

**INSTITUTO LUTERANO DE ENSINO SUPERIOR DE ITUMBIARA
CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**IASMIN SACHA FERREIRA
JAQUELINE SOUZA DE PAULA
JÉSSICA RODRIGUES BORGES**

LUTO NA GESTALT- TERAPIA: REFLEXÕES ATUAIS

IASMIN SACHA FERREIRA
JAQUELINE SOUZA DE PAULA
JÉSSICA RODRIGUES BORGES

LUTO NA GESTALT - TERAPIA: REFLEXÕES ATUAIS

Projeto de pesquisa apresentado ao Curso de Bacharelado em Psicologia, do Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara - Goiás, como requisito para aprovação da disciplina Pesquisa em Psicologia ministrada pela Profª. Patrícia Francisca dos Santos Medeiros.

Itumbiara

2021

SUMÁRIO

RESUMO.....	06
1 INTRODUÇÃO	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO	09
2.1 O LUTO.....	09
2.1.1 VISÕES SOBRE O LUTO.....	09
2.1.2 PROCESSOS DO LUTO	10
2.1.3 DETERMINANTES DO LUTO.....	11
2.1.4 O LUTO PATOLÓGICO.....	12
2.1.4 O LUTO PELAS REDES SOCIAIS: <i>FACEBOOK</i>	12
2.2 A GESTALT-TERAPIA.....	14
2.2.1 ORIGENS E SUAS INFLUÊNCIAS	14
2.2.2 PRINCIPAIS CONCEITOS	14
2.2.3 BASES FILOSÓFICAS DA GESTALT-TERAPIA.....	15
2.2.3.1 HUMANISMO	15
2.2.3.1 EXISTENCIALISMO	15
2.2.3.1 FENOMENOLOGIA	16
2.2.4 ASPECTOS TEÓRICOS RELEVANTES DA GESTALT-TERAPIA	16
2.2.5 AWARENESS	17
2.3 O TRATAMENTO.....	18
3 METODOLOGIA.....	19
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23

RESUMO

Neste trabalho, o luto é visto através da Gestalt-Terapia e como seu estudo e contribuições auxiliam na preservação do indivíduo diante da perda do luto. A Gestalt-Terapia é uma abordagem psicoterapêutica fundada por Friederich Perls, junto com grandes colaboradores, na década de 50, fundamentada na fenomenologia, existencialismo que reconhece e valoriza o homem em sua existência (Yontef, 1998; MARTINS et al, 2009). Deste modo, levanta-se o seguinte problema: atualmente, de que forma a Gestalt-Terapia ameniza a dor do luto da morte e suas consequências para o indivíduo? A presente pesquisa partiu da hipótese de que a Gestalt-Terapia auxilia positivamente o indivíduo na superação da morte de pessoas significativas, nesse momento delicado a terapia traz resultados que ajuda pessoa enlutada elaborar significados diante destes sentimentos.

Palavras-chave: Luto; Gestalt-terapia; Morte.

ABSTRACT

In this work, grief is seen through Gestalt-Therapy and how its study and contributions help to preserve the individual in the face of loss of grief. Gestalt-Therapy is a psychotherapeutic approach founded by Friederich Perls, together with great collaborators, in the 50s, based on phenomenology, existentialism that recognizes and values man in his existence (Yontef, 1998; MARTINS et al, 2009). Thus, the following problem arises: currently, how does Gestalt-Therapy alleviate the pain of mourning the death and its consequences for the individual? The present research started from the hypothesis that Gestalt Therapy positively helps the individual to overcome the death of significant people. In this delicate moment, the therapy brings results that help the bereaved person elaborate meanings in view of these feelings.

Keywords: Mourning; Gestalt therapy; Death.

1. INTRODUÇÃO

O presente projeto de pesquisa pretende analisar a contribuição da Gestalt- Terapia no enfrentamento do luto em relação a morte, os sentimentos presentes neste processo, o contexto da Gestalt terapia analisando como atualmente as pessoas lidam com o processo do luto.

Parkes (1998) afirma que os sintomas desenvolvidos pela pessoa depois da morte são resultados de combinações de causas passadas, somando-se com a perda, que resulta no luto. O luto abrange fases e reações próprias que os indivíduos precisam passar para desenvolver o luto corretamente (MOURA, 2006, pg 13). Há características importantes para entender o processo de luto: a tristeza; a raiva; a culpa; e, por fim, a ansiedade (Melo, 2004).

Neste trabalho, o luto é visto através da Gestalt-Terapia e como seu estudo e contribuições auxiliam na preservação do indivíduo diante da perda do luto. A Gestalt-Terapia é uma abordagem psicoterapêutica fundada Friederich Perls, junto com grandes colaboradores, na década de 50, fundamentada na fenomenologia, existencialismo que reconhece e valoriza o homem em sua existência. (Yontef, 1998; MARTINS et al, 2009). Deste modo, levanta-se o seguinte problema: Atualmente, de que forma a Gestalt-Terapia ameniza a dor do luto da morte e suas consequências para o indivíduo?

