

ANSIEDADE NA ABORDAGEM DA GESTALT- TERAPIA: RELATO DE UM ESTUDO DE CASO

Rosângela de Lacerda¹

Maria Luisa Wunderlich dos S. de Macedo²

Resumo: Apresenta-se neste trabalho um estudo de caso de psicoterapia individual realizado com uma adolescente de 15 anos em um serviço escola. Trata-se sobre questões pertinentes à ansiedade com entendimento teórico da Gestalt terapia, compreendendo as diferentes dimensões. O trabalho que será desenvolvido é parte integrante do Estágio Integrado em Psicologia IV, sendo referido como teórico analítico. Tem-se objetivo de compreender como a ansiedade se apresenta e quais os ajustamentos possíveis nesse processo.

Palavras chaves: Ansiedade, Gestalt- terapia, Ajustamentos Criativos

INTRODUÇÃO

Apresenta-se neste trabalho um estudo de caso de psicoterapia individual realizado com uma adolescente de 15 anos em um serviço escola. Trata-se sobre questões pertinentes à ansiedade com entendimento teórico da Gestalt terapia, compreendendo as diferentes dimensões. O trabalho que será desenvolvido é parte integrante do Estágio Integrado em Psicologia IV, sendo referido como teórico analítico.

A partir disso, pretende-se abordar alguns conceitos da Gestalt-terapia, destacando-se a relação entre terapeuta e cliente, ajustamento criativo e fronteira de contato. Sendo assim, o objetivo é compreender como se dá o processo psicoterapêutico em Gestalt-terapia, na temática sobre ansiedade da paciente, que chamarei de Maria para manter seu sigilo. Busca-se compreender a história da paciente levantando aspectos importantes que possam contribuir para o entendimento do caso.

Nesse sentido, será apresentada a descrição do caso, bem como a compreensão diagnóstica e serão realizadas reflexões, buscando compreender a dimensão inter- subjetiva. O estudo de caso possibilita a experiência clínica sob o viés da Gestalt terapia. Será destacada também a articulação das redes nesse processo dando ênfase a estudos em

¹ Acadêmica do curso de Psicologia. Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC.

² Docente do curso de Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul e orientadora de Estágio Curricular do Serviço Integrado de Saúde (SIS) na Abordagem Gestáltica.

políticas públicas que visem à totalidade do ser humano.

Assim sendo, parte-se do princípio de que o ser humano possui uma historicidade que será compreendida através dos conceitos da Gestalt-terapia. Além disso, será retratada a vivência enquanto acadêmica e estagiária em psicologia no serviço escola onde atuei.

ANSIEDADE À LUZ DA GESTALT-TERAPIA: UM NOVO PROCESSO E ENCONTRO

Trata-se de uma adolescente encaminhada ao serviço escola no ano de 2017 pelo Centro de Atenção Psicossocial da Infância e Adolescência (CAPSIA), devido a questões que necessitavam de um atendimento individual (psicoterapia), sintomas de automutilações e pensamento suicidas. Durante o trabalho a adolescente será referida com nome fictício de Maria, visando a questões éticas, bem como o sigilo assegurado na psicoterapia.

Maria começou a ser atendida por mim quando houve troca de estagiários no ano de 2018 a partir do mês de agosto. Após ter recebido o caso, entrei em contato via telefone com mãe de Maria para agendar os atendimentos e nesse primeiro contato solicitei que acompanhasse a filha, para reafirmarmos o contrato terapêutico. Por se tratar de uma adolescente é necessário o responsável acompanhar no primeiro atendimento, visando à ética e à postura psicoterapêutica.

Na semana seguinte Maria, juntamente com a mãe, veio para a primeira sessão. Logo, preencho com as duas o formulário atualizando algumas informações necessárias como o telefone da responsável, pessoas de referências, entre outros. Solicitei à mãe que me relatasse o motivo de ter buscado psicoterapia para a filha. Segundo o relato da mesma, Maria sente-se muito ansiosa, devido à violência sofrida no passado. Diante disso, perguntei a Maria se concordava com o que a sua mãe tinha dito, Maria relata que sim. Após combinei com a mãe que continuaria o atendimento de forma individual com Maria, pedindo à mesma que se retirasse da sala.

