o risco de ficar preso ao luto mal elaborado.

Não dá para chegar ao céu sem ter morrido, assim como não dá para chegar a aceitação sem ter vivenciado todas as etapas anteriores. Todos são momentos nossos, humanos e essenciais. Estão interconectados, não de forma linear, mas em um contínuo espiral. A cada aceitação alcançada, novas negações se seguem e a vida prossegue sucessivamente. (TAVARES, 2014, p. 16).

A experiência do luto é enriquecedora e fortalecedora, e segundo Hennezel (1999, p.68), “Diz-se que a experiência do luto nos humaniza. Isso é verdade, ela deita-nos abaixo do nosso pedestal narcísico. Machuca-nos, humilha-nos, lembra que não somos onipotentes, que tudo passa, que tudo muda, que nem sempre teremos ao nosso lado aquele que amamos. E toda essa dor do luto, contra qual nos defendemos de todas as maneiras possíveis, acaba por abrir um espaço dentro de nós. Um espaço de pobreza e de fecundidade. Um espaço para amar”.

Portanto, cada um a seu modo, depois de derramar lágrimas, sentir dor, culpa, raiva e desespero, pode, enfim, chegar ao fim do período de lamentação.

3.4 A PRÁTICA DA GESTALT-TERAPIA NA COMPREENSÃO DO LUTO E ENFRENTAMENTO DAS PERDAS

Quando uma pessoa passa por uma experiência de luto, ela vivencia como se perdesse uma parte, sentindo-se incompleta, como se a perda experimentada levasse tudo o que foi vivido junto com ela, sobrando apenas impossibilidades. Segundo Fukumitsu (2012, p. 14), as situações de perda são consideradas como momentos de crise no desenvolvimento humano e a partir do instante que se constata de que é possível lidar com crises, existe uma necessidade de que toda a situação seja inteiramente experienciada no aqui-e-agora.

Bromberg (1992, p. 7), observa: “Luto é uma ferida que precisa atenção para ser curada. Este processo de cura é basicamente composto por duas mudanças psicológicas a serem realizadas durante o processo de luto. A primeira é reconhecer e aceitar a verdade: a morte ocorreu e a relação agora está acabada. A segunda é experimentar e lidar com todas as emoções e problemas que a perda cria para o enlutado. Estas mudanças se mesclam e levam tempo”.

Desta maneira, a contribuição da Gestalt-terapia, a partir da sua visão fenomenológico-existencial se faz importante como embasamento teórico para lidar com situações de perdas e luto, pelo seu pensamento de que o “agora engloba tudo que existe” (PERLS, 1981, p. 69).

A abordagem Gestáltica, em sua prática clínica, utiliza o método fenomenológico que consiste na descrição do fenômeno, tal como ele se apresenta, sem reduzi-lo a algo que não aparece, considerando como fundamental a relação sujeito-objeto, e, portanto, a relação terapêutica (AMORIM, 2006, p. 29). Sendo assim, a Gestalt-terapia, trabalhará com aquilo que é dado imediatamente, possibilitando que meios básicos para lidar com os sentimentos sejam fornecidos.

Do ponto de vista fenomenológico-existencial, o luto é uma vivência típica, que proporciona situações de mudanças e transformações repentinas nas formas de se dar do ser, em uma relação eu-tu. Com a ausência do “tu”, perdemos o sentido, porque estamos atrelados uns aos outros (ALVES, 2015, p. 31). A partir da proposta de Heidegger, onde todos somos ser-no-mundo e ser-para-a-morte, devemos vivenciar a perda, compreendendo a nossa finitude através do processo de enlutamento.

A compreensão desse processo deverá se dar não apenas no sentido de superação, mas, como forma de pensar relacionamentos e possibilidades perdidas em uma existência singular e momentânea. Quanto mais nos aproximamos desta perspectiva, mais autênticos nos tornamos.

