



Rosalina de Souza Garcia  
Tatiana Lopes Bonfim

ANGÚSTIA E MORTE SOB A INTERFACE DA GESTALT-TERAPIA  
ANGUISH AND DEATH UNDER THE INTERFACE OF GESTALT THERAPY

Artigo apresentado ao curso de graduação em Psicologia da Faculdade Católica Paulista, como requisito parcial para a obtenção de Título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Ma. Bárbara C. Rodrigues Fonseca

Artigo de autoria de Tatiana Lopes Bonfim e Rosalina De Souza Garcia, intitulado “Angústia e morte sobre a interface da Gestalt-Terapia”, apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia da Faculdade Católica Paulista, em 22/ 09 /2023, defendido e aprovado pela banca examinadora abaixo assinada.

---

Profª Me. Bárbara Cristina  
Rodrigues Fonseca  
Orientadora  
Curso de Psicologia

---

Profa. Dra. Thaís Caroline  
Ataide Lacerda  
Examinadora  
Curso de Psicologia

---

Profa. Me. Neuci Leme de  
Camargo  
Examinadora  
Curso de Psicologia

## DEDICATÓRIA

Eu, Tatiana L. Bonfim, dedico o presente artigo para minha amada mãe: **Margarida Lopes Bonfim**. Sendo essa a pessoa mais especial do meu coração.

## AGRADECIMENTOS

Eu, Tatiana, agradeço em primeiro lugar a minha querida mãe: Margarida Lopes Bonfim, que sempre me deu forças e motivação para fazer o curso e que me acompanhou durante anos, me apoiando e encorajando com muito amor e carinho.

Também agradecemos a nossa docente e Dra. Thaís Lacerda, que desde o início nos ajudou e pontuou que o nosso estava ficando dentro dos parâmetros de um artigo científico.

Em agradecimento à nossa orientadora, Bárbara Cristina R. Fonseca, que nos auxiliou, e de forma conjunta foi possível realizar esse trabalho de conclusão do curso.

## ANGÚSTIA E MORTE SOB A INTERFACE DA GESTALT-TERAPIA

### ANGUISH AND DEATH UNDER THE INTERFACE OF GESTALT THERAPY

Rosalina de Souza Garcia<sup>1</sup>

Tatiana Lopes Bonfim<sup>2</sup>

Orientadora: Profa. Ma. Bárbara Cristina  
Rodrigues Fonseca<sup>3</sup>

#### RESUMO

Todo ser humano vivencia a angústia, ou seja, durante a sua existência vivencia a sensação de se angustiar diante da morte. O tratamento através da Gestalt-terapia se faz presente de forma positiva e eficaz para tais sofrimentos existenciais. Este estudo, cuja metodologia é a revisão bibliográfica descritiva e exploratória, busca demonstrar aspectos dos conflitos e sofrimentos humanos inerentes ao cotidiano, como a angústia e morte, e como é possível a resignificação por meio da terapia na abordagem da Gestalt - terapia, embasados em cinco grandes autores do Existencialismo: Jean-Paul Sartre, Martin Heidegger e Rollo May, Mártir Buber e Merleau-Ponta. Justifica-se este pela possibilidade de intervenções futuras para os psicólogos gestaltistas, auxiliando-os em suas reflexões e estudos teóricos práticos.

**Palavras-chave:** Angústia. Cura. Existencialismo. Gestalt Terapia. Morte.

#### ABSTRACT

Every being is inserted in his anguish, that is, the feeling of being anguished in the face of death, in his daily life, during his existence, in his life. Treatment through Gestalt Therapy is present in a positive and effective way for such existential sufferings. This study, whose methodology is a descriptive and exploratory bibliographical review, seeks to demonstrate aspects of conflicts and human suffering inherent in everyday life, such as anguish and death, and how it is possible to reframe through therapy in the Gestalt approach - therapy, based on in five great authors of Existentialism: Jean-Paul Sartre, Martin Heidegger and Rollo May, Mártir Buber and Merleau-Ponty. This is justified by the possibility of future interventions for gestalt psychologists, helping them in their reflections and practical theoretical studies.

**Keywords:** Anguish. Cure. Existentialism. Gestalt Therapy. Death.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia pela faculdade Católica Paulista. E-mail: rose.mechedjian@gmail.com.

<sup>2</sup> Graduanda em Psicologia pela faculdade Católica Paulista. E-mail: tatianalb2018@gmail.com.

<sup>3</sup> Professora da Faculdade Católica Paulista. Especializada em Gestalt- Terapia, psicóloga clínica em Garça, SP.  
E-mail: babi2121@hotmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

A angústia para Heidegger (1989) se encontra presente nas adversidades que o ser humano enfrenta em seu cotidiano. O ser em sua existência está sujeito a se angustiar diante de suas escolhas, atribuindo ao medo uma preocupação, tornando-se assim um ser autêntico, pois para ele, um ser com autenticidade, seria uma pessoa normal. Para este autor, a inautenticidade (não ser autêntico) seria a fuga desses fenômenos (o que se revela) que fazem parte da vida do ser em sua existência, ou seja, de todo indivíduo.