No contato individual com Maria mostrei a ela o bilhete que havia me deixado em mãos pela estagiária anterior e que a mesma havia me passado, a seu pedido. Nesse bilhete constava o que mais gostava de fazer (ler livros) e o que queria trabalhar durante as sessões. Maria destacara a ansiedade e as relações no âmbito familiar, principalmente a figura paterna, com a qual não tinha contato algum.

Nesse momento peço a Maria que me fale um pouco de si, bem como pergunto-lhe se gostaria de trabalhar algo mais além do que escrevera no bilhete Maria relata que os motivos

são esses, começa a falar um pouco de si, ressaltando que ter ansiedade é difícil, relata que tem dias que está muito ansiosa, além de nervosa e preocupada. Procuo nesse primeiro contato tranquilizar Maria, pois sinto que a mesma está ansiosa, buscando deixar a mesma bem à vontade. Termina a sessão com Maria, ficamos acordadas em nos encontrar no mesmo horário e dia semanal.

Sobre a estrutura familiar de Maria esta possui dois irmãos e uma irmã mais velha e atualmente mora com a mãe e o irmão mais velho. Relata que sua relação com os mesmos é boa e tranquila. No que diz respeito ao pai, Maria não tem muito contato, mas relata que a relação em si é boa, apesar de sentir falta de conversar mais com ele.

Maria é estudante do 1º ano do ensino médio. Relata durante as sessões que gosta de estudar e que atualmente está se adaptando à nova escola. No ano anterior Maria era estudante do 9º ano e frequentava outra escola mencionando que tinha sido difícil para ela ter que se despedir dos colegas e amigos, mas atualmente relata estar gostando muito da nova escola e que começou a interagir com vários colegas, destacando ser a turma muito unida e divertida.

Em uma das sessões Maria., relata que está um tanto confusa em suas relações, principalmente quando menciona que irá visitar o pai, visto que o mesmo não sabe do ocorrido no passado (violência sofrida). Maria relata sentir-se preocupada com isso, mencionando não saber a reação do pai se descobrir o fato que fez com que ela buscasse psicoterapia. Relata que não quer que seu pai saiba do ocorrido, pois não se sente preparada para contar. Assim, procuro acolher Maria., de maneira compreensiva em suas decisões, respeitando o sigilo e a ética, inclusive que mantivesse seu segredo enquanto assim o desejasse.

Em um dos encontros busco trabalhar com Maria através do lúdico, assim proponho-lhe usar a argila, possibilitando formas de expressões que visem à paciente entrar em contato consigo mesma. Maria acha legal a “ideia”, mencionando nunca ter mexido na argila. Nessa sessão, deixei Maria bem à vontade e livre para fazer o que gostaria com a argila. Maria menciona que ao mexer na argila consegue se sentir mais tranquila e concentrada. Ao mesmo tempo Maria, ao tapar sua mão com argila, menciona que se sente sufocada em lugares muito fechados ou quando alguma parte de seu corpo é tapada. Maria deu exemplo da meia que usa para colocar tênis. Explica que é difícil, pois sente seus pés muito fechados e relata sentir uma sensação desagradável.

Procuo entender essa sensação de Maria, solicitando que descreva como é, assim, a paciente menciona que é uma sensação sufocante, parece que está presa a um lugar fechado.

Relata que, se colocar os pés no chão, irá se sentir mais livre e mais liberta. Através desse contato com argila pode perceber que surgiram vários conteúdos e sensações de Maria, possíveis de serem trabalhados em terapia.