A presente pesquisa partiu da hipótese de que a Gestalt-Terapia auxilia positivamente o indivíduo na superação da morte de pessoas significativas, nesse momento delicado a terapia traz resultados que ajuda pessoa enlutada elaborar significados diante destes sentimentos.

O objetivo geral desta pesquisa se pauta em compreender os processos do luto diante da morte , no momento atual, na abordagem Gestalt-Terapia, já como objetivos específicos consistem em identificar os processos do luto diante dos sentimentos da perda; revisar a bibliografia atual da Gestalt-Terapia, analisar a forma como esta terapia auxilia na superação do luto.

Como justificativa científica, ressalta-se que a morte faz parte do ciclo da vida. Morte e vida são fenômenos naturais, são duas formas de representar uma existência, e é um despropósito procurar a existência de um fora do outro. (NETTO *apud* TAVARES, 2001 e GUARNIERI, 2001).

A justificativa social se dá a partir das informações obtidas para oferecer subsídios para o debate do tema proposto. É observado que em várias áreas da psicologia o luto tem grande importância no desenvolvimento do indivíduo ou como este supera situações de risco como tal. O presente trabalho oferecerá um aumento de experiência, como de conhecimento e sustentação para nossos estudos como acadêmicos, como também propõe entender e reconhecer os fatores pessoais,

culturais e sociais que influenciam positivamente esse procedimento.

A justificativa pessoal, o interesse pelo luto foi ao ler artigos científicos, documentários e ouvir relatos a respeito do sofrimento causado pela morte de pessoas queridas e, presenciando a perda de algumas pessoas na família e no convívio social. Dentro desta temática, demonstrei interesse sobre este assunto tão delicado e assustador para muitos, lidar com a morte é muito difícil, Este estudo será de um interesse pessoal pois é um tema que não é muito discutido de forma geral, e pelo meu crescimento acadêmico acerca do assunto, pois pretendo aprofundar, sobre o luto e principalmente através deste estudo, saber lidar mais com as questões de perdas que lidamos durante a vida.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O LUTO

Para dar prosseguimento ao presente estudo, torna-se necessário ressaltar que o indivíduo desenvolve-se rompendo vínculos fortes e profundos que estabelece ao longo da vida, e que são inevitáveis, sendo necessários para que haja o crescimento no desenvolvimento do ser. O indivíduo sofre grande abalo nos rompimentos da conexões afetivas, tendo em vista o apego e a tendência de estabelecer laços (BOWLBY 2002 *apud* SILVA, 2007).

O luto pode ser determinado como um conjunto de reações em frente a uma perda, logo, pode-se dizer que é algo a não ser desprezado e sim considerado como parte da saúde emocional. O luto é, portanto, ‘o acontecimento vital mais grave que a maior parte de nós pode experienciar.’ (PARKES,1998). São muitas as situações que envolvem perdas, tudo o que se possui pode ser perdido algum dia, mesmo quando adulto, essas perdas são acompanhadas de sofrimento, perigo e desespero. No caso da perda por morte, estabelece o medo do desconhecido, da insociabilidade, desproteção e principalmente o medo do abandono. (VIORST, 1988, pg. 243).

Para o autor Worden (1998) ressalta a importância de que a pessoa enlutada realize quatro tarefas: aceitar a realidade da perda, reconhecer o sofrimento como sendo indescritível, mas sabendo que vai amenizar, ajustar- se a esse novo ambiente sem o morto, reposicionar a pessoa falecida em termos emocionais.

2.1.1 Visões sobre o luto

O luto é um ritual que expressa sentimentos profundos e intensos, encontra-se ao lado da morte como casualidade e ao lado da vida como processo. Uma busca preservar a lembrança e a outra busca um novo rumo para novos laços afetivos (TAVARES, 2001). O luto habitualmente tem reações de choque e descrença (incapacidade de acreditar na morte) Muitos indivíduos apresentam esse comportamento característico da dificuldade de aceitar a morte. O luto está na relutância de abrir mão de planos, posses, pessoas, expectativas e de seus próprios papéis (PARKES, 1998).

Para Freitas (2000), o luto é o entendido como todo processo psíquico provocado pela perda de um objeto e salienta que o luto normal é de curto prazo, pois forma vínculos substitutos e inicia novas atividades, além da aceitação e do apoio de pessoas ao redor. Afirma também que o luto patológico tem como característica a ligação afetiva intensa voltada para a

pessoa que não vai responder e manter algo saudável para essa pessoa.

Bousso (2011) afirma que enlutar-se é um processo doloroso de mudança que todos que vivenciam em algum momento da vida e faz com que o indivíduo abandone algumas concepções e aprenda outras. Sendo assim, o luto é um processo cognitivo no qual o indivíduo bloqueia com a perda e o significado que ela traz, trazendo lembranças da pessoa falecida e tentando que se encaixar a nova realidade (PIRES, 2010).

Bowlby (1989) analisa o luto pela perda de vínculo e interpreta uma resposta negativa diante dessa separação. O autor considera que o luto é saudável, como a aceitação da modificação externa, implicando uma mudança no interior do indivíduo.