Em sua propagação, em ampliar o Humanismo Existencial, Rollo May (1978), outro grande filósofo existencialista, demonstrava em suas grandes teorias que o homem sofria a angústia como fator inerente à sua existência, o finito (fim) sendo a sua vida, sua existência, o ser em transformação no mundo. No entanto, é Sartre (1977) que traz uma das maiores contribuições em relação ao objeto de estudo “angústia”. Ele aponta que o homem se depara com a angústia ao possuir liberdade de escolher e ao se conscientizar que esta traz consequências e responsabilidades. Avaliando essa reflexão de Sartre, pode-se concluir que qualquer decisão pode causar angústia, o que pode ser exemplificado como a escolha de um emprego, de uma nova casa, de um possível tratamento ao saber de uma doença, ou da perda de alguém se ama.

O Existencialismo é uma corrente filosófica e literária que destaca a liberdade individual, a responsabilidade e a subjetividade do ser humano, considerando cada homem como um ser único, dono de seus atos e do seu destino. Segundo Sartre (1977) o homem é livre e responsável mediante a suas escolhas diante ao mundo. Sendo seres existentes, a capacidade de tomar decisões e conseguir resolver, tendo em vista suas consequências, o ser humano na sua existência deve estabelecer em sua escolha, sua responsabilidade diante dos conflitos que emergem (surtem).

Sartre (1977, p.188) afirma que “o homem nos momentos conflituosos, percebe que existe algo errado diante a sua existência, o sentimento angústia e traz a realidade de forma da qual ele não consegue “interpretar”, achando o seu ser um nada”. Sobretudo a questionar suas limitações é tomado pela consciência do nada, e assim adentrando em um vazio, carência e falta de outros sentimentos.

A morte é outro tema existencial que permeia o ser humano em sua existência. Na verdade, conceituar morte seria um tipo de angústia ampliada e mais definida de uma caracterização fundamental de nossa existência (HEIDEGGER, 1989). Há na morte uma transcendência capaz de nos tirar das ocupações cotidianas. A tomada de consciência do ser-para-a-morte leva a um questionamento de todo o ser, em sentido que o ser-humano se coloca radicalmente frente diante do seu próprio ser. A angústia seria “a antecipação da morte” (HEIDEGGER, 1986, p. 263). Contudo a morte muda o modo de pensar, e se volta para o medo de perder o outro, tomando a

família como agente que mais sofre nesse processo. A morte se torna um tabu, um fenômeno que transita para outro horizonte caracterizado como o fim, e que representa momentos em que os parentes e entes queridos negam a autonomia a aquele que está a morrer (ARIES, 2003).

Para o autor Heidegger (1989) a morte como fim da existência humana, faz atenuar o despreparo do homem quanto a ser fenômeno natural. O Homem não está preparado não somente para sua finitude (fim) e nem tampouco para entender a angústia e com o seu sofrimento. A vida pode ser linda, mas a morte traz o oposto, e o homem enquanto o ser no mundo fica suscetível a essa dicotomia. Mesmo sendo um fenômeno natural, muitos concebem a morte como algo terrível, contudo, é necessário tentarmos entender esse assunto complexo, transcendendo a realidade e buscando respostas para o homem na sua angústia contemporânea (HEIDEGGER, 1989).

A morte inesperada causa uma intensa dor decorrente da surpresa ou não preparo e, diante dessa situação, é comum aparecer sentimentos como culpa por não se despedir, agradecer, perdoar ou ser perdoado. Sentimentos que muitas vezes podem ocasionar um luto doentio, um luto que demora mais tempo para passar. Existem pessoas que ao passar pelo fenômeno da morte podem ter dificuldade de se comunicar e de buscar apoio com esse sentimento interno. Existem adultos que não conseguem conviver e enfrentar a situação, gerando uma enorme sobrecarga emocional e angústia, por não entender o fato em que aquele ente que se amava chegou ao fim de sua vida. Assim, existe uma maior dificuldade quando se tem um luto inesperado (ARIES, 2003).

A Gestalt terapia entende que o cliente é submetido a um processo colaborativo e interventivo, que enfatiza o tratamento do indivíduo em sua totalidade, ou seja, ele como um todo, e que tem foco em sua experiência de forma humanista, não se preocupando somente com os sintomas, mas sim, com o indivíduo. Também são utilizadas técnicas e experimentos se houver necessidade a depender do paciente (PERLS, 1977).

Este trabalho tem sua relevância para os profissionais da área da saúde como Psicólogos “Gestaltistas” e demais profissionais da área da Saúde Mental que possuem afinidade com as abordagens existencialistas e humanistas, contribuindo em suas intervenções para auxiliar no tratamento dos conflitos existenciais como a angústia e morte.