Nos encontros procuro trabalhar com Maria algumas técnicas de respiração para controlar a ansiedade nos momentos de crises, no entanto a mesma relata ser difícil visto que fazer os movimentos faz com que Maria se sinta sufocada. Diante disso, não sigo com essa proposta Maria em uma das sessões relatou que teve uma crise de ansiedade na escola e também em casa. Questiono Maria como são suas crises, menciona que se sente muito preocupada e nervosa com grande sensação de sufocamento. Relata que chora muito, mas que percebe que é através do choro e contato com amigos que consegue lidar com a ansiedade. Maria menciona que se sente ansiosa quando fica preocupada com a família ou com o círculo de amigos.

Em um dos encontros procuro realizar o genetograma com Maria mesma consegue trazer para a sessão as suas relações com a família, destacando que se sente mais próxima a alguns e mais distante de outros. Relata sentir falta de ter mais contato com a figura paterna e mais proximidade. Durante a sessão Maria mexe no baralho das emoções, logo pergunto a mesma se podemos utilizar como um recurso, ela menciona que sim. Maria escolhe durante as rodadas três palavras e uma delas é a ansiedade procuramos conversar um pouco sobre as palavras, bem como emoções e sentimentos.

A partir dessas palavras (ansiedade, cansaço, preguiça) como citados a cima Maria menciona que se sente ansiosa quando não é avisado sobre algum acontecimento ou quando percebe um desconforto nas relações com amigos. A mesma relata que tem a sensação de formigamento nas mãos, aceleração no coração e tontura, como também chora muito.

Desse modo, percebe-se que além de Maria sentir aspectos emocionais também sente aspectos físicos/ corporais. Assim sendo, observa-se que a ansiedade para E., estão ligadas a momentos ou sensações. Em um de em seus relatos menciona que se a ansiedade vem mais forte quando “pensa que tem ansiedade”, devido a isso destaca que sua ansiedade aumenta. Por outro lado, Maria, consegue se dar conta e lidar com a sua ansiedade. Nesse sentido, ocorre um processo de dar-se conta, mesmo Maria sabendo que é difícil ter ansiedade e lidar com a mesma.

COMPREENSÃO DO CASO ATRAVÉS DA GESTALT TERAPIA

A Gestalt terapia em psicologia aborda uma nova dimensão do ser humano,

entendendo que a dimensão da totalidade é de suma importância para o processo psicoterapêutico. Assim sendo, essa abordagem vem de uma psicologia humanista a qual enxerga o ser humano como um ser criativo e dotado de potencial. Nesse sentido, a Gestalt - terapia adota um modelo que visa à compreensão da pessoa em sua totalidade. (FRAZÃO, 2013).

Enfatiza-se que a abordagem da Gestalt- terapia ganhou destaque ao se direcionar a uma visão holística de homem, compreendendo o ser humano como um ser relacional e capaz de interagir com o meio. Posto isso, a abordagem referida acima se pauta em uma dimensão de existência em diferentes contextos visando a interpretação de fenômenos em sua totalidade. (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997).

É importante destacar que os autores Perls, Goodman e Hefferline concebem a abordagem da Gestalt- terapia a partir de uma visão de presente. Os autores salientam a importância de como vem acontecer algo, assim a pessoa consegue darse conta do que se passa consigo mesma no presente. Para esse processo enfatiza-se a “awareness” que significa perceber o que está acontecendo dentro e fora de si, bem como aspectos emocionais que vão ao encontro da mente, mas também aspectos físicos que vão ao encontro do corpo. (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997).

Nesse sentido, a Gestalt- terapia destaca que algumas situações “inacabadas” do passado irão permanecer no sujeito trazendo-lhe um sofrimento. Assim sendo, o processo psicoterapêutico se torna eficaz, uma vez que proporciona ao sujeito um possível fechamento das situações “inacabadas”, possibilitando-o dar-se conta de um novo ciclo, para assim organizar sua história de vida compreendendo aspectos sobre si mesmo. (TELLEGEN, 1984).