Kóvacs (1992, p. 149) cita que, “nossas perdas, assim como ganhos, nossos erros e acertos, nos constroem, ou seja, sou eu quem perde, quem ganha, quem erra, quem acerta...”. Estamos escolhendo a todo momento, e cada escolha que realizamos sentenciamos a “morte” de uma outra possibilidade não escolhida. Desta forma, o ser-aí, que é ser-para-a-morte, morre cotidianamente todos os dias.

As escolhas em detrimento de outras, frequentemente, geram ansiedade frente ao conflito de não poder vivenciar tudo ao mesmo tempo. Como consequência, suscita-se a angústia, que segundo Kóvacs (1992, p. 147), é a forma mais autêntica do temor, que é a vivência mais cotidiana do ser humano. É um fenômeno raro em nossa existência e quando passa, parece que foi um nada.

A angústia põe de manifesto a possibilidade da autenticidade e da inautenticidade, ou seja, a possibilidade do ser-aí, ser o autor da sua história, a partir da construção, ou não, de um sentido. (KÓVACS, 1992, p. 147).

Dentro desta perspectiva, a Gestalt-terapia contribui com o cliente no alcance da *awareness*, possibilitando que este entre em contato pleno com a experiência no momento presente, deixando que seus sentimentos afluam e se revelem de maneira mais autêntica, e assim possa perceber e reinventar de uma forma singular essas perdas vivenciadas.

Geralmente os indivíduos que enfrentam situações de perdas, entram em contato, através da terapia, com os seus sentimentos, emoções e necessidades, propiciando a formação das *gestalten*, auxiliando-os na ressignificação da situação. No entanto, quando há um distanciamento desse contato, as *gestalten* são fechadas, ficando o indivíduo fixado na situação inacabada (MARTINS, 2014, p. 35). Logo, vivenciar o processo de luto em situações de perdas é necessário, pois auxilia o indivíduo a lidar de maneira saudável com o morrer que faz parte da existência humana.

Uma vez que esse luto emerge como figura que consegue se destacar de forma bem delineada e o fundo fornece um suporte suficiente para que esta figura seja mantida, estamos falando de um processo saudável de luto.

Um recurso proposto pela Gestalt-terapia que auxilia processos de enfrentamento de perdas, é o ajustamento criativo. Criatividade e ajustamento são vistos na abordagem Gestáltica como polares, mas mutuamente necessários. O psicoterapeuta Joseph Zinker (2007, p. 15), vem descrever a criatividade como “[...] a possibilidade de a pessoa ser e fazer qualquer coisa”. E complementa dizendo que, a criatividade: “[...] representa a ruptura dos limites, é um ato de coragem” (p.16). Desta forma, a psicoterapia gestáltica poderá contribuir com o indivíduo a encontrar recursos para se ajustar a essa situação difícil (perda), e assim poder conseguir se autorregular novamente.

No espaço terapêutico proposto pela Gestalt-terapia, onde, de acordo com Yalom (2008, p. 39), “com o uso devido do aqui-e-agora, clientes podem correr riscos, revelar seu caráter mais obscuro e inteligente, escutar e aceitar sugestões e – acima de tudo – ensaiar mudanças pessoais”, é possível, portanto, que o indivíduo se responsabilize em avaliar e escolher o melhor caminho para si, o conscientizando da responsabilidade da sua vida aqui-e-agora.

Neste sentido, é dever do psicólogo proporcionar um espaço para que o sofrimento e a dor possam ser expressados. Segundo Silva (2007, p. 80), abrir um espaço não é o mesmo que instigar, provocar a “amostra grátis” do sofrimento, e,

portanto, caso haja o desejo ou a necessidade da pessoa em se expressar, é importante que ela saiba que existe um espaço, no qual suas emoções e sentimentos serão permitidos e devidamente acolhidos. A psicoterapia Gestáltica, no entanto, não dá lugar a julgamentos, e sim ao contato.