Este artigo apresenta como objetivo principal demonstrar como a Gestalt-Terapia trabalha em clínica os temas existenciais angústia e morte; definir os temas citados a partir do existencialismo e apontar estratégias clínicas para as questões existenciais relacionadas à angústia e morte na abordagem da Gestalt – Terapia. Utilizou como metodologia a revisão bibliográfica descritiva e exploratória, adentrando à grandes obras dos filósofos existencialistas, como “O Existencialismo é um Humanismo” de Jean-Paul Sartre, “O Ser e o Tempo” de Martin Heidegger, “O Homem a Procura de Si Mesmo” do filósofo Rollo May, “Eu e Tu” de Martin Buber. Também

foram lidos e selecionados artigos científicos publicados com busca pelas palavras-chave “Angústia”, “Existencialismo”, “Gestalt Terapia” e “Morte”.

## **2. ANGÚSTIA E MORTE COMO TEMAS EXISTENCIAIS**

A angústia, para o existencialista Rollo May (1988) é um fenômeno natural, da própria vida humana, é uma ação em nosso organismo, nascemos com a angústia. Uma curiosidade é que este autor usa o termo ansiedade nas suas explicações sobre a angústia. A angústia vem antes da morte, o homem teme morrer se angustiando em sua própria vida e refletindo sobre o fim dela. Essa atribuição reflete o medo diante do desconhecido. Mas afinal, se a morte faz parte da existência humana, por que é tão difícil entendê-la e superá-la?

É nesse conflito do homem que Rollo May (1988) enfatiza a tomada de consciência com o intuito de encarar a morte como uma forma natural, sendo essa consciência a percepção que todos um dia vão partir. Quando o ser humano não consegue ter essa tomada de consciência, fica inevitável a angústia acerca do fim de sua própria existência e, com isso o medo de morrer.

Para o filósofo Rollo May (1988) angustiar é o estado do ser humano na luta constante de que aquilo que iria destruir o seu próprio eu; compreendia que está presente em um sentido próprio existencial, ou seja, faz parte da vivência humana. May, em suas obras, busca perceber o homem em seu todo, em sua totalidade, e sentiu na pele o sofrimento da angústia quando ficou doente por tuberculose e se deparou com a sua possível morte. Nas contribuições de May (1989) a angústia resulta de significados atribuídos pelo medo à própria vida e às muitas possíveis possibilidades de escolha ou caminhos dos quais teremos que decidir sozinhos. Em outra reflexão elabora-se o sentido de angústia para o fim de sua existência, sendo a morte como esse fim. Em sua trajetória de vida teve que interromper os estudos para cuidar de sua irmã que se encontrava em um transtorno mental. Este acontecimento, em seu sofrimento existencial, deixou este filósofo mais sensível, inspirado para suas construir suas próprias contribuições do existencialismo (existência humana).

O fenômeno da angústia diante do fato de viver é algo natural, mas o ser-no-mundo não está preparado para o fim, e dificilmente estará (HEIDEGGER, 1989). Ao tratar sobre a angústia Heidegger afirma que é uma virada da existência humana, é a possibilidade de o homem sair da inautenticidade na qual ele geralmente vive e ter autenticidade, sendo assim, um ser autêntico no mundo que vive, sendo ele mesmo (HEIDEGGER, 1929, p.77).

Na visão de Sartre (1977) o homem faz escolhas e é responsável por elas. Dentre suas escolhas, ao escolher, o homem escolhe sua essência e a realiza. Quando o homem começa a delimitar as suas ações e atitudes dentro de sua crise no mundo, ele passa a se perguntar, se

questionar, e sua resposta nesse determinado momento é: será que é um ser inacabado? Tal pensamento filosófico nos remete a pensar que o homem nasce, é responsável pelas suas escolhas e tais escolhas o angustiam. O que o autor tenta explicar nesse contexto é que toda vez que o homem tem a decidir por algo, ele vai ficar angustiado. No seu sentido de vida procura o seu próprio sentido na vida, ele se questiona, reflete, não obstante somente se questionar, mas inclinar-se para autorregulação (equilíbrio) iniciada da tomada de consciência (SARTRE, 1977).

Quando Sartre (1977) se refere que o homem é um nada, o que essa atribuição nos faz pensar é que o homem diante de seus conflitos, do medo, da perda de valores, acaba se tornando um ser inacabado, um ser no vazio. Isso acaba despertando um desespero, um terror à frente desse fenômeno chamado “nada”, no qual há a incerteza da realidade, do futuro, adversidades que estão por vir e de sua própria vida. Quando o homem se joga no mundo está sujeito a qualquer tipo de sofrimento.