Por fim, Melo (2004) afirma que a tristeza é o sentimento mais comum da pessoa enlutada; a raiva vem do sentimento de frustração por não ter feito nada para prevenir a morte; a culpa apresenta-se por conta de o indivíduo acreditar ter sido suficientemente bom para cuidar da pessoa falecida; a ansiedade vem do processo de o indivíduo pensar que a vida não continua sem o falecido. Para o autor é um momento de solidão, necessário para o sobrevivente refletir sobre o ocorrido.

2.1.2 Processos do luto

O trabalho do luto permite uma reestruturação emocional que é necessária diante da perda, assim descobrindo novas possibilidades (TAVARES, 2001).

Para Worden (2008), o processo do luto serve para ajudar o enlutado em diferentes fases como: 1) Aceitar a realidade da perda e superar a tendência inicial de negá-la; 2) reconhecer e dor da perda; 3) fazer mudanças internas e externas; 4) se encaixar emocionalmente à vida sem o falecido; e, por fim, 5) integralizar emocionalmente a perda.

Segundo a autora Elizabeth Klüber-Ross (2005), o luto se divide em cinco etapas: a primeira etapa do processo do luto é a negação, o choque inicial de não acreditar no ocorrido. A segunda etapa é mais intensa, é a fase da revolta, da raiva. Sente-se raiva da equipe médica, por exemplo, que não salvou a pessoa amada, de Deus, inclusive raiva do falecido. Alguns autores relatam que a raiva, dos outros e do morto, sempre se apresenta, contudo, essa raiva não é aceita socialmente, por isso há um direcionamento para outras pessoas (KLÜBER-ROSS, 2005). Sobre esta fase Viorst reafirma: “*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.*” (VIORST, 1986, p.247). A terceira etapa do luto é a culpa, o remorso de ter apresentado sentimentos negativos em relação à pessoa enquanto ela estava viva. Como uma forma

de se redimir, o enlutado idealiza o falecido (KLÜBER-ROSS, 2005). A negociação busca-se estabelecer acordos para que as coisas voltem a ser como eram antes, acontecendo dentro do próprio indivíduo ou, às vezes, voltando-se para a religiosidade (KLÜBER-ROSS, 2005).

Na barganha, há a vulnerabilidade para pedir o que é impossível e negociações para se lidar com a presença ausente e com a ausente presença. (TAVARES, 2001, p.36). Depressão é o estágio de sofrimento profundo, uma tristeza de não conseguir superar essa perda. É um momento de introspecção, necessidade de isolamento (TAVARES, 2001, p.36). E por último, a fase final, a aceitação. É uma fase de recuperação e apesar de ser o último estágio, pode ser a fase que mais se chore e que a saudade mais se apresente. Entretanto, é a fase que o enlutado começa a renovar sua vida, recuperando a estabilidade. A aceitação se concebe a partir fato de que os mortos não voltarão à vida (KLÜBER-ROSS, 2005).

Enfrentar o processo de luto, segundo Viorst (1986), que abre possibilidade para mudanças criativas., ajustando a partir da falta e perceber que além da perda da pessoa houve a perda das várias coisas que essa pessoa proporcionava.

Apesar da fase final, não significa que o enlutado não passe por situações de tristeza e de lembrança do falecido como a “reação de aniversário” (AMORIM, 2006), que consiste em lembrar-se da pessoa que morreu em datas comemorativas, trazendo a lembrança acompanhada de saudade, tristeza e solidão.

2.1.3 Determinantes do luto

Segundo Amorim (2006), o luto será experimentado de maneira diferente por cada sujeito e isso irá variar de acordo com quem era a pessoa falecida, o nível de vínculo afetivo que se estabelecia; a forma que ocorreu a morte; a morte ser esperada ou não e se a pessoa estava perto ou longe; o histórico de perdas do enlutado; a forma como o luto foi percebido em situações anteriores influencia o modo como ele irá enfrentar as próximas vivências e as variáveis da personalidade.

De acordo com Worden (1998 *apud* Amorim, 2006) para compreender o processo de luto é necessário entender a estrutura da personalidade do enlutado, idade, como lida com situações estressantes e se possui algum transtorno de personalidade. O apoio emocional, social e as religiões ajudam no enfrentamento no processo de luto, sendo o suporte familiar é valoroso para amenizar o estresse causado nessas circunstâncias.

Segundo Viorst (1986) mesmo considerando as particularidades do enlutado há um padrão no luto do adulto e geralmente em um ano a parte primordial do processo estará completa.

2.1.4 O luto patológico

No luto patológico, segundo Amorim (2006), o indivíduo demonstra uma recusa em aceitar que o ente querido morreu. A morte passa a ser o tema central da vida e há resistência em despertar o interesse em outros assuntos. Neste caso, o indivíduo fica inerte no processo de luto e não assume uma postura de enfrentamento, dificultando a atribuição de sentido à experiência.

