

Autorregulação organísmica na atualidade

LILIAN MEYER FRAZÃO
KARINA OKAJIMA FUKUMITSU
[O R G S .]

AUTORREGULAÇÃO ORGANÍSMICA NA ATUALIDADE
Copyright © 2025 by autores
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Revisão: **Marcelo Madeira**
Capa: **Renata Buono**
Projeto gráfico: **Crayon Editorial**
Diagramação: **Natalia Aranda**

Summus Editorial

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

Impresso no Brasil

Sumário

Apresentação	7
<i>Lilian Meyer Frazão e Karina Okajima Fukumitsu</i>	
1 A teoria organísmica na prática do Gestalt-terapeuta . . .	13
<i>Marco Aurélio Bilíbio Carvalho</i>	
2 A saúde existencial na sociedade do cansaço à luz do pensamento de Byung-Chul Han	31
<i>Roberto Peres Veras</i>	
3 Corporeidade e adoecimento: corpo e mente.	51
<i>Silvia Ivancko</i>	
4 Regulação organísmica e perspectiva de campo em práticas de atenção plena	67
<i>Fábio Nogueira Pereira</i>	
5 Espiritualidade como possibilidade de autorregulação organísmica	87
<i>Vanessa Brito</i>	

6	Autorregulação organísmica e a indissociabilidade organismo-ambiente: uma compreensão de comunidades quilombolas em Goiás109
	<i>Celana Cardoso Andrade</i>	
7	Autorregulação em desastres e emergências131
	<i>Camila Ribeiro de Paula</i>	
8	Além do limite: <i>burnout</i> e a desumanização no trabalho contemporâneo153
	<i>Elisa Rita Ferreira Andrade</i>	
9	O planeta como organismo: autorregulação organísmica e o desafio climático.181
	<i>Marco Aurélio Bilibio Carvalho</i>	

Apresentação

LILIAN MEYER FRAZÃO E KARINA OKAJIMA FUKUMITSU

Hoje, manter o equilíbrio não é tarefa fácil. O agravamento dos adoecimentos físicos e mentais, o número crescente de suicídios, a violência doméstica e os problemas surgidos nos relacionamentos interpessoais sinalizam as dificuldades para harmonizar uma vida pessoal saudável com as exigências de uma sociedade cada vez menos preocupada com o bem-estar das pessoas. Por esse motivo, Karina sugeriu que esse tema merecesse destaque no volume 10 da coleção **Gestalt-terapia: fundamentos e práticas**.

Articular vida pessoal e profissional é um desafio comum para aqueles que almejam qualidade de vida. Esta é alcançada por meio de uma autorregulação organísmica satisfatória, que permita aos indivíduos se sentirem funcionais em um cotidiano que se torna cada vez mais exigente e demanda atenção e esforço.

A sensação de que o tempo é curto e o sentimento de desamparo são comuns na atualidade, fazendo que as pessoas

se sintam em dívida com o mundo, com os familiares, com os amigos, com os colegas e com o trabalho — quando, na verdade, a grande dívida é consigo mesmas. Vivemos correndo como o coelho de *Alice no país das maravilhas*, sempre nos sentindo atrasados, embora nem sempre saibamos para quê.

O termo “autorregulação organísmica” foi criado pelo neurologista e psiquiatra Kurt Goldstein, com quem Fritz e Laura Perls trabalharam durante um período e de quem receberam influência. Goldstein atendeu soldados que haviam sofrido graves lesões cerebrais e observou a capacidade de reorganização desses indivíduos. Nas palavras de Marco Aurélio Bilibio Carvalho no primeiro capítulo deste livro, “quando nos referimos à autorregulação organísmica, estamos falando da capacidade inata de todos os organismos de manter e, quando necessário, restaurar seu equilíbrio e sua saúde por meio de ajustamentos entre as necessidades internas e as demandas externas”. Não se trata de um conceito absoluto, como se isso ou aquilo produzisse a autorregulação satisfatória, mas de uma concepção individual que visa satisfazer necessidades singulares.

Nesse sentido, no capítulo 2, Roberto Peres Veras fala sobre a saúde existencial na sociedade do cansaço. Utiliza a perspectiva do pensamento do filósofo e ensaísta Byung-Chul Han, chamando a atenção para possíveis impactos que podem ser desencadeados pelos sofrimentos na contemporaneidade, sobretudo quando o ser humano aceita as exigências de produzir de forma incessante, preocupando-se apenas com a autopromoção. Todo esse processo, sem a reflexão constante sobre a maneira como conduzimos nossa vida, pode dificultar a criação e a ampliação de formas de ajustamento criativo

nos processos de autorregulação. Esse aspecto é abordado no capítulo 3, “Corporeidade e adoecimento: corpo e mente”, escrito por Silvia Ivancko, que considera as doenças e as disfunções manifestações das insatisfações pessoais e relacionais que são expressas na corporeidade.

Para contrabalançar o sofrimento intenso que impede o fluxo da espontaneidade e do bem viver, alguns recursos se tornam fundamentais. Fábio Nogueira Pereira, em “Regulação organísmica e perspectiva de campo em práticas de atenção plena”, se embasa nas filosofias orientais, na atitude atencional e nos treinamentos de *mindfulness* para nos ajudar a “voltar para casa”, aspecto fundamental para a integração do ser humano.