Para o Existencialismo o indivíduo possui liberdade de escolha para fazer opções em sua vida e, em contrapartida, esta consciência de liberdade traz no sujeito o aterrorizante sentimento de angústia. O homem é um ser a qual se encontra lançado no mundo, e quanto mais vive, menos tem a viver. Tem na angústia uma presença constante em sua vida, à medida que volta seu olhar para si mesmo e conclui que caminha solitário para um destino inevitável e Individual que é sua própria morte (SARTRE, 1977, 1989).

Existem pessoas que estão muito angustiadas e muitas vezes não conseguem dialogar. É preciso estudar esse ser, escutá-lo com uma escuta fenomenológica, com percepção, valorizando o que esse parceiro terapêutico traz, sente e teme (FREITAS, 2013).

Quando existe esse fator que paralisa o homem, deixando-o desadaptado em não conseguir pensar, refletir, ou tomar decisões, é necessário ressignificar no presente o que traz em sua fala, ou esconde sem perceber, qual é a sua experiência e seus sentimentos. Nesse sentido, Sartre (1997) fala que em seus momentos de crise, o homem para e percebe que existe algo errado, passa a questionar suas limitações e conseqüentemente ele é tomado pela consciência do nada. O sentimento de angústia reporta à realidade de um ser inacabado, autor de sua vida, embora seja incapaz de construí-la com perfeição. A palavra nada é o oposto da plenitude do ser, farol que indica a distância entre onde nos encontramos e onde gostaríamos de estar (WERLE, 2023).

Para Heidegger (1986) a angústia diante da morte é a angústia diante do próprio poder – ser, tornando assim angustiante, o ser em sua trajetória não encontra preparo para a morte. Desse modo, a morte permite uma consciência de toda a existência (passado, presente e futuro) e, por isso, também será por ela que o ser irá encontrar a sua verdade no tempo e, ainda, assumir individualmente o viver, uma vez em que “a experiência da morte é sempre minha, ninguém morre em meu lugar” (WERLE, 2023).

O ser para a morte, conforme Heidegger (1988) é o fim do poder ser no mundo. Complementa que a certeza da morte, ou seja, o saber da própria mortalidade pode desvelar o seu fim no “ser-aí no mundo”. No ser para a morte abre-se a possibilidade de compreender, se conformar e suportar a certeza de que todos morreremos um dia, sem atenuantes. Com esta tomada de consciência o ser não sofreria tanto (HEIDEGGER, 1986, p. 347). Para os autores Heidegger e Sartre, na morte do ser humano tudo desaparece, que em sua complexidade não há mais como sobreviver após ela. A morte é a finitude (fim da vida). Portanto, “o ser para morte é essencialmente a angústia” (HEIDEGGER, 1989, p.50).

Em sua obra *O ser e o Tempo*, Heidegger fala sobre a morte, a qual diz respeito da impossibilidade mais radical do *Dasein* (ser no mundo) pode atingir sua dimensão mais genuína (pura) e compreender-se como um todo. Em outras palavras, se o ser humano puder estar tomado pela consciência da sua finitude poderá não se angustiar diante da própria morte. Em contrapartida, o ser-no-mundo que vive não está preparado para o fim do seu ser, pois existem inúmeras possibilidades diante da finitude, deixando o ser angustiado entre tantas possibilidades o fato da esperança de não morrer, e assim reporta a angústia novamente (HEIDEGGER, 1989, p.32).

Segundo Heidegger (1989) são poucas pessoas que possuem a aceitação de sua própria finitude ou do ente que ama. O autor quer demonstrar que esse conflito existencial faz parte da vida humana, mas que existe um despreparo ou falta de amadurecimento entorno do morrer.

[...] se os homens de forma geral não pensam na morte, esquivam-se diante dela, é sem dúvida para fugir-lhe e dissimular-se, mas essa escapatória só é possível porque a própria morte é fuga perpétua perante a morte, porque ela é a profundidade da dissimulação. Assim, dissimular-se em face dela é, de uma certa maneira, dissimular-se nela. Poder morrer deixa, portanto, de ser uma questão destituída de sentido e compreende-se que o objetivo de um homem seja a busca da possibilidade da morte. Essa busca, entretanto, só se torna significativa quando é necessária (BLANCHOT, 1987 p.92).

### **3. ANGÚSTIA E MORTE NA CLÍNICA GESTALT TERAPIA**

A clínica fenomenológica pode ser compreendida como uma clínica de contato, EU e TU. Uma relação dialógica e de sensibilidade do terapeuta que deve estar atento ao que o parceiro terapêutico traz no aqui e agora. O atendimento clínico é um exercício de troca de contato, de vivência, de criatividade, de ampliar a *awareness* (consciência) e que todo sofrimento trazido pelo cliente possa ser transformado em novas formas de existência (ZINKER, 2007).

Na visão fenomenológica angústia e morte fazem parte de nossa existência. Sentir a angústia do amanhã, do que está por vir, ou o seu próprio fim, é buscar a realidade de sua vivência.

Suas escolhas jamais serão vividas pelo outro. O outro não viverá por você, nessa visão pode se entender, que é quase impossível ter fuga diante do realismo existente do seu ser (SARTRE; HEIDEGGER, 1997/1989).