O luto patológico também se denomina “luto complicado”. Conforme Worden (1998 *apud* AMORIM, 2006) descreve, existem quatro denominações para as reações neste tipo de luto. Que são: a) reação crônica do luto: esta reação dura muito tempo e o luto nunca alcança um término satisfatório, o enlutado comprehende que não consegue superar a perda, mas o processo se estende por muito tempo e indivíduo não alcança a fase final do luto; b) reação retardada do luto: ocorre um atraso no processo.

Logo após a perda, o indivíduo não reage emocionalmente, entretanto, tem uma reação exagerada em uma próxima situação ao enfrentar a próxima situação; c) reação exagerada do luto: É uma intensificação da reação de luto normal. Ocorre uma sobrecarga no indivíduo., levando a transtornos psiquiátricos que incluem a depressão, ataques de pânico, fobias e uso abusivo de drogas.; d) reação mascarada do luto: nesta reação o indivíduo não relaciona os sintomas com a perda sofrida. Segundo Deutsch (1935 *apud* Amorim, 2006), quando a pessoa não consegue externar seus sentimentos, o luto se manifestará de outra maneira e pode vir dissimulado de queixas somáticas.

2.1.5 Luto pelas redes sociais: *Facebook*

O *Facebook* é um site de relacionamentos onde as pessoas criam seus perfis pessoais, adicionam usuários como amigos e trocam mensagens. Qualquer indivíduo pode participar desta rede social, a partir dos interesses pessoais e profissionais. O *Facebook* oferece uma vasta lista de ferramentas e aplicativos que permitem aos usuários comunicar e partilhar informações. A Internet abriga questões sobre a vida e a morte, tendo estas migrado para o mundo *online*, na busca pela expressão do sentimento de luto (BOUSSO *et al*, 2014).

Há uma necessidade de compreender essa nova forma de expressão do luto, ajudando profissionais a aprimorarem suas intervenções acompanhar àqueles que enfrentam o processo de luto (NEGRINI, 2010). A rede social dá a possibilidade de se conectar e se comunicar com a pessoa que morreu, tratando-se de uma espécie de uma comunicação direta, postada ao falecido. A página do falecido é um espaço de expressão de seu sofrimento, que fica exposto para

todos (BOUSSO *et al*, 2014). As redes sociais, de alguma forma, facilitam o enfrentamento do luto por oferecer a oportunidade de interagir, auxiliando a refletir sobre sua relação com o falecido e suas próprias emoções. Há diversidade de sentimentos nas redes sociais, permitindo que os indivíduos tratem de assuntos até então privados, demonstrando que as redes sociais permitirem a manifestação de temas considerados tabus e que dificilmente são tratados abertamente (BOUSSO *et al*, 2014).

2.2 – A Gestalt-Terapia

2.2.1 Origens e suas influências

A Gestalt-terapia é uma abordagem psicológica na perspectiva fenomenológica, humanista e existencial que valoriza o homem em sua existência. Fundada por Frederick Salomon Perls, na década de 50, junto com grandes colaboradores como Paul Goodman, Laura Polsner, Elliot Shapiro, Isadore From, Paul Weinsz, Sylvester Eastman, foram instigados por diversas correntes (FUKUMITSU, 2012).

Para Fukumitsu, a Gestalt-terapia: “é uma abordagem psicológica, fundamentada na fenomenologia enquanto método, e no existencialismo e na psicologia humanista, enquanto visões do homem.” (FUKUMITSU, 2012, p.50).

Frederick Perls nasceu em 1893, na Alemanha. Em 1920, aos 27 anos, especializou-se em psiquiatria e passou a integrar o grupo Bauhaus, formando artistas e políticos desistentes. No ano de 1926, Perls fez análise com Karen Horney e mudou-se para Frankfurt, por sugestão de sua analista, para continuar sua formação em psicanálise (BORIS, 2002). Perls, motivado pela perseguição Nazista, mudou-se para África do Sul, onde funda em 1935, junto com sua esposa, o Instituto Sul Africano de Psicanálise. Durante esse período de sua vida que começou ser a aparecer as primeiras ideias do que viria a se constituir a abordagem gestáltica. (PRESTRELO, 2012)

Início da década de 1940, quando Perls e sua família mudou-se para os Estados Unidos, ainda se consideravam psicanalistas e uniram-se ao “grupo dos sete”, que foi responsável pela formulação da Gestalt-Terapia, de múltiplas influências (Boris, 2002).

2.2.2 Principais conceitos

Perls e sua esposa publicaram em 1942 o livro: “Ego, fome e agressão” que compreendia os fundamentos teóricos essenciais para a criação da Gestalt Terapia (MARTINS et al, 2014). Entre eles estão:

- O **Holismo** é um conceito filosófico criado pelo Smuts, que enxerga o homem como um ser integrado. Inclui-se qualquer tipo de sistema, sendo a ciências naturais, humanas, humanas aplicadas, e a filosofia. O holismo defenderá que o todo possui características que não pode ser adequadamente por uma simples análise, que faz parte de sistema e estrutura. No âmbito da *filosofia da linguagem*, o holismo semântico apresentará a questão do significado de uma palavra ou sentença afirmando que uma palavra Na

filosofia da mente, quando se trabalha a partir do holismo semântico, um estado mental só pode ser identificado em termos de sua relação com outros estados mentais.