Sendo assim, abrir a possibilidade para experiências serem vividas e refletidas de forma verdadeira, são contribuições que a abordagem gestáltica oferece ao indivíduo, apesar de não ser garantia que a pessoa conseguirá superar seus desgostos e dissabores.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Frente a revisão teórica exposta neste trabalho, a respeito das repercussões de acontecimentos que envolvam perdas, foi possível concluir que eventos como esse geram sofrimentos, assim como também causam grandes alterações psicológicas e até mesmo fisiológicas em indivíduos enlutados.

O indivíduo que enfrenta algum tipo de perda, experencia geralmente o esvaziamento do contato, a redução das sensações e das emoções, a ausência das relações afetivas e o distanciamento com eles mesmos. Desta forma, o processo de luto é necessário para que o enlutado consiga caminhar de forma saudável em todas as etapas que compõe esse caminho, muitas vezes tão doloroso e que causam tantos danos.

Cada um, ao seu modo, busca seus próprios recursos para enfrentar essas situações, e, é neste sentido que, a psicoterapia Gestáltica vem contribuir com o cliente enlutado facilitando, tanto o encontro dos seus próprios recursos internos existentes, quanto o processo de ressignificação da sua própria existência, a partir do seu contato com a finitude, ampliando sua consciência (*awareness*) na compreensão de que o viver e morrer fazem parte da mesma construção.

A Gestalt-terapia, através da sua proposta de trabalhar com o que se apresenta no aqui-e-agora, proporciona ao indivíduo o contato autêntico com os seus sentimentos mais plenos e verdadeiros, contribuindo para que ele consiga aceitar e reconhecer à perda, e possa a partir do que se apresenta, ter a oportunidade de aprendizado e de amadurecimento.

A função da psicoterapia Gestáltica, no entanto, é de ajudar o indivíduo a perceber como ele interrompe seu fluxo auto-regulativo, fornecendo insumos para que ele possa buscar modos criativos de agir para as diversas situações na vida.

Concluo, com a sensação de ter alcançado o objetivo proposto pelo trabalho, onde pude proporcionar alguns aspectos relativos ao manejo e o auxílio terapêutico da Gestalt-terapia frente a um evento estressor, que envolva perdas.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Mariana Daros de. **Sobre-Viver: o Luto e a Gestalt Terapia**. Trabalho de conclusão de curso (Monografia) – Curso de Especialização em Psicologia Clínica, Instituto Gestalten, Florianópolis, 2006. Disponível em: <
<http://www.comunidadegestaltica.com.br/monografias/sobre-viver-o-luto-e-gestalt-terapia>>. Acesso em: 13 out. 2017.

ALVES, Margarida Pereira de Souza. **Refletindo a morte e o luto no fazer psicológico**. Trabalho de conclusão de curso (Monografia) – Curso de Psicologia, Unirn, Natal/RN, 2015.

BROMBERG, Maria Helena. **Luto como crise familiar: uma abordagem terapêutica e preventiva**. Tese de doutorado em psicologia clínica, PUC-SP, 1992. Disponível em <
<https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/1892/1/Maria%20Cristina%20Mariante%20Guarnieri.pdf>>. Acesso em 29 out. 2017.

DUDENHOEFFER, Magda Campos. **“Da perda a saudade” – a despedida enquanto processo**. Disponível em:
<http://www.laboratoriogestaltico.uerj.br/artigos/Perda%20e%20a%20Saudade.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2017.

FERREIRA, Livia Cardoso; LEAO, Nara Cristina; ANDRADE, Celana Cardoso. **Viuvez e luto sob a luz da Gestalt-terapia: experiências de perdas e ganhos**. Rev. abordagem gestalt., Goiânia, v. 14, n. 2, p. 153-160, dez. 2008. Disponível em

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672008000200002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 13 out. 2017.

FUKUMITSU, Karina Okajima. **Perdas no Desenvolvimento Humano: um estudo fenomenológico**. 2. ed. São Paulo: Digital Publish & Print Editora, 2012.

FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima. **Gestalt-Terapia: Fundamentos Epistemológicos e influências filosóficas**. São Paulo: Summus, 2013.