É possível compreender que a Gestalt- terapia traz consigo ferramentas importantes e conceitos que nitidamente fazem a diferença no processo psicoterapêutico. Sendo assim, essa abordagem visa alguns conceitos fundamentais constituintes de dimensões que possibilitem ver o indivíduo como um ser biopsicossocial. Desta forma, farei um exposto desses conceitos explicando brevemente cada um. (TELLEGEN, 1984).

Vários autores como Perls, Goodman, Hefferline, Zinker entre outros, citados por Ginger e Ginger (1995), observaram como se dá o processo de satisfação das necessidades, sendo que esta tem como princípio a auto- regulação orgânica do sujeito em seu meio. Nesse sentido, é importante considerar a experiência do indivíduo na interação com seu próprio meio, visto que o mesmo irá procurar o que convém para suprir suas necessidades. Sendo assim, o ciclo de contato utilizado na Gestalt-terapia possui maneiras de interpretar

o ser humano através de suas vivências perante o mundo.

O homem saudável identifica sem esforço a necessidade dominante no momento, sabe fazer escolhas para satisfazê-las e está assim disponível para a emergência de uma nova necessidade: ele está sob o efeito de um fluxo permanente de formações e, depois, de dissoluções de “Gestalts”, movimento ligado a hierarquia de suas necessidades perante o aparecimento sucessivo de “figuras”, em primeiro plano sobre o fundo de sua personalidade.(GINGER; GINGER, 1995, p. 129).

Ao encontro das ideias de Ginger e Ginger (1995), as figuras na Gestalt- terapia fazem com que o indivíduo busque se concentrar no que está mais evidente naquele momento existencial. A partir disso, é compreendido que através da relação figura- fundo a gestáltica tem o intuito de fazer com o sujeito possa perceber o que é mais emergente naquele momento e o que faz sentido para sua vida, visto que, o psicoterapeuta irá ajudar o paciente a elaborar suas questões, analisando o significado da figura-fundo para o mesmo.

É possível compreender que diante dos processos de figura-fundo emerge uma necessidade que se torna mais existencial. É importante salientar que a psicoterapia ajudará o paciente a manter-se em equilíbrio no organismo- ambiente permitindo-lhe a entrar em contato consigo mesmo. Sendo assim, o indivíduo passa a constituir a necessidade de “auto regulação” para que possa estabelecer o equilíbrio na interação com o seu meio. (TELLEGEN, 1984).

ANSIEDADE NA ABORDAGEM DA GESTALT- TERAPIA

Ao encontro com as ideias de Ferreira (1999) citado por Faria e Santos (2006) a ansiedade é uma tensão e excitação contida que por vezes acaba resultando em angústia. Nesse sentido, a ansiedade possui fatores fisiológicos que contribuem com seu aumento. “Na ansiedade há contenção e estreitamento de aspectos fisiológicos, tais como a retenção da respiração e do sistema muscular, como também do sistema sensorial, entre outros”. (PERLS, 1977, citado por FARIA; SANTOS, 2006, p. 05).

É possível compreender que é através da respiração que o ser humano possui contato com o mundo. Dessa forma, a respiração se torna uma forma única de expressão e interação do sujeito com seu ambiente. Assim sendo, para a abordagem gestáltica a relação do indivíduo com seu meio se torna essencial, visto que é na interação que acontece o processo de equilíbrio. (FARIA; SANTOS, 2006).

Para Gestalt-terapia o sujeito com ansiedade não consegue se concentrar no “aqui-

agora”. Dessa maneira, o contato com o meio fica comprometido devido ao aumento da ansiedade em diversas situações. É importante considerar que nesse processo o psicoterapeuta poderá intervir de maneira a ajudar o sujeito a se concentrar em suas vivências com o mundo, bem como permanecer no “aqui- agora”. (FARIA; SANTOS, 2006).