- No **gestaltismo**, de acordo com Whole, o homem deve ser percebido por inteiro e não de uma forma fragmentada.
- **Organísmica de Kurt Goldstein** é a integração do caráter emocional, físico e social de um indivíduo com o meio em que vive.
- A **Teoria de campo de Kurt Lewin** ofereceu uma perspectiva mais estruturante do fenômeno humano (MARTINS et al, 2014).

2.2.3 Bases Filosóficas Da Gestalt-Terapia

2.2.3.1 Humanismo

O humanismo é um conjunto de ideias e princípios que valorizam as ações humanas e os valores morais. Baseou-se no antropocentrismo, no humanismo, onde o homem é glorificado e encarado como superior.

Para Ribeiro (1985 p. 28 *apud* Martins et al, 2014), “*O humanismo filosófico é, portanto, e designa uma concepção do mundo e da existência, que tem o homem como centro*”.

O Humanismo contribui para prática psicoterápica da Gestalt-terapia, sendo o homem o centro de tudo, capaz de se autorregular (MARTINS et al, 2014). A valorização do homem auxilia no sentido para que seja possível lidar com o potencial de vida do indivíduo para que o cliente tome posse de si, tentando compreender suas limitações no contexto desta psicoterapia (RIBEIRO, 1985, p. 29).

2.2.3.2 Existencialismo

O existencialismo tem como principal preocupação compreender e explicar a experiência humana. A Gestalt-Terapia apoia-se no existencialismo para compreender o indivíduo, pois a existência só pode ser avaliada a partir de sua singularidade (PORTO, 1989, p.25 *apud* Martins et al, 2014).

No existencialismo, o indivíduo torna-se responsável pelas escolhas da sua vida (MARTINS et al, 2014). Segundo Silva (2007), o ser humano é o único que possui autoconsciência

e tem a capacidade de planejar. Jean-Paul Sartre, filósofo existencialista, afirma que a doutrina é definida como humanista-existencial, pois considera que o universo está inserido na subjetividade humana (MARTINS *et al*, 2014).

2.2.3.3 Fenomenologia

Edmund Husserl define a fenomenologia como a ciência dos fenômenos, aquilo que é imediatamente dado em si mesmo à consciência do homem, é um método ou modo de ver a essência do mundo e de tudo quanto nele existe (MARTINS *et al*, 2014).

De acordo com Edmund Husserl, a fenomenologia é uma ciência rigorosa, entretanto, não exata, segundo ele, uma ciência eidética que procede por descrição e não por dedução. A fenomenologia analisa e interpreta fenômenos, vividos pela consciência, os atos e os correlatos dessa consciência. (OLIVEIRA *et al*, 2008). Os pensamentos de Husserl podem ser percebidos na prática da Gestalt-Terapia visto que, 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 "às coisas mesmas" (MARTINS *et al*, 2014).

A consciência e o objeto não são entidades isoladas, mas, configuram-se, respectivamente, a partir de sua correlação (MARTINS *et al*, 2014).

2.2.4 Aspectos Teóricos Relevantes da Gestalt-Terapia

A origem da palavra Gestalt é alemã e pode ser entendida como estrutura, forma, organização. Para Perls,

"Uma Gestalt é uma forma, uma configuração, o modo particular de organização das partes individuais que entram em sua composição" (1981, p. 19).

De acordo com Perls (1981), o indivíduo não percebe as coisas de forma isolada, mas forma uma percepção de acordo com seu interesse e motivação. A premissa básica da psicologia da Gestalt é o indivíduo organiza-se em partes que é vivenciada pelo indivíduo nestes termos (PERLS, 1981, p.19). Se o contato com o meio se estabelece de forma confusa e desconexa o organismo pode estar estabelecendo esta relação de forma patológica, isso dá-se quando o indivíduo não consegue identificar suas reais necessidades, prejudicando desta forma sua autorregulação (MARTINS *et al*, 2014).

O objetivo terapêutico dentro da abordagem gestáltica é o desenvolvimento da *awareness*, entendida como: perceber, dar-se conta, estar consciente. Para alcançar a *awareness* é

necessário que o indivíduo entre em contato com suas emoções, pensamentos e sensações (PORTO, 1989, p.25 *apud* Martins *et al*, 2014). Porto (1989, p.63 *apud* Martins *et al*, 2014) destaca, “*É uma espécie de tomada de posse de si para que seja o sujeito de sua Existência*”.

2.2.5 Awareness

Um conceito central na Gestalt- Terapia, que se caracteriza pela consciência de si, e a consciência perspectiva, é a tomada de consciência global no momento presente, a atenção ao conjunto da percepção pessoal, corporal e emocional, interior e ambiental (Ginger, 1995, p.254). Tellegen (1986), define *awareness* como sendo um fluxo associativo focalizado e o autor Loffredo (1994, p.128), descreve como um fluxo dinâmico que, por ser focalizado, possibilita a discriminação e, por ser associativo, possibilita o surgimento de novas cadeias de significado.

