

QUANDO O AMOR É RESISTÊNCIA PARA ENFRENTAR O RACISMO:

UM ESTUDO DE CASO CLÍNICO NA GESTALT-TERAPIA

Patricia de Souza Fanfa

Elaine Sousa

Resumo

Este estudo de caso apresenta o processo terapêutico conduzido com um casal atendido durante o período de estágio na Clínica Escola de uma Universidade no Oeste Catarinense , sob a abordagem da Gestalt-Terapia. O casal, nordestino, inicialmente buscou atendimento após vivenciar episódios de racismo institucional. Através da escuta fenomenológica, do acolhimento das emoções no aqui-e-agora e do favorecimento da tomada de consciência, foi possível ampliar o contato consigo e com o outro.

Palavras-chave: Gestalt-Terapia. Racismo. Relacionamento. Casal; Saúde mental.

Estudo de caso.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho relata um estudo de caso realizado na Clínica Escola no Oeste de Santa Catarina no Sul do Brasil, durante estágio do 9º período em

Psicologia. Inicialmente o casal buscou apoio diante de vivências traumáticas relacionadas ao racismo e à sensação de desamparo.

A abordagem utilizada no atendimento foi a Gestalt-Terapia, uma abordagem construída a partir de diferentes correntes filosóficas, psicológicas e fenomenológicas. Criada por Fritz Perls, Laura Perls e Paul Goodman na década de 1950, a Gestalt-terapia nasceu como uma proposta inovadora dentro do campo da psicologia humanista e existencial. Estrutura sobre bases consistentes que dialogam entre si e convergem para um mesmo propósito: o desenvolvimento integral do ser humano.

A Gestalt-terapia não nasce de uma salada teórica na qual cada teoria nada, ou quase nada, tem a ver com as demais. A Gestalt-terapia nasce, sim, de árvores teóricas já constituídas, cujos frutos têm as mesmas propriedades, embora, quando, em contato com o organismo, funcionem de maneira diferente, mas sempre na direção do desenvolvimento, do crescimento e da maturação esperada (RIBEIRO, 2011, p. 22)

A proposta terapêutica para o casal, teve como base a criação de um espaço seguro para que ambos pudessem elaborar suas dores e ressignificar suas vivências.

Busca-se, ainda, ampliar a compreensão clínica sobre os desafios das relações amorosas marcadas por sofrimento emocional e exclusão social.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 A Gestalt-Terapia e sua Compreensão da Pessoa

Na Gestalt-Terapia, o ser humano é compreendido como um organismo em constante processo de relação com o ambiente. Essa abordagem parte de uma visão holística e integradora, onde corpo, mente, emoção e espírito não são dissociados, o ser humano é visto como um ser em construção, que responde de forma criativa aos desafios do ambiente e busca, por meio do contato, satisfazer suas necessidades e alcançar equilíbrio.

Em todo o processo de contato há uma unidade subjacente de funções perceptivas, motoras e de sentimento (...). Mas talvez seja somente no contato final com sua espontaneidade e absorção, que essas funções são todas primeiro plano, elas são a figura: estamos conscientes da unidade. Isto é, o self (que nada mais é do que contato) passa a sentir a si mesmo. E o que está sentindo é o processo de interação entre organismo e ambiente (Perls, Hefferline & Goodman, 1951/1997, p. 221-222).

A Gestalt-Terapia não busca adaptar o sujeito a normas externas, mas ajudá-lo a tomar consciência de seus próprios modos de existir, das escolhas que faz e de como essas escolhas influenciam seus relacionamentos e seu bem-estar. Assim, valoriza a singularidade da experiência, a vivência no aqui-e-agora. A existência humana é vista como um campo de possibilidades e ajustamentos constantes, em que o sujeito interage com o meio, moldando e sendo moldado por ele. A saúde psíquica está ligada à capacidade de estabelecer contatos autênticos e de completar ciclos de experiência com consciência e presença.

Seja como você é. De maneira que possa ver quem és. Quem és e como és. Deixa por um momento o que deves fazer e descubra o que realmente fazes. Arrisque um pouco, se puderes. Sinta seus próprios sentimentos. Diga suas próprias palavras. Pense seus próprios pensamentos. Seja seu próprio ser. Descubra. Deixe que o plano pra você surja de dentro de você." (PERLS, 1975, p. 28)

Abaixo, listam-se alguns conceitos da Gestalt-Terapia que embasam essa compreensão:

2.2 Alguns Conceitos da Gestalt-Terapia

2.2.1 Contato: É o processo fundamental de interação entre o organismo e o ambiente. É no contato que as necessidades emergem e são satisfeitas. Pode ocorrer por meio dos sentidos, das emoções, da ação e da linguagem.