Para Mennin (2004) citado por Cavaler e Castro (2018), a ansiedade pode estar ligada a algum fenômeno que pode acontecer e acabar prejudicando a integridade do sujeito. Nesse sentido, a ansiedade está ligada tanto a aspectos físicos como psicológicos, visto que os sintomas são diversos. Importante ressaltar que o ser humano “experencia” a ansiedade, porém existem sujeitos que “vivenciam” sintomas de ansiedade que causam sofrimento. Dessa forma, é necessário a intervenção do psicoterapeuta para ajudar o paciente a lidar com sua ansiedade.

Todo mundo experimenta ansiedade – uma sensação difusa, desagradável e vaga de apreensão, por vezes acompanhada de sintomas autonômicos como cefaleia, perspiração, palpitações, aperto no peito, leve mal-estar epigástrico e inquietação, indicado pela incapacidade de ficar sentado ou de pé quieto por muito tempo (SADOCK; SADOCK, 2007 apud CAVALER; CASTRO, 2018, p. 3).

É possível compreender que a ansiedade apresenta-se por situações cotidianas, por exemplo realizar uma prova, passar por uma entrevista de emprego, entre outros. Dessa maneira, a ansiedade traz consigo expectativas que podem causar algum tipo de medo, angústia ou até mesmo preocupações diversas que causam um incomodo do indivíduo. (CAVALER; CASTRO, 2018).

Em umas das sessões a paciente MARIA relatou que teve uma crise de ansiedade, visto que estava muito preocupada e aflita com o irmão mais novo ao relatar que o mesmo saiu de casa e não avisou nem sua mãe e nem a mesma. Maria menciona sobre este fato. Questiono Maria como foi a crise de ansiedade. A mesma relata que começou a chorar muito, não conseguindo se acalmar de primeiro momento. Após alguns minutos comenta que começou a contatar com os amigos via telefone/ whatsapp e começou a passar a ansiedade. Nesse mesmo instante relata que seu irmão ligou para casa para dar notícias e depois disso Maria menciona que ficou ainda mais tranquila.

Nesses casos é importante considerar de que modo o psicoterapeuta poderá intervir de maneira a trabalhar com o paciente manejos que permitam o mesmo não sentir-se tão ansioso. Nesse processo se faz necessário visualizar as fronteiras de contato no sentido de compreender como o sujeito que tem ansiedade interage com o seu meio, pois é essencial perceber como se dá o processo de interação do sujeito e meio através das fronteiras de

contato. (GINGER; GINGER, 1995).

No caso de Maria percebe-se que a mesma vem conseguindo lidar com sua ansiedade de forma lúdica. Relata que o que mais gosta é ler livros e através deste processo Maria consegue manejar a ansiedade, compreendendo que a partir da leitura consegue ficar mais tranquila. Outra forma que também tenho usado com Maria é de realizar exercícios físicos ou até mesmo uma caminhada. Após meses em terapia Maria, juntamente com uma amiga, começou a realizar caminhadas, mas devido aos estudos e provas de finais de ano teve que parar. Entretanto, Maria relata que percebeu uma mudança através das caminhadas, ficando mais tranquila e calma. Além disso, observa-se que a presença da amiga de Maria, durante as caminhadas foi fundamental para que a mesma pudesse lidar melhor com sua ansiedade.

Em umas das sessões em que utilizei o lúdico com Maria sugeri um trabalho com a argila de forma livre e espontânea. Maria começa a mexer na argila, mencionando que se sente relaxada e mais leve. Durante a sessão Maria parece estar bem animada. Conta-me que é a “primeira vez” que tem contato com argila e que “quer ter mais vezes”. Maria menciona que é muito “agradável” utilizar a mesma.

Nessa sessão, percebe-se que é a partir desse processo lúdico que Maria consegue me relatar mais sobre si mesma. Menciona que tem desejo de cursar psicologia e que gosta muito da área. Através deste modo lúdico observo que Maria fica mais à vontade para conversar, visto que isso significa um dispositivo para que Maria pudesse entrar em contato consigo mesma e permanecer no “aqui-agora”.