Awareness é a apreensão, com todas as possibilidades de nossos sentidos, da ocorrência do mundo dos fenômenos dentro e fora de nós. Esta apreensão se dá no presente, no aqui-e-agora. Mesmo quando lembramos do passado, o lá-e-então, o ato de lembrar está se dando no presente. Embora a *awareness* seja sempre presente, o objeto dela pode pertencer a um outro tempo e espaço (Yontef, 1993).

Para que haja a *awareness* é necessário haver contato, embora possa existir contato sem que haja *awareness*. É através do contato que a relação com o mundo pode ser nutritiva. Ele é o responsável pelas mudanças da pessoa e das experiências que ela tem do mundo (Polster & Polster, 1979, p.102). O contato ocorre na fronteira de contato, que é o ponto no qual a pessoa experiencia o "eu" em relação ao "não-eu". Embora a palavra fronteira possa sugerir a idéia de um lugar, não se trata disso. Fronteira de contato se refere à relação particular entre a pessoa e o meio, entre "eu" e "não-eu".

Em Gestalt-Terapia dizemos que o funcionamento adequado da *awareness* é o campo da psicologia normal; qualquer perturbação será o campo da psicopatologia (Perls, Hefferline & Goodman, 1951). Para Perls, Hefferline e Goodman (1951, p. ix), "a formação de *Gestalten* completas e compreensivas é a condição de saúde mental e crescimento."

2.3 Tratamento

A forma Gestáltica fundamenta-se na crença que o homem é um ser em relação presente no mundo. Para a Gestalt-terapia, o cliente deve descobrir o sentido de sua vida no contexto atual, e ampliar sua consciência acerca de si mesmo, de sua forma de existir e de suas relações (Yontef, 1998).

Os esforços são voltados à compreensão do atual e dos impactos da morte e dessa perda de pessoas significativas. O objetivo dessa terapia é rever as questões concretas de seu cotidiano mediante uma metodologia clínica investigativa e esclarecedora da experiência (PERLS *et al*, 1997)

Na Gestalt-Terapia, clientes e terapeutas estão em diálogo, comunicando suas perspectivas um ao outro, sendo a relação é pautada no respeito pela experiência do outro, no suporte para que o cônjuge sobrevivente possa falar e contatar suas vivências. Há escuta respeitosa do terapeuta, permitindo a expressão livre de sentimentos (HYCNER, 1995; YONTEF, 1998).

Para Zinker (2001), uma visão da pessoa que morreu e do contexto atual de vida, sem ser julgado, facilita a resolução do luto.

Silva (2007), destaca: “*A morte só ocorre uma vez, porém o sentido de sermos para um fim ocorre a todo minuto*”, sendo assim pode ocorrer o aniquilamento psicológico sem que o corpo morra junto. Através da Gestalt Terapia o paciente se conscientiza acerca do seu sofrimento, em possibilitando descobrir a melhor maneira para que o sentimento diminua.

O indivíduo comprehende, com a terapia, que nada é eterno, passando a fazer escolhas mais autênticas, vivendo de forma mais comprometida. Se a pessoa consegue alcançar a *awareness*, ou seja, *estar consciente*, ela fica plena com a experiência no momento presente deixando que seus sentimentos se manifestem de uma forma melhor (MARTINS *et al*, 2014).

Na Gestalt-Terapia as pessoas são responsáveis por suas escolhas que pressupõe perdas, permitindo escolher o melhor caminho para si. A preocupação que ficava situações inacabadas do passado é resolvida e ao trabalhar no espaço terapêutico com o uso devido do aqui-e-agora se cria um ambiente seguro (Yallon, 2008).

Segundo Fukumitsu (2012), o luto é busca um fechamento de situações inacabadas, mas pode também ser compreendido como um momento de reorganização da existência. O processo de luto pode ser saudável e provocando no cliente o reconhecimento de sentimentos vivenciados nas perdas auxiliando a elaborar o processo.

A Gestalt permite que o paciente esteja *aware, consciente*, da perda, da morte, podendo reinventar-se e perceber de uma forma diferente o luto (MARTINS *et al*, 2014).

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa se construiu a partir de um estudo do tipo exploratório bibliográfico, por meio de duas etapas: investigação e revisão de literatura. Na primeira etapa, a investigação, observou-se e explorou-se resultados de pesquisas obtidas em sites, blogs e revistas *online*.

Na segunda etapa, realizou-se uma revisão de literatura, de forma teórica sistemática e crítica, de artigos científicos, de livros e obras especializadas publicadas a respeito das temáticas vivência e enfrentamento do luto e o luto na Gestalt-terapia. Das quais foram analisadas: Ribeiro (1985), Porto (1989), Kovacs (1992), Hycner (1995), Worden (1998), Zinker (2001), Boris (2002), Kübler-Ross (2005), Amorim (2006), Moura (2006), Silva (2007), Oliveira e Cunha (2008), Yalom (2008), Moreira (2009), Almeida (2010), Negrini (2010), Barbosa e Leão (2012), Fukumitsu (2012), Prestrelo (2012), Ganzert e Corrêa (2013), Bousso (2014) e Martins (2014). Entre as obras dos estudiosos da Gestalt-terapia, adotou-se como bibliografia básica os trabalhos de Perls (1981, 1983, 1985), Perls, Hefferline e Goodman (1997) e Yontef (1998). Sendo estas consideradas importantes conforme o tema abordado, tornando executável a consolidação e sistemática que abarca a temática.