GINGER, Serge e Anne. **Gestalt: uma terapia do contato**. São Paulo: Summus. 1995.

HENNEZEL, Marie de. **Diálogo com a morte**. 6. ed. São Paulo: Casa das letras. 2001.

_____. **A arte de morrer: tradições religiosas e humanistas diante da morte na atualidade**. Rio de Janeiro: Vozes, 1999.

KOVÁCS; Maria Julia. **Educação para a Morte: Desafio na formação de profissionais de saúde e educação**. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, FABESP, 2012.

_____. **Morte e Desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992.

KÜBLER-ROSS, Elizabeth. **Sobre a morte e o morrer** (Paulo Menezes, Trad.). 7.ed. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

LIMA, Beatriz Furtado. Alguns apontamentos sobre a origem das psicoterapias fenomenológico-existenciais. **Rev. abordagem gestalt**, Goiânia, v. 14, n.1, p. 28 - 38, jun. 2008. Disponível em

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672008000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 13 out. 2017.

LIMA, Patrícia Albuquerque. Criatividade na Gestalt-terapia. **Estud. pesquis. psicol.** Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, abr. 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812009000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 02 nov. 2017.

LOPARIC, Zeljko. **Heidegger**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 2004.

MARTINS, Marize; LIMA, Patricia Valle de Albuquerque. **Contribuições da Gestalt-terapia no enfrentamento das perdas e da morte**. IGT na Rede, Brasília, 1.20, 18 09 2014. Disponível em: <<https://www.igt.psc.br/revistas/seer/ojs/viewarticle.php?id=483>>. Acesso em: 20 mar. 2017.

OLIVEIRA, Guilherme Saramago; CUNHA, Ana Maria de Oliveira. **Breves considerações a respeito da fenomenologia e do método fenomenológico**. Fucamp, v.7, n.7, 2008.

PAPALIA, Diane. E; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PARKES, Colin Murray. **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta**. 3. ed. São Paulo: Summus, 1998.

PERLS, F. S. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 1981.

PORTO, Rosane Carneiro. **Bases filosóficas e implicações técnicas na Gestalt-terapia**. 1989. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/9704>>. Acesso em: 30 set. 2017.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Gestalt-Terapia: Refazendo um caminho**. São Paulo: Summus, 1985.

RODRIGUES, H. E. **Introdução a Gestalt-terapia: Conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2011

ROTHER, Edna Terezinha. **Revisão sistemática X revisão narrativa**. Acta paulista de enfermagem. São Paulo: v. 20, n. 2, p. 5-6. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002007000200001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 12 nov. 2017.

SILVA, Cristiane Sotelo da. **Contribuições da Psicologia existencial no enfrentamento das perdas e da morte**. 2007. Trabalho de conclusão de curso (Monografia) – Curso de Psicologia, Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí, 2007. Disponível em: <<http://siaibib01.univali.br/pdf/Cristiane%20Soletto%20da%20Silva.pdf>>. Acesso em: 18 mar. 2017.

TAVARES, Gláucia Rezende. **Do Luto à Luta**. Belo Horizonte: Folium Editorial. 2014.

VIORST, Judith. **Perdas Necessárias**. 2 ed. São Paulo: Melhoramentos. 2005.

YALOM, Irvin. **De frente para o sol: como superar o terror da morte**. Rio de Janeiro: Agir Editora. 2008.

YONTEF, Gary M. **Processo, Diálogo e Awareness**. 3. ed. São Paulo: Summus, 1998.

ZINKER, Joseph. **O Processo criativo em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 2007.

APÊNDICE A - Memorial Descritivo

I – DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Nome do Aluno: Paula Cília Dantas Lopes Gomes

Endereço completo: Rua Lucia Viveiros, 255, Condomínio Central Park, torre 07, apto 1302, Neópolis, CEP: 59.086-005. Natal/RN

Disponibilidade de Dias e Horários: Diariamente entre os horários das 12hs às 14hs / Sexta entre os horários das 17:30hs as 19hs e aos Sábados.