Ao trabalhar com Maria através do lúdico percebi que a mesma está conseguindo lidar com sua ansiedade, bem como se concentrar e perceber-se durante a sessão. Dessa forma, Maria está encontrando em si mesma força para se sentir menos ansiosa e recursos para lidar com crises de ansiedade quando vem à tona em alguns momentos ou situações que Maria presencia. Manter-se consciente de seu processo de lidar com a ansiedade contribuiu para a continuação do auto – suporte.

Ao encontro das ideias de Yano (2016), compreende-se que a relação entre terapeuta e paciente é terapêutica, uma vez que permite aos dois construir vínculo. Nesse sentido, o processo terapêutico torna-se fundamental quando ambos, terapeuta e cliente constroem um caminho psicoterápico para seguir juntos. Essa relação é saudável na medida em que permite tanto o paciente, como o terapeuta a estabelecer uma relação genuína, de presença, inclusão e aceitação.

Yano (2016), destaca que a relação entre terapeuta e cliente se dá através da figura-fundo. No primeiro momento aparece a figura existencial sendo a queixa do paciente e a

inteireza do terapeuta para ouvi-lo após aparece o fundo no sentido de planejamento e estruturação das sessões dali por diante. Assim sendo, é possível compreender que a relação é um dos pilares para sustentar a psicoterapia, não somente entre terapeuta e cliente, mas também entre as redes de apoio viabilizando políticas públicas em saúde.

Nesse ponto de vista, é essencial que aconteça o diálogo entre as redes como forma de interação e apoio. Gonçalves, Saadallah e Queiroz (2015), salientam a importância das redes, bem como a articulação das mesmas. O trabalho das redes se torna essencial, uma vez que se tem o olhar sensível para as diferentes demandas. Dessa maneira, o trabalho das redes se desenvolve a partir da articulação e do diálogo, viabilizando estratégias que permitam olhar para o sujeito de forma compreensiva e acolhedora.

No caso de Maria a mesma veio encaminhada de uma rede de apoio a qual já foi descrita no início do trabalho. Esse processo ocorreu devido à necessidade de Maria realizar uma psicoterapia. Assim sendo, é importante considerar que primeiramente foi realizado uma análise do caso de Maria e tendo em vista a necessidade o serviço encaminhou para o serviço escola. A comunicação entre as duas redes (CAPSIA e SIS) se dá através de encaminhamentos. O serviço escola recebe estes em acolhimento individual (plantão), tendo em vista a necessidade o serviço realiza encaminhamentos para a psicoterapia individual, da mesma maneira que o serviço escola também realiza encaminhamentos para outras redes ou instituições, tendo em vista a necessidade da demanda.

Sendo assim, as redes servem de apoio e uma comunicação de análise dos diferentes casos, bem como a realização de encaminhamentos. Segundo Bernardo e Belmino (2015), a articulação das redes é de extrema importância. Para esses autores o trabalho das redes é de interação compreendendo a historicidade do ser humano. Além disso, é preciso um olhar subjetivo que permita a compreensão dos diferentes aspectos físicos e psicológicos do sujeito. Assim sendo, o modelo de clínica ampliada nas políticas públicas em saúde faz toda diferença, possibilita o entendimento do todo na articulação entre as redes de apoio.

A RELAÇÃO ENTRE TERAPEUTA E CLIENTE

Conforme Freitas (2016), na abordagem da Gestalt terapia o psicoterapeuta irá ajudar o paciente no descobrimento de si mesmo, ou seja, do seu autoconhecimento. Além disso, ajudará o cliente no processo de ampliar sua “awareness” o que significa um crescimento pessoal para o sujeito. Nesse sentido, a relação entre paciente e terapeuta deve ser genuína visando aos acontecimentos no “entre”.

Ao encontro da ideia de Hycner (1995), é importante considerar que o diálogo para a abordagem gestáltica se refere à capacidade do ser humano estabelecer relação com o outro sobretudo de significados que atribuímos em nossas relações. Dessa maneira, o estar em relação nos permite vivências simbólicas visando à nossa historicidade enquanto sujeitos. “Em essência, isso afirma que nossa existência está inextricavelmente entrelaçada com a dos outros. Todo viver verdadeiro é encontro”. (BUBER, 1957 citado por HYCNER, 1995, p. 68).