Portanto, a escolha pela abordagem da pesquisa qualitativa viabilizou produzir um conhecimento singular mais contextualizado, a partir da análise das experiências indexadas pelos autores compreendendo a complexidade da vivência e do enfrentamento do luto, assim como avaliar as possibilidades de intervenção através da Gestalt-terapia.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, as discussões apresentadas neste tópico são pautadas na compreensão de que a pessoa enlutada precisa trabalhar a dor da perda, entrando em contato com ela, para que a experiência possa ser assimilada. São elas: luto pela morte de um ente querido, desorganização interna, lidar com as lembranças e a saudade, apoio em Deus como conforto, enfrentamento da dor e processo psicoterapêutico.

Na sequência, os resultados e discussões apanhados pelas pesquisadoras abarcam os relatos e experiências indexadas pelos autores, apresentando resultados do processo de análise conceitual qualitativa compreendendo a complexidade de todas as nuances da vivência e do enfrentamento do luto da perda de um ente querido. Cada unidade constituída foi engrandecida conforme estágios desenvolvidos por Bowlby (1990), em que a pessoa vivencia ao perder um ente querido.

O autor enfatiza que os quatro estágios pré-definidos podem ou não suceder seguindo a uma determinada ordem, entretanto demanda um esforço do indivíduo enlutado para que seja possível que estes estágios sejam completados, ou seja, para que passe pelo processo e perceba que o enfrentamento do luto se conferiu e/ou que ele se completou. São os estágios o luto os seguintes: entorpecimento, desejo, desorganização e desespero e reorganização na vivência do luto (Bowlby, 1985).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a presente pesquisa, foi possível uma visão mais ampla acerca do processo de perda e luto, mais precisamente por um ente querido, viabilizando uma maior compreensão do contato com a questão, da vivência, do reconhecimento, do enfrentamento e da aceitação. Deste modo, a partir da discussão das ideias abordadas, os autores citados apresentam concordância acerca das questões concretas e das etapas do processo de luto, atingindo e solucionando, portanto, os objetivos e problema cunhados nesta pesquisa, que são: compreendê-los e identificá-los. Assim como de que forma a Gestalt-Terapia ameniza a dor do luto da morte e suas consequências para o indivíduo atualmente.

Todo ser humano é passível de sofrer uma experiência de perda de um ente querido. A fuga do acionador com as questões da existência de um fim é negar o que abarca a existência humana, conferindo *gestalten* incompletas, ou seja, situações inacabadas. O luto pela morte de um ente querido, além de ser um processo extremamente doloroso, demanda uma reestruturação na vida e na identidade de quem fica, pois deixa um espaço, um vazio que deve ser preenchido, mas nunca substituído. Com todas as alterações que ocorrem na vida de quem fica, é necessário que essa perda seja elaborada, assim como esse novo cenário de vida. Entretanto, o modo com que o indivíduo vivencia essa experiência de perda de forma alguma segue um padrão linear, já que cada indivíduo enfrenta essas circunstâncias à sua própria maneira.

Conquanto que um processo de luto ocorre como um novo fato na vida do indivíduo, a probabilidade de perder torna-se a figura, o foco, e com isso é necessário que seja expressada, notada. Com o conflito ocasionado, é necessário também vivenciar a experiência de reestruturação. Portanto, entrar em contato com seu sofrimento, sua expressão, seu reconhecimento, objetiva trabalhar a dor, de modo que esta possa posteriormente ter um fim. Experienciar todo o processo de um luto é primordial para garantir que o enlutado possa transitar pelas várias etapas desse penoso percurso, no intuito de transmutar sua perda. Na abordagem Gestáltica há uma colaboração para que o indivíduo alcance o reconhecimento e a aceitação da perda, vivenciando plenamente todas as emoções ocasionadas por essa experiência. Trabalhando o “aqui/agora”, proporcionando real satisfação de suas indigências, explorando e desvelando o que é vivido, sem impor julgamentos, possibilitando o *awareness* e, consequentemente o fechamento de *gestalten*.

A busca pelas experiências explícitas na pesquisa bibliográfica corroborou para a riqueza das informações coletadas e alinhadas. Entretanto, as dificuldades enfrentadas para a construção do projeto de pesquisa consistiram em: ausência de materiais de pesquisa mais atuais, impossibilidade de encontros presenciais devido à pandemia, como também a impossibilidade de

coleta de dados, pelo mesmo motivo, nos restringindo à investigação *online* e revisão de literatura.

3.0 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Josiane Maria Tiago de. Reflexões sobre a prática clínica em Gestalt-terapia: possibilidades de acesso à experiência do cliente. Rev. abordagem gestalt., Goiânia, v. 16, n. 2, p. 217-221, dez 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672010000200012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 06/05/2021.