No ser aí, lançado, emerge seu sofrimento. A cura se encontra exatamente nessa compreensão, na forma consciente, do seu entendimento de existência para com o mundo. A partir desse olhar é possível promover a autorregulação, almejar a possível cura do ser angustiado, porém, não há cura definitiva, pois, o homem está em constante transformação (FREITAS, 2013).

Existem pacientes em fase terminal, ou enfermos com doenças que reduzem a mobilidade, que vivenciam a angústia de várias formas, seja pela negação, fuga, bloqueio, medo de morrer, ou receio de não poder voltar a andar. Deste modo, os familiares também sentem esse fator angustiante, porque também não se encontram preparados para enfrentar a possível morte do seu ente querido (HEIDEGGER, 1989).

O mundo recebe a morte com medo e espanto, não há nenhum aparecimento de preconceito quanto ao fim de nossa vida e medidas sempre são tomadas com finalidade de fuga diante dessa possibilidade no mundo. Encontrar-se com o luto é encontrar-se com um pedaço do seu eu, que ao mesmo tempo em que se despede, ao mesmo tempo permanece mais sutil, e toda essa mudança gera dor, angústia e sofrimento que está sendo sentido durante essa perda (FREITAS, 2013).

Os sintomas enquanto seu modo de funcionar, intitulado de sua própria experiência se instala na sua estrutura de como ser-no-mundo, fazendo com que suas experiências sejam positivas ou negativas. Todo ser humano nasce com sua subjetividade, e a partir do momento da tomada de consciência do qual ele está vivenciando uma experiência que não o está deixando feliz ou está o adoecendo, deve ser trabalhada essa questão sobre o que faz com a sua vida, para que ele faz, se a mudança interior vai fazer com que ele se sinta melhor diante de seus problemas existenciais, incluindo a própria morte (MOREIRA, 2007).

A palavra Gestalt tem origem alemã e significa forma, ou um modo particular de organização das partes individuais que entram dentro de sua composição (PERLS, 1988). Pode se entender que a Gestalt corresponde a uma forma de integração de partes, ou seja, uma totalidade indivisível. Contudo já a palavra terapia significa curar ou realizar tratamento. No contexto da Gestalt terapia entende-se que o cliente é submetido a um processo sistemático de cura que enfatiza o tratamento do indivíduo em sua totalidade (como um todo) e que tem foco em sua experiência imediata. Segundo Perls (1977) esta abordagem não se preocupa somente com a cura, mas sim com o desenvolvimento e o crescimento do ser humano em sua totalidade. Em outras palavras a Gestalt-terapia enxerga o ser no mundo como um todo, único, busca a possível cura de seus conflitos existenciais a partir da tomada de consciência de seu próprio ser (MAY, 1989).

A Gestalt- Terapia, uma abordagem humanista, existencialista e fenomenológica, trata dos conflitos da existência humana pautando em alguns princípios para tratar a angústia e o fenômeno da morte, como o princípio da Gestalt fechada, que trabalha com situações inacabadas e que criam repetições no comportamento, como o fator da angústia. É necessário fechar uma situação trazida pelo paciente na clínica para que a situação seja fechada, não permitindo mais repetições da mesma, tratando assim a angústia e a dor da perda (GILL, 2014).

Pode-se destacar dependendo do fenômeno a ser estudado, por exemplo, o indivíduo que está angustiado, o terapeuta irá desvelar tal fenômeno, neste caso o fenômeno a ser trabalhado seria a morte, para que assim ele possa tornar-se consciente e poder ter a possibilidade de autorregulação, ressignificação, podendo dar um novo sentido em sua vida e saber lidar com essa situação que o está deixando angustiado (MOREIRA, 2007).

Autorregulação é uma relação entre o organismo e o meio, podendo ser funcional ou disfuncional. Quando o parceiro busca o equilíbrio, pode se dizer ele está funcionando de forma saudável. A autorregulação é um processo fundamental em todo organismo. Tal regulação as vezes é prejudicada pelo meio externo (GOLDSTEIN, 1939).

Os terapeutas Gestaltistas procuram estabelecer uma relação verdadeira em seu encontro, trabalhando com o método fenomenológico e técnicas a depender da necessidade do seu paciente (BUBER, 1979).

Um dos manejos clínicos em Gestalt Terapia mais ricos e interessantes é o experimento. Este tem como intuito facilitar a *awareness* do cliente, perceber a sua forma de funcionamento no momento, a ampliação/delimitação das fronteiras de contato, a integração de polaridades, a explorar suas resistências, a criação de novas possibilidades de atuar com o mundo, compreender as situações inacabadas e poder ressignificá-las. (ZINKER, 2007).