A inteireza do psicoterapeuta também contribui para que o sujeito se sinta à vontade para se expressar durante as sessões, visto que a presença do psicoterapeuta e o sentir-se mobilizado evoca no paciente ainda mais desejo para trazer suas questões cotidianas. Nesse sentido, é preciso que o psicoterapeuta desde o início dos atendimentos saiba acolher a queixa do paciente, visando ao estabelecimento do vínculo entre ambos. Assim, o diálogo se torna fundamental principalmente quando o paciente percebe a disposição do psicoterapeuta em ajudá-lo em suas questões. (JULIANO 2010, citado por FABRO; GUISSO, 2016).

Na primeira fase, o psicoterapeuta coloca-se pessoalmente do lado do paciente perdido em si mesmo, sem levar em conta as exigências do mundo. Ele o encontra com o amor e a compreensão de um irmão mais velho. E como psicólogo esforça-se para permitir que a experiência do paciente em relação a si próprio torne-se lúcida e consciente, ampliando seu processo de individuação; nesse esforço utiliza ao máximo sua capacidade. (TRUB, 1947/1964, apud HYCNER, 1995, p. 73).

Através disso, compreende-se que a relação dialógica se refere à postura do terapeuta no que diz respeito ao ser humano, bem como sua existência. Nesse sentido, é de extrema importância que o terapeuta assuma uma posição acolhedora e cuidadosa no setting terapêutico, facilitando o vínculo com o sujeito visando compreender a sua singularidade em diferentes dimensões. (HYCNER, 1995).

Pensar na relação entre cliente e terapeuta exige compreender a existência da mesma. Desse modo, é preciso que a relação entre terapeuta e cliente seja genuína permitindo aos dois se sentirem à vontade durante a sessão para dialogar de diferentes formas. Ao que tange essa relação menciona-se também o compromisso pleno como um dos instrumentos importantes que visa à existência de uma relação saudável entre terapeuta e cliente. (HYCNER, 1995).

Ao encontro das ideias de Gurgel (2008), a Gestalt-terapia utiliza a relação dialógica como fonte clínica e como prática visando a uma das ferramentas mais importantes entre terapeuta e cliente. Assim sendo, o diálogo permite o encontro, possibilitando também

trabalhar o contato na relação terapêutica entre terapeuta e cliente. “Um reconhecimento existencial tão profundo inicia-se com a validação da singularidade. O diálogo genuíno começa quando cada pessoa considera a outra ...como ser único que é”. (HYCNER, 1995, p. 61).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo demonstrar um estudo de caso sobre a paciente Maria. Nesse sentido, o estudo proporcionou um entendimento teórico sobre a ansiedade através do olhar da Gestalt terapia. A partir disso, observou-se também a prática clínica enquanto profissão e sob a luz da abordagem gestáltica que compreende o ser humano como totalidade.

No caso de Maria ficou notável uma grande melhora no que diz respeito à ansiedade, apesar de Maria senti-la consegue manejar através do contato com amigos e de forma lúdica (mexer na argila, ler livros, etc.). Nesse sentido, pode-se salientar que a Gestalt terapia busca trabalhar no “aqui agora”.

É importante considerar a minha experiência enquanto estagiária de psicologia em um serviço escola como também abordar o caso clínico de diferentes formas. Dessa maneira, pude vivenciar os diferentes manejos na abordagem gestáltica para lidar com pacientes que sofrem de ansiedade. Saliento ainda que o estágio está me proporcionando adquirir conhecimento visto também que permite uma compreensão clínica.

Dessa maneira, compreender o caso de Maria através da Gestalt terapia me permitiu ampliar meu olhar no que se refere a questões ligadas a ansiedade. Nesse sentido, também me possibilitou usar manejos que possam contribuir com o caso de E., tendo em vista a dimensão subjetiva e singular no que se refere à psicologia enquanto ciência.