AMORIM, M.D de. Sobre viver: o luto e a Gestalt terapia, Florianópolis, 2006 <<http://www.comunidadegestaltica.com.br/sites/default/files/MARIANA%20DAROS%20DE%20AMORIM.pdf>> acesso: 06/05/2021

BARBOSA, C.A.N., LEÃO M.F, Uma investigação acerca da elaboração do luto por sujeitos ateus e religiosos. Rev Mineira de ciências da saúde, Patos de Minas, set 2012 <<file:///C:/Users/J%C3%A9ssica.Usuario-PC/Downloads/investigacao.pdf>>. acesso: 06/05/2021

BORIS, G. (2002). Sobre Fritz Perls e “Ego, Fome e Agressão”. Em F. Perls, *Ego fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud* (pp. 19-33). São Paulo: Summus.

BOUSSO, Regina Szylit et al. Facebook: um novo locus para a manifestação de uma perda significativa. Psicol. USP, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 172-179, Aug. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642014000200172&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 06/05/2021.

BOWLBY, J. Cuidados Maternos e Saúde Mental. São Paulo: Martins Fontes,2002.

FUKUMUTSU, Karina. Perdas No Desenvolvimento Humano: um estudo fenomenológico. 2a Edição. São Paulo, Digital Publish & Print Editora, 2012.

GANZERT, L.C, CORRÊA, M.R. O processo de elaboração do luto diante da morte de pessoas significativas. 2013 <<https://psicologado.com/atuacao/tanatologia/o-processo-de-elaboracao-do-luto-diante-da-morte-de-pessoas-significativas>> Acesso em: 06/05/2021.

HYCNER, R (1995). De Pessoa a Pessoa: psicoterapia dialógica. São Paulo: Summus.

KOVACS, M.J. Morte e desenvolvimento humano. São Paulo 1992: Casa do Psicólogo. Acesso: 10/05/2021.

KÜBLER-ROSS, E. (2005). Sobre a morte e o morrer: o que doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. (8a ed.) São Paulo, SP: Martins Fontes.

MARTINS, Marize; LIMA, Patrícia Valle de Albuquerque - Contribuições da Gestalt-Terapia para os enfrentamentos das perdas e da morte. Revista IGT na Rede, v.11, no 20, 2014, p. 3.

MOREIRA, Virginia. A Gestalt-terapia e a Abordagem Centrada na Pessoa são enfoques fenomenológicos? **Rev. abordagem gestalt.** Goiânia, v. 15, n. 1,p. 3-12 jun 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672009000100002&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 10/05/2021.

MOURA, C.M. Uma avaliação da vivência do luto conforme o modo de morte. 188f. Dissertação de mestrado. Universidade de Brasília. Distrito Federal, 2006.

NEGRINI, M. (2010). A morte no ciberespaço: um estudo etnográfico da comunidade do Orkut "Profiles de Gente Morta". *Discursos Fotográficos*, 6(8),13-33.

OLIVEIRA; CUNHA. Breves Considerações a Respeito da Fenomenologia e do Método Fenomenológico. Fucamp, v.7, n.7, 2008.

PARKES, C.M. Luto: estudos sobre a perda na vida adulta. 2 ed. São Paulo: Summus editorial, 1998.

PERLS, Fritz. A Abordagem Gestáltica e Testemunho Ocular Da Terapia. 2^A edição. Rio de Janeiro, Editora Zahar, 1981.

_____. Isto é Gestalt. 5a Edição. São Paulo, Summus Editorial, 1983.

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

PORTO, RC. Bases filosóficas e implicações técnicas na Gestalt-terapia. 1989. Disponível em:

<http://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/9704>. Acessado em: 06/05/2021.

PRESTRELO, ET. A história da gestalt-terapia no brasil: “peles-vermelhas” ou “caras-pálidas”? In JACÓ-VILELA, AM, CEREZZO, AC e RODRIGUES, HBC, orgs. *Clio-psyché: fazeres e dizeres psi na história do Brasil* [online]. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2012 p.88-96. Disponível no Scielo Books <<http://books.scielo.org/id/hkyyb/13>>. Acesso em 06/05/2021.

RIBEIRO, Jorge. Gestalt-terapia: refazendo um caminho. São Paulo, Summus, 1985.

SILVA, CS. Contribuições da Psicologia Existencial no Enfrentamento das Perdas e da Morte. Itajaí, 2007. TCC (Graduação em Psicologia) - Universidade do Vale do Itajaí, 2007. Disponível em: <http://Siaibib01.univali.br/pdf/Cristiane Soleto da Silva.pdf>. Acesso em: 12 de maio de 2021

TAVARES, Gláucia. Do luto à luta. 1ª Edição. Minas Gerais, Editora Casa de Minas, 2001.

WORDEN, J. Terapia do luto: Um manual para o profissional de saúde mental. Porto Alegre. Artes médicas (1998).

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

YONTEF, G. M. (1998). Processo, diálogo, awareness. São Paulo: Summus.

ZINKER, J. C. (2001). A busca da elegância em psicoterapia: uma abordagem gestáltica com casais, famílias e sistemas íntimos. São Paulo: Summus.