Em outras palavras, o experimento é um convite do terapeuta para o cliente experimentar uma situação inacabada no aqui e agora. Ao invés de usar as palavras, o cliente tem a oportunidade de agir. É uma outra forma de se expressar, somado à disponibilidade para arriscar em um ambiente seguro e acolhedor. Os experimentos em Gestalt-terapia são ações intencionais do psicoterapeuta para o cliente vivenciar. É um convite ao cliente para se experienciar a partir de uma postura fenomenológica e dialógica em um estado de aceitação, respeito e confiança (ZINKER, 2007).

Em Gestalt terapia, são utilizados embasamentos teóricos e técnicas para que se alcance uma boa terapia com o parceiro terapêutico. A fenomenologia é empregada como método, sendo preciso observar e descreve-la em sua totalidade no aqui - e agora. Para se obter uma boa terapia, a Gestalt utiliza de seus princípios, como por exemplo, o princípio da autoregulação (equilíbrio) princípio do aqui - e agora (ficar no presente) buscando ampliar a consciência do cliente e tentando

fazer com que o mesmo entre em contato com a situação que está o adoecendo. Tem seu objetivo fortalecer o paciente almejando o possível auto suporte (auto sustentação), para que ele possa conseguir resolver suas próprias situações existenciais (GILL, 2014).

Por exemplo, pode ser citado o experimento de viagem fantasia direcionado. O Objetivo desse experimento é trazer o que está no fundo para o presente, ou seja, desvelar o que muitas vezes está escondido no processo clínico. Qual experimento também serve para ampliação e tomada de consciência do parceiro terapêutico (ZINKER, 2007).

O paciente deverá fechar os olhos entrar em contato com a sua respiração, em seguida você direciona o parceiro para adentrar em um respectivo lugar, podendo ser uma casa, um ambiente ao ar livre, com o mar. Durante o experimento você vai direcionando o cliente e fazendo com que ele perceba objetos, pessoas, quem ele gostaria que estivesse nessa casa, quem não estivesse, e isso a depender da situação trazida na sessão. Exemplificando em um conflito de existência cuja figura (conflito) é a angústia, fazer tal experimento possibilitará que a pessoa entre em contato e possa vir a descobrir o que está fazendo ela se angustiar (ZINKER, 2007).

Após o experimento o paciente vai falar o que ele sentiu, e de acordo com a relação dialógica da Gestalt são feitas perguntas para explorar a situação que pode ou não ter sido revelada durante o experimento. São utilizados experimentos, quando o paciente, precisa de uma ampliação maior da *awareness* (consciência), e entrar em contato com o que está o angustiado, podendo ter ótimos resultados e evolução para o cliente (ZINKER, 2007).

Como vimos, abordar a angústia na abordagem fenomenológica é conscientizar o parceiro terapêutico de modo que ele perceba o que está acontecendo com ele no presente, ampliando sua *awareness* que possibilitará uma tomada de consciência. A angústia pode ser trabalhada em Gestalt - Terapia, fazendo com que o parceiro terapêutico entre em contato e amplie a sua consciência diante desse conflito da própria existência. A Gestalt, sendo a clínica do contato, focará no encontro EU e TU, sendo essa uma relação genuína, que busca um vínculo de confiança com o parceiro terapêutico (GILL, 2014). O papel do terapeuta além de ampliar a sua consciência, trazer o paciente para o presente no aqui e agora, desvelar o fenômeno, estabelecer uma relação genuína de contato, buscar criatividade quando necessária. Esta além de todas essas técnicas fenomenológicas e acima de tudo se importar de forma humanista, e com tudo que seu parceiro terapêutico traz na sessão (BUBER, 2001).

É importante ter uma relação dialógica e de sensibilidade para com seu parceiro terapêutico. A relação dialógica é compreendida como um movimento único, sendo também uma técnica terapêutica, como um processo de alternância. Na clínica Gestáltica, a compreensão de relação terapêutica perpassa pelo entendimento do dialógico e decorrem duas palavras - princípio: Eu - Isso e Eu - Tu. Buber (1923/2001) afirma categoricamente: "Não há Eu em si, mas apenas o Eu

da palavra - princípio Eu - Tu e o Eu da palavra-princípio Eu - Isso" (p. 10). Essas palavras - princípios são atitudes, intencionalidades, dinâmicas, formas de relação que constroem a existência humana enquanto ser - no - mundo, uma relação genuína entre duas pessoas, se importando com o ser que está presente.

Para Buber (1976) uma relação deve ser o encontro entre terapeuta e paciente, uma relação verdadeira, conjunta. Na concepção de Merleau-Ponty (1945), o ser humano é inseguro diante de sua existência e do outro, possui angústia, solidão. Também atribui a neurose (bloqueio) como um rompimento entre corpo e mente. A terapia cuida das tensões e faz com que o trabalho sensorial se amplie. Em primeiro instante Gestalt-terapia traz a figura, o fundo dessa figura seria o problema a emergir (BUBER, 1945,1994).