No capítulo 5, “Espiritualidade como possibilidade de autorregulação organísmica”, Vanessa Brito apresenta uma dimensão importante para a abordagem gestáltica: a espiritualidade, que pode contribuir para a sabedoria e a autorregulação organísmica e favorecer a conexão com o sentido de vida na existência humana.

No capítulo 6, “Autorregulação organísmica e a indissociabilidade organismo-ambiente: uma compreensão de comunidades quilombolas em Goiás”, Celana Cardoso Andrade relata o desenvolvimento de um projeto de pesquisa-ação em uma comunidade quilombola, destacando a interdependência entre indivíduos ou grupos e seu mundo circundante. Além disso, relata como as oficinas realizadas promoveram um desejo renovado de luta por direitos.

Em “Autorregulação em desastres e emergências”, Camila Ribeiro de Paula pontua que os desastres não são meras ocorrências naturais, mas acontecimentos moldados por

relações de dominação e exploração. Ela desenvolve a ideia de que a Gestalt-terapia, ao focalizar a autorregulação organísmica e a percepção sensorial, oferece instrumental valioso para a integração de aspectos individuais e coletivos em desastres e emergências.

No capítulo 8, “Além do limite: *burnout* e a desumanização no trabalho contemporâneo”, Elisa Rita Ferreira Andrade mostra como o estresse crônico faz que o indivíduo perca sua capacidade de adaptação, o que interrompe o contato e gera situações inacabadas. O trabalho com pessoas que receberam o diagnóstico de *burnout* tem por objetivo reabilitar o ciclo do contato.

No último capítulo deste volume, “O planeta como organismo: autorregulação organísmica e o desafio climático”, Marco Aurélio Bilibio Carvalho, analisando o conceito de homeostase, explica que, segundo a teoria de Gaia, isso também ocorre em termos planetários, afirmando: “Os sistemas vivos se sustentam porque há no planeta a mesma tendência ao equilíbrio que há em nosso organismo”.

Desejamos que esta obra seja capaz de suscitar reflexões a respeito de elementos que perturbam a autorregulação, bem como oferecer recursos para favorecer que ela se constitua de forma satisfatória.

Por último, mas não menos importante, celebramos o sucesso desta coleção, que completa onze anos — e que, apesar das inúmeras dificuldades com as quais tivemos de lidar, tem trazido contribuições significativas à comunidade gestáltica brasileira, além de ter se tornado um dos recursos mais utilizados em cursos de graduação, pós-graduação, formação e especializações, o que nos proporciona muita alegria.

Esse sucesso se deve aos autores que colaboram conosco e também aos leitores e estudantes, ávidos por informação. Somos imensamente gratas a todos eles e também à Summus Editorial, por confiar em nosso trabalho.

1. A teoria organísmica na prática do Gestalt-terapeuta

MARCO AURÉLIO BILIBIO CARVALHO

A Gestalt-terapia nasceu em 1950, alinhada com o paradigma sistêmico ou holístico, que aos poucos tem se tornado o paradigma dominante da ciência. Ele despontou com o surgimento da física subatômica e com a criação da ecologia, área da biologia que, no final do século 19, se ocupava das inter-relações em um sistema vivo.

O termo “holístico” só foi criado em 1926, por Jan Smuts, mas a ideia de um mundo interconectado, a mais antiga das noções, voltava com força ao pensamento europeu nas primeiras décadas do século 20. A Gestalt-terapia encontrou sua identidade baseando-se nas vertentes teóricas que surgiram como expressões desse paradigma.

Fritz e Laura Perls realizaram parte de sua educação profissional na Berlim do começo do século 20, quando se respiravam as novas ideias da psicologia da Gestalt. Esse movimento representava a saída de um paradigma atomista e racionalista para uma visão sistêmica, baseada nas propriedades

das inter-relações em um todo, em vez de se basear nas propriedades das partes isoladas.

Todas as influências teóricas e filosóficas da GT fundamentam sua posição sistêmica, e dessa forma ela deu um passo além da psicanálise e do experimentalismo/comportamentalismo, alinhando-se com a perspectiva inovadora que está por trás da evolução positiva de muitos aspectos de nossa sociedade. Compreender a realidade com base na interligação e interdependência das partes é a inspiração evolutiva de nosso tempo. Essa perspectiva coloca o ser humano como indissociável dos muitos sistemas que se interpenetram, como o biológico, o psíquico, o social e o ecológico.

Na introdução da obra *Gestalt-terapia*, de Perls, Hefferline e Goodman (1997), afirma-se que a maior dificuldade para compreender a abordagem é aprender a pensar em termos sistêmicos, em que a parte só existe em virtude de suas relações com as outras partes e com o todo. Se o psicólogo da Gestalt aprende a perceber em termos de dinâmica figura-fundo e outras propriedades holísticas da percepção, o Gestalt-terapeuta aprende a perceber a pessoa à sua frente de forma indissociável da teia multidimensional de relações que o constitui.

Uma das expressões da forma de perceber reaprendida pelo Gestalt-terapeuta é inspirada na teoria holística de Jan Smuts (2013). Ela refina nossa percepção para que a realidade se organize em totalidades sistêmicas, que pertencem a totalidades maiores que a contêm, contendo em si totalidades menores. A vida constitui um sistema autorregulado em que essas totalidades, em diferentes instâncias — hólons —, estão em completa interação com totalidades maiores e menores. É a troca entre essas diferentes dimensões da totalidade que