Justificativa da disponibilidade: Trabalho diariamente das 08hs às 18hs com exceção das sextas-feiras que trabalho das 08hs às 17hs. A noite assisto aula e não possuo disponibilidade. Sendo assim, possuo 02hs de almoço, onde tenho disponibilidade nesse horário para os encontros e nas sextas após o expediente de trabalho (17:30hs). Aos sábados também possuo disponibilidade.

Telefone de Contato: 084 9 9674-5600 (Tim) / 084 9 8728-0292 (Oi)

E-mail: pauladantaslp@hotmail.com

II – FORMAÇÃO, APERFEIÇOAMENTO E ATUALIZAÇÃO.

Sou Graduada em Administração pela UFRN concluído em 2008, pós-graduada em Gestão Estratégica de Pessoas pela UNIRN concluído em 2016 e Graduanda do curso de Psicologia na UNIRN com previsão de conclusão em 2018. Atualmente estou na formação em Gestalt-terapia promovido pelo Gestalten Grupo de Gestalt-terapia de Natal com previsão de término em abril de 2018 com encontros mensais nas sextas-feiras a noite e sábados o dia inteiro.

III – ATIVIDADES DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO.

Possuo experiência com docência nos seguintes cursos e Instituições: Curso de MBA Executivo em Gestão de Pessoas na Universidade Potiguar lecionando a disciplina “Gestão com Pessoas, Conhecimento e Competências”; Curso de Pós-Graduação em Gestão de Pessoas na Universidade Estadual do Vale do Acaraú lecionando as disciplinas “Gestão de Desempenho” e “Comportamento Organizacional”; Curso profissionalizante de Assistente Administrativo (Projeto Vira Vida) no Sesi/Senai RN lecionando as disciplinas: “Relações Humanas no Trabalho”, “Administração de RH e Pessoal” e “Administração de Estoque”. Atuei também como instrutora e facilitadora no curso “Recrutamento e Seleção por Competência” através da Consultoria Atle na cidade de Natal/RN. Também possuo experiência com Monitoria nas seguintes disciplinas de Graduação do curso de Administração na UFRN: Treinamento e desenvolvimento com a Professora M. Sc. Maria da Penha Machado de Medeiros e Empreendedorismo com o Professor M. Sc. José Bolívar.

IV – OUTRAS EXPERIÊNCIAS COMO ESTÁGIOS, PARTICIPAÇÃO DE PROJETOS, EVENTOS, CONGRESSOS, ASSESSORIAS, ETC.

Participei como ouvinte dos seguintes Congressos, cursos, seminários e workshops: CONARH (Congresso Nacional sobre Gestão de Pessoas e Recursos Humanos) em São Paulo/SP nos anos de 2012 e 2016 promovido pela ABRH Brasil; Fórum Nordeste de Gestão de Pessoas em Natal/RN em 2016 promovido pela ABRH Natal; Curso “Refletindo sobre as Perdas em diferentes contextos” promovido pelo Núcleo de Apoio Apego e Perdas em Natal/RN no ano de 2016; Programa de Gestão e Liderança para Coordenadores e

Supervisores na cidade de Cotia/SP promovido pela Amana Key no ano de 2014; VIII Encontro de Anatomia promovido pela UniRN em 2014 na cidade de Natal/RN; Arita I (Programa de Autodesenvolvimento) na cidade de São Paulo/SP promovido pelo Grupo Arita em 2013; Curso de Remuneração Variável: Incentivos de curto e longo prazo e Bases para Administração de Cargos e Salários promovido pela Mercer College na cidade de São Paulo/SP no ano de 2013; Workshop de Formação de Professores da Academia ALE promovido pela empresa Ale Combustíveis em parceria com a consultoria Tempo Consulting na cidade de Natal no ano de 2012; OHSAS 18001:2007 Interpretação e Implementação promovido pelo IEL em Natal/RN no ano de 2011; Treinamento de Relações Humanas e Comunicação Eficaz promovido pela Dale Carnegie na cidade de Natal/RN em 2011; Curso de Gestão de Pessoas na Administração Pública promovido pela plataforma Web da FGV em 2009; Curso de Recrutamento e Seleção por Competência promovido pela empresa Atle Consultoria no ano de 2008 em Natal/RN; Curso de Arquitetura de Carreira e Gestão de Remuneração em Natal/RN no ano de 2007 promovido pela J Pinho Associados.