Na abordagem clínica o terapeuta deve estar atento ao que o cliente traz no aqui e agora. Na clínica é um exercício de uma relação dialógica, sendo essa uma técnica da Gestalt, e inclui sensibilidade para com seu parceiro terapêutico. O terapeuta deve estar atento ao que o cliente traz no presente (aqui e agora); é um exercício de troca de contato, de vivência, de criatividade, de ampliar a consciência, e que toda angústia trazida pelo cliente possa ser transformada em novas formas de existência, novos significados, e muitas vezes o tema trazido pelo paciente se mostra velado, escondido no fundo, sendo este fundo como exemplo, ficando atrás de algo que não possa ver (GILL, 2014).

Em relação ao luto, a clínica fenomenológica existencial busca enxergar como um fenômeno de vivência, ou seja, uma experiência própria do indivíduo. A experiência do luto sofre da perda de sua significação a partir do instante que há a possibilidade de ser compreendida como um transtorno patológico pelo DSM-5 (FREITAS, 2018). A fenomenologia entende que não há substituição para perda de um ente querido, contudo, uma nova ressignificação da relação do eu - tu, onde o luto é representado como a ausência do tu, sendo assim deixando claro, a tarefa de ressignificação e não a de superar (RIBEIRO, ARAÚJO, LIMA, 2022).

Na clínica psicológica deve se ter uma abordagem que consiga almejar a manutenção do sentido daquele que se foi na vida do enlutado, além disso, situações de significados culturais e sentidos familiares sobre morte e luto também se encaixam nesse processo, como por exemplo, o rompimento de um relacionamento (FREITAS, 2013).

O paciente enlutado se encontra em um campo misto de modificações repentinas, mas que ao mesmo tempo é essencial para seu fortalecimento. O papel do terapeuta inicialmente é ter uma boa escuta sobre o fenômeno da morte, porém na maioria das vezes o paciente não consegue nem falar sobre o assunto, este fator deve ser respeitado, aguardando nas próximas sessões que o paciente traga esse tema e assim poder começar a prática terapêutica relatada nesse artigo (RIBEIRO, ARAÚJO, LIMA, 2022).

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho tem como tema principal, o Existencialismo: angústia e morte, e o tratamento sobre a abordagem da Gestalt-Terapia. Em hipótese de pesquisa buscou-se demonstrar o tratamento de angústia e morte, e como o tratamento se faz presente através da Gestalt-Terapia, a qual encontra - se em grande probabilidade de afirmativa, vale ressaltar que será explícita a relação citada acima, demonstrando a possível confirmação descrita pelos autores: Jean – Paul Sartre e Martin Heidegger, Rollo May, Martin Buber e Merleau- Ponty, grandes pensadores do Existencialismo.

O ser existencial define o seu próprio ser lançado no mundo a frente de várias possibilidades de escolhas, quando necessita escolher significa ter que decidir, e isso gera angustia. Sua trajetória, experiências, sua vida no aqui e agora porque não sabe nada do futuro. Tal condição existencialista faz com que o ser sinta sua angústia, seu medo de morrer, nos diferentes contextos da existência humana.

Esse artigo trouxe as ideias valorosas dos grandes filósofos existencialistas, contribuindo para o conhecimento e, principalmente, a reflexão dos temas pautados. Os resultados da pesquisa bibliográfica apontaram que a Gestalt- Terapia mostra-se eficaz ao trabalhar com o método fenomenológico nos temas de nossa existência como angústia e morte.

A Gestalt-Terapia visa um trabalho existencialista, fenomenológico e humanista, trata o sujeito como um todo, e produz diálogos, técnicas, para que a tomada de consciência seja construída, vinda e emergindo. Dessa forma o ser humano poderá fazer suas escolhas, se autorregular e se atualizar, ampliando sua consciência, fortalecendo seu self support (auto suporte). É notório evidenciarmos que essas questões levantadas e consideradas presentes no presente artigo, fazem parte do contexto da existência de cada indivíduo. Todos possuem a capacidade de se transformar, devir, vir a ser, muito não se sabe quando se encontram perdidos, é porque exatamente não conseguem enxergar o que está acontecendo consigo próprio, desenvolvendo assim processos de adoecimento.

Ressalta-se que este artigo é apenas uma pequena reflexão sobre temas existenciais tão profundos e complexos. Portanto, novos estudos na área devem ser realizados para enriquecer a fundamentação teórica sobre os temas existenciais angústia e morte, e como a Gestalt Terapia pode contribuir para ressignificações dentro do processo terapêutico.

O principal objetivo da Gestalt terapia é fazer seu parceiro terapêutico se fortalecer para enfrentar os conflitos existenciais inerentes ao cotidiano. Entendemos que “A cura está dentro de cada um de nós”.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUBER, M. **Eu e tu**. São Paulo: Cortez & Moraes, 1979.