Por fim, saliento a relação terapêutica como um dos pilares mais importantes da psicoterapia. Dessa forma, compreende-se que no caso de Maria o vínculo estabelecido possibilitou cliente e terapeuta caminharem juntas, construindo resoluções para situações presentes. Sendo assim, o serviço escola proporciona a abrangência de diferentes casos clínicos, possibilitando a estagiária desenvolver um olhar mais cuidadoso e compreensivo nesse processo, entendendo a pessoa e sua singularidade.

REFERÊNCIAS

- BERNARDO, J. G.; BELMINO, M. C. de B. Políticas públicas em saúde e clínica gestáltica: tecendo saberes e prática. Revista IGT na Rede, v. 12, p. 67 – 9. 2015. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/igt/v12n22/v12n22a05.pdf>>. Acesso em: 28. mar. 2019.
- CAVALER, C. M.; CASTRO, A. Transtorno de Ansiedade Generalizada sob a Perspectiva da Gestalt Terapia. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, vol.7, n.2, p. 123-131, Jul. 2018. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1855/1661>>. Acesso em: 28. Mar. 2019.
- FABRO, A. C.; GUISSO, L. A relação psicoterapêutica na abordagem gestáltica: caminhos de encontro e crescimento. Psicologia PT. O portal dos periódicos. 2016. Disponível em <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1022.pdf>>. Acesso em: 28. mar. 2019.
- FARIA, L. A. F.; SANTOS, L. P. Ansiedade e Gestalt-terapia. Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, vol.12, n. 1, p. 267-277, jun. 2006. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735503027.pdf>>. Acesso em: 25. Mar. 2019.
- FRAZÃO, L. M.; Um pouco da história Um pouco dos bastidores. In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Orgs.). Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas. São Paulo: Summus, 2013. 177 p.
- FREITAS, Julia Rezende Chaves Bittencourt. A relação terapeuta-cliente na abordagem gestáltica. Revista IGT na Rede, v. 13, nº 24, p. 85. 2016. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/igt/v13n24/v13n24a06.pdf>>. Acesso em: 28. Mar. 2019.
- GINGER, S. GINGER, A. Gestalt: uma terapia do contato. 3. ed. São Paulo: Summus, 1995. 270 p.
- GONÇALVES, B. D.; SAADALLAH, M. M.; QUEIROZ, I. S. de; Articulando redes, fortalecendo comunidades: intervenção psicossocial e articulação entre universidade, comunidades e políticas públicas. Pesquisas e Práticas Psicossociais, jan./jun. 2015. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ppp/v10n1/08.pdf>>. Acesso em: 28. mar. 2019.
- GURGEL, Marília Toscano de Araujo. Gestalt-terapia e terapia sistêmica: o corpo em psicoterapia. Fractal Revista de Psicologia, v. 20, n. 1, p. 253-268, Jan./Jun. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/fractal/v20n1/a23v20n1.pdf>>. Acesso em: 01. abr. 2019.
- HYCNER, Richard. De pessoa a pessoa: psicoterapia dialógica. São Paulo: Summus, 1995. 173 p.16
- HYCNER, R.; JACOBS, L. Relação e cura em Gestalt terapia. São Paulo: Summus, 1995. 222 p.

PERLS, F. S.; HEFFERLINE, R. F.; GOODMAN, P. Gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 1997. 266 p.

TELLEGEN, Therese AmeliMaria A Gestalt e grupos: uma perspectiva sistêmica. 5. ed. São Paulo: Summus, 1984. 126 p.

YANO, Luciane Patrícia. A clínica em gestalt-terapia: a Gestalt dos atendimentos nos transtornos depressivos. *Psicologia Clínica e Cultura*, UnB. 2016 Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rnufen/v7n1/a05.pdf>>. Acesso em: 28. Mar. 2019