

Angústias contemporâneas e Gestalt-terapia

MARGARET MARRAS

[ORG.]



ANGÚSTIAS CONTEMPORÂNEAS E GESTALT-TERAPIA
Copyright © 2020 by autores
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Campos**
Capa: **Buono Disegno**
Imagem de capa: **Shutterstock**
Projeto gráfico: **Crayon Editorial**
Diagramação: **Santana**

Summus Editorial

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3872-7476
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

Apresentação	7
1 A espera e a ansiedade	11
<i>Ênio Brito Pinto</i>	
2 Gestalt-terapia e psicossomática	37
<i>Karina da Silveira</i>	
3 Atualizações na concepção de saúde e adoecimento na abordagem gestáltica	50
<i>Carla Poppa</i>	
4 A preservação do eu nas organizações: uma abordagem preventiva	64
<i>Margaret Marras</i>	
5 Racismo à brasileira e sofrimento psíquico da população negra: contribuição da Gestalt-terapia . . .	95
<i>Samanta Santos da Fonseca</i>	

6	Opção <i>versus</i> orientação sexual: o que de fato pode ser escolhido?	136
----------	---	------------

Ailton Gomes

7	Masculinidade e Gestalt-terapia: Esparta e a contemporaneidade	168
----------	---	------------

Bruno Antônio de Lima Nogueira

8	Os desafios de longeviver na sociedade atual	181
----------	---	------------

Kleiton Gomes Peixe

9	Luto e enfrentamento na contemporaneidade	200
----------	--	------------

Daniela Pupo Barbosa Bianchi, Patrícia Barrachina Camps

Apresentação

O livro *Angústias contemporâneas e Gestalt-terapia*, coletânea de capítulos coordenada por Margaret Marras, como o próprio título indica, aborda temas que têm promovido muito sofrimento nas pessoas na atualidade, fomentando nosso conhecimento na área e fornecendo subsídios para nossa tão necessária reflexão.

A principal abordagem dos autores é a Gestalt-terapia, linha psicoterápica que tem crescido substancialmente no Brasil e expandido seu campo de atuação, que concebe o homem sempre num processo de crescimento e desenvolvimento constantes, que transcende as fases clássicas da infância, adolescência e maturidade, e de interação com o meio em que vive. É nesse processo que reside a possibilidade de atendimento de nossas necessidades, percebidas por meio da *awareness*.

O primeiro capítulo, de Ênio Brito Pinto, aborda a questão da ansiedade e sua relação com a dificuldade de esperar, fenômeno que notamos dentro e fora dos consultórios de psicologia. O autor propõe caminhos de recuperação com saúde, paciência, atividade e confiança.

Karina da Silveira, no capítulo “Gestalt-terapia e psicossomática”, busca compreender as doenças e manifestações psicossomáticas questionando os conceitos de saúde e doen-

ça no modelo biomédico, em que a presença de um implica a ausência do outro, e ampliando-os para uma compreensão gestáltica, que os considera aspectos de um mesmo processo.

No terceiro capítulo, “Atualizações na concepção de saúde e adoecimento na abordagem gestáltica”, Carla Poppa se propõe a explorar algumas características do mundo contemporâneo e compreender como elas promovem mudanças nas relações familiares e no meio onde vivemos. Ademais, apresenta maneiras de oferecer suporte para as necessidades da criança e dos adultos no processo de psicoterapia.

No quarto capítulo, Margaret Marras instiga-nos a pensar em como a Gestalt-terapia pode contribuir para o desenvolvimento e equilíbrio das pessoas no âmbito organizacional. Para isso, baseia-se nas ideias de Martin Buber para fundamentar sua proposta de que os ambientes de trabalho deveriam estimular as pessoas a ter um contato Eu-Tu genuíno em lugar da prevalência das relações Eu-Isso.

Samanta dos Santos da Fonseca, no quinto capítulo deste livro, analisa o racismo e o sofrimento psíquico da população negra brasileira a partir do mito da democracia racial, da miscigenação e da ideologia do branqueamento, além de abordar a precariedade das políticas públicas que garantam seu acesso a condições dignas de saúde, educação e segurança.

No capítulo “Opção x orientação sexual: o que de fato pode ser escolhido?”, Ailton Gomes buscará contribuir para a compreensão e legitimação do termo orientação sexual e valorizar os processos de subjetivação da diversidade sexual humana como condição saudável para o processo de crescimento e desenvolvimento. A homossexualidade como escolha é uma questão complexa que o autor aborda a partir de um referencial fenomenológico.