ELLEN F. G. Silva; BARRETO. C: **Angústia como constitutiva da existência: Ressonância para clínica psicológica**. CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 3, n. 5, p. 539-554, jan./jun. 202. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18065/2020v26n2.9>. Acesso em: 17 Out. 2023.

JUNQUEIRA, Maria Hercilia R. LIMA, Vanessa Aparecida A. **Navegando por alguns mares da autorregulação: as teorias de Goldstein, Neill, Perls, Reich, Rogers, Malow**. Volume 3 Número 2 – Ago-Dez/2016 36. Disponível em: [www.revistaclareira.com.br](http://www.revistaclareira.com.br). Acesso em: 11 de Nov.2023. .

LIMA. Deyseane Maria Araújo: **O self-box como experimento na atuação do gestalt-terapeuta com adolescentes.** *Gestalt*. Vol.25 no. 3 Goiânia set./dez. 2019.

Disponível em: : [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672019000300010#:~:text=Os%20experimentos%20em%20Gestalt%2Dterapia,de%20aceita%20C3%A7%C3%A3o%2C%20respeito%20e%20confian%C3%A7a](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672019000300010#:~:text=Os%20experimentos%20em%20Gestalt%2Dterapia,de%20aceita%20C3%A7%C3%A3o%2C%20respeito%20e%20confian%C3%A7a). Acesso em: 13 de Out. 2023.

Loeci Maria Pagano Galli. **Um olhar fenomenológico sobre a questão da saúde e da doença: a cura do ponto de vista da Gestalt-terapia.** Revis. psi.uerj.br,2015.

Disponível em: <http://www.revispsi.uerj.br/v9n1a06.html#:~:text=O%20conceito%20de%20cura%20que,representam%20sa%C3%ADdas%20autorit%C3%A1rias%20e%20simplistas>. Acessos em: 08 de Out. 2023.

RIBEIRO, André V, A. ARAÚJO, Matheus O; LIMA G. D. Silva. **Luto: Uma perspectiva Fenomenológica- existencial na clínica psicológica.**

Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.8, n.5, p. 37544-37557, may 2022. Acesso em: 08 de Out. 2023.

SARTRE. JP. **O existencialismo é humanismo;** questão de São Paulo: nova cultura, coleção dos pensadores, 1987. Acesso em:14 de Out. 2023.

SARTRE, Jean-Paul. **O ser e o nada: ensaio de fenomenologia ontológica.**

Tradução de Paulo Perdigão. 5º ed, RJ: Vozes, 1997. Acesso em:11 de Nov. 2023.

HEIDEGGER, M. **Ser e Tempo.** Tradução de Márcia de Sá Cavalcanti. Petrópolis: Vozes, 1989. Pg. 77-78. Acesso em: 01 Nov. 2023

Marques Costa, R. (2022). **A CONCEPÇÃO DA MORTE NO EXISTENCIALISMO DE HEIDEGGER E SARTRE.** Revista Contemplação, (26).

Recuperado de: <https://revista.fajopa.com/index.php/contemplacao/article/view/306>. Acesso em 15 de Out. 2023.

MAY. R. (et al). (1968). **La angustia normal y patológica.** Buenos Aires: Editorial Paidós. Acesso em: 09 de Out.de 2023.

Moreira, V. (2011). **O inconsciente no pensamento de Merleau-Ponty: Contribuição para a psicoterapia.** Revista Latino americana de Psicopatologia Fundamental, 14(1), pg.110-121..

Acesso em: 12 de Out. 2023.

Neves Ferreira, F. (2019). **SOBRE A MORTE E A NEGATIVIDADE EM MARTIN HEIDEGGER E MAURICE BLANCHOT.** Revista Poiesis, 16(1), 83–93.

Recuperado de: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/poiesis/article/view/20>. Acesso em: 13 de Out.2023.

SANTOS, Manoel Antônio; SILVA, Francielly Araújo Lara; NASCIMENTO, Lucila Castanheira; FARINHA, Marciana Gonçalves: **Psicoterapia de abordagem Gestáltica: um olhar reflexivo para o modelo terapêutico.** Rio de Janeiro Maio/ Agosto de 2020.

Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-56652020000200009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652020000200009) Acesso em: 25 de Out. 2023.

Loeci Maria Pagano Galli. **Um olhar fenomenológico sobre a questão da saúde e da doença: a cura do ponto de vista da Gestalt-terapia.** Revis. psi.uerj.br,2009.

Disponível em: <http://www.revispsi.uerl/v9n1a06.html#:~:text=O%20conceito%20de%20cura%20que,representam%20sa%C3%ADdas%20autorit%C3%A1rias%20e%20simplistas>. Acesso em: 08 de Out. 2023.

**WERLE, M, A. A ANGÚSTIA, O NADA E A MORTE EM HEIDEGGER.**

Trans/Form/Ação, São Paulo, 26(1): 97-113, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trans/a/JLXMqcxLdXLsBdmwKwFbTHg/?lang=pt>. Acesso em: 12 de Out. 2023.