V - PRODUÇÃO CIENTÍFICA COMO ANAIS (RESUMOS PUBLICADOS EM CONGRESSOS), ARTIGOS, RESENHAS, PUBLICAÇÕES.

Participei do XIV Congresso de Iniciação Científica da UNIRN no ano de 2014 na categoria comunicação livre com a apresentação do Trabalho “DROGAS E SUA POSSÍVEL INFLUENCIA NA GÊNESE DA ESQUIZOFRENIA” desenvolvido sob a orientação da professora Kaline Dantas. Com este trabalho, recebi o certificado de mérito acadêmico por classificação em 3º lugar na comunicação livre da área de Psicologia. Participei também do XV Congresso de Iniciação Científica da UNIRN no ano de 2015 na categoria Pôster com a apresentação dos Trabalhos: “O OLHAR DAS CRIANÇAS DIANTE DAS DIFERENÇAS EM UMA ESCOLA PARTICULAR DE NATAL/RN” desenvolvido sob a orientação da Professora Rocelly Cunha e “PSICANÁLISE E A VELHICE” desenvolvido sob a orientação das Professoras Izabel Christina e Cristiane Clébia.

VI - OBSERVAÇÕES RELEVANTES RELACIONADAS A PRIORIDADES ESCOLHIDAS QUANTO ÀS LINHAS DE ESTUDO.

A minha escolha pela ênfase em Processos Clínicos e de Saúde se dá pelo fato de como toda a minha experiência profissional ser na área de Gestão de Pessoas que está associada a ênfase sócio institucional, tenho desejo de experimentar e ampliar meu conhecimento em outras áreas de atuação. Ao longo dos últimos três anos fui me afeiçoando cada dia mais aos processos clínicos. Em 2016, decidi entrar em um curso de formação em Gestalt-terapia, e a abordagem Humanista é atualmente a que melhor explica sobre aquilo que penso e acredito. Venho aprendendo, através dos conceitos existenciais e fenomenológicos, que todo indivíduo

tem suas potencialidades e que o acolhimento desse sujeito deve-se permear sobre a sua própria singularidade. Sendo assim, pretendo através do meu TCC, aprofundar e aprimorar meu conhecimento e visão acerca da abordagem, aliando a um tema que me instiga bastante, que são os processos de luto e enfrentamento das perdas.

Natal, 20 de fevereiro de 2017.

Assinatura do Aluno

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos aqueles que, direta e indiretamente, contribuíram para o desenvolvimento deste trabalho, em especial a minha mãe Joana Dantas, na qual me espelho diariamente, e meu padrasto Valdenor Felix que juntos me ensinam o valor da vida e a não temer diante dela e pela educação íntegra que me proporcionaram. Aos meus irmãos Herbert Chagas e Zalkind Lincoln pela competência no exercício de suas profissões. Ao meu esposo Daniel Gomes pela paciência e companheirismo em todos os momentos. As minhas colegas

de graduação Sabrina e Geisa por juntas compartilharmos momentos de dúvidas, angústias e alegrias que nos engradeceram ao longo do curso. A minha orientadora Mariana Cella e ao grupo Gestalten que me fortalecem teoricamente e contribuem com a minha construção profissional. E a todos os professores do curso de Psicologia do UniRN que transferem todos os seus saberes com muita ética. Todo meu Carinho e Gratidão.

Natal/RN, artigo científico depositado em 02 de novembro de 2017.