O Capítulo 7, de Bruno Antônio de Lima Nogueira, aborda a questão da masculinidade a partir da conformação de heroísmo, estoicismo e resistência. O autor chama a atenção para as consequências da masculinidade estereotipada e cristalizada e a compara à masculinidade de Esparta, na Grécia antiga.

No Capítulo 8, a partir de análises sobre as mudanças demográficas, tecnológicas e sociais, Kleiton Gomes Peixe fala sobre a longevidade. Por um lado, trata do envelhecimento biológico irreversível, mas que com ajuda da ciência e de um estilo de vida mais saudável está tendo seus efeitos reduzidos, permitindo um aumento no número de pessoas com mais de 70 e 80 anos com vitalidade e ávidos por manter a autonomia e independência. Por outro, o autor observa um distanciamento do contato entre as pessoas, acarretando um empobrecimento das relações interpessoais. Sendo assim, ele busca eliciar um diálogo de como é para o indivíduo que envelhece existir num cenário como este, visto que sua forma de se relacionar com o outro e com o mundo é pertencente a outras formas de experiências de contato.

No nono capítulo, Daniela Pupo Barbosa Bianchi e Patrícia Barrachina Camps abordam o luto percorrendo a bibliografia teórica sobre seu processo na condição de autorregulação de uma perda afetiva, assim como analisam a maneira como aspectos sociais da atualidade influenciam esse processo. Além disso, discutem como a Gestalt-terapia pode contribuir para seu manejo clínico.

O conjunto desses capítulos torna esta obra interessante para Gestalt-terapeutas, estudiosos da psicologia e para o público interessado nos assuntos da contemporaneidade.

Boa leitura!

LILIAN MEYER FRAZÃO

1

A espera e a ansiedade

ÊNIO BRITO PINTO

Partindo da constatação de que estamos vivendo uma época de incremento da ansiedade, sobretudo a patológica, penso que uma das consequências dessa ampliação das vivências de ansiedade é a deterioração – ou até mesmo a perda – da capacidade de esperar. Noto esse fenômeno – marcado pelo autoelogio da correria a que tantos se sentem prazerosamente obrigados – com relativa facilidade nos consultórios e em nosso cotidiano. Discutirei aqui caminhos para que possamos recuperar nossa capacidade de esperar com paciência e saúde, com atividade e confiança. Tenho também a esperança de que possamos ajudar nossos clientes a perceber e desenvolver a arte da espera, uma das condições da saúde existencial. Também espero que este texto seja lido com rapidez, mas sem pressa.

A ANSIEDADE E A TEMPORALIDADE

Antes de tudo, preciso esclarecer como entendo a ansiedade e a espera. Minha compreensão de ansiedade neste texto está fundamentada na Gestalt-terapia e conta com forte influência dos

trabalhos de quatro autores que se debruçaram profundamente sobre o tema: Kurt Goldstein, Fritz Perls, Rollo May e Paul Tillich. Um dos pontos básicos dessa visão sobre a ansiedade nos mostra que ela é inerente ao ser humano, ou seja, não há ser humano sem ansiedade. A vivência dela é que vai variar segundo cada pessoa e cada situação, o que nos permite falar em ansiedade saudável e em ansiedade patológica, dependendo de como ela é vivida. Destaco desde já que o fator mais importante para que a ansiedade seja vivida como saudável ou não é a qualidade do contato que a pessoa tem consigo e com o fenômeno potencialmente gerador de ansiedade.

Saudável ou não, a ansiedade surge quando há a vivência de uma sensação de ameaça ao ser ou a algum valor associado a ele. Outra fonte relevante de ansiedade é a fantasia de não ter habilidade ou recursos para manejar determinada situação (Goldstein, 2000), o que, no fim das contas, leva à ameaça ao ser já citada. A ansiedade sempre deriva de expectativas catastróficas, as quais, por sua vez, são um salto para o futuro. Uma das melhores maneiras de diferenciar a ansiedade saudável da neurótica diz respeito à maneira como esse salto é dado.

As expectativas catastróficas não são o problema, mas sim o modo como elas são vividas. Ter expectativas catastróficas é típico do humano e denota sabedoria, pois elas geram cuidado e atitudes preventivas. Aquele que só pensasse positivamente no que pode acontecer seria ingênuo ao extremo, nunca sábio. Da mesma maneira, alguém que só atentasse para as expectativas catastróficas estaria sujeito a prejuízos imensos, gerados pela quantidade de evitações que acabaria por fazer. Assim, se as expectativas catastróficas são inevitáveis – mais do que isso, são necessárias –, qual é a relação delas com a ansiedade? A