2.2.2 Fronteira de contato: É o limite onde o organismo e o ambiente se encontram. Uma fronteira saudável permite trocas e delimita o que é próprio do self e o que pertence ao outro.

Diante de condições alteráveis, o mero ajustamento do organismo ao meio é insuficiente, requerendo respostas criativas, justamente nesse encontro específico e singular no campo, por meio da identificação da novidade e assimilação ou rejeição do novo na fronteira de contato (MENDONÇA, 2007 p.21).

2.2.3 Ciclo de contato: Representa as fases pelas quais uma necessidade passa, desde sua formação até a satisfação. Interrupções nesse ciclo como bloqueios emocionais ou comportamentais, podem gerar sofrimento.

2.2.4 Awareness: É a tomada de consciência de si, do outro e do ambiente, no momento presente. Inclui sensações, sentimentos, pensamentos e percepções. A awareness é essencial para que a pessoa faça escolhas mais autênticas. Para Yontef

...a awareness é: uma forma de experienciar. É o processo de estar em contato vigilante com o evento mais importante do campo indivíduo/ambiente, com total apoio sensoriomotor, emocional, cognitivo e energético. Um continuum e sem interrupção de awareness leva a um Ah!, a uma percepção imediata da unidade óbvia de elementos díspares no campo. A awareness é sempre acompanhada de formação de gestalt. Totalidades significativas novas são criadas por contato de aware. A awareness é, em si, a integração de um problema... Yontef (1998 p.215)

2.2.5 Figura-fundo: Refere-se à maneira como a mente organiza a experiência. A figura é aquilo que se destaca no campo de percepção, enquanto o fundo é o pano de fundo da experiência. A cada momento, uma nova figura pode emergir, dependendo da necessidade ou interesse. Segundo Vogel:

...fundo não é percebido pelo indivíduo porque este não é tão atraente quanto a figura, pelo contrário, a sua função é exatamente a de proporcionar um contexto que possa dar destaque à percepção da figura. Segundo Vogel (2012 p.110).

2.2.6 Ajustamento criativo: É a forma como o indivíduo se adapta às exigências do ambiente, preservando sua integridade. Pode envolver soluções criativas e flexíveis ou, em casos de bloqueios, ajustamentos rígidos e repetitivos que geram sofrimento.

2.2.7 Self: É o processo de funcionamento da pessoa na fronteira de contato. O self se manifesta no encontro com o mundo e é sempre relacional. Não é uma estrutura fixa, mas um processo dinâmico, que se forma no presente. Ginger e Ginger definem o self como :

(...) um processo especificamente pessoal e característico de sua maneira própria de reagir, num dado momento e num dado campo, em função de seu "estilo" pessoal. Não é o seu "ser", mas seu "ser no mundo"-variável conforme as situações.

Ginger e Ginger (1995 p.126)

2.2.8 Aqui-e-agora: Refere-se ao foco na experiência presente, como forma de acessar emoções reais, padrões de comportamento e possibilidades de mudança. O passado é trazido apenas quando se manifesta no presente. Ginger e Ginger diz o seguinte sobre o aqui e agora:

Dá ênfase à tomada de consciência da experiência atual ("o aqui e agora", que inclui o ressurgimento eventual de uma vivência antiga) e reabilita a percepção emocional e corporal (...) desenvolve uma perspectiva unificadora do ser humano,

integrando ao mesmo tempo as dimensões sensoriais, sociais e espirituais(...) favorece um contato autêntico com os outros e consigo mesmo, um ajustamento criador do organismo ao meio, assim como um consciência dos mecanismos interiores que nos levam, bem freqüentemente, a condutas repetitivas (GINGER e GINGER, 1995 p. 17)

2.3 Relações conjugais na Gestalt-Terapia

Nas relações conjugais, os vínculos são vistos como trocas dinâmicas, que refletem formas de contato mais ou menos saudáveis.

Zinker (2001) compreende a relação conjugal como um sistema vivo e completo, que se estrutura por meio de limites e delimitações responsáveis por estabelecer tanto a conexão quanto a distinção entre esse sistema e os demais que compõem a vida social. Cada parceiro mantém suas próprias fronteiras pessoais, que o definem como sujeito único. Contudo, para que haja equilíbrio na convivência, essas fronteiras não devem ser excessivamente fechadas nem excessivamente abertas, pois isso comprometeria a harmonia da relação.

A terapia busca ampliar a consciência de cada parceiro sobre sua forma de se relacionar e criar espaço para novos ajustes criativos. A escuta ativa e a nomeação das emoções auxiliam no resgate da presença e do cuidado mútuo.

Walsh fala um pouco sobre os papéis que os parceiros ocupam na relação:

"A construção dos papéis e das regras da relação é um processo circular de influência recíproca ao longo do tempo. Nenhum casal inicia uma relação a partir do

zero, cada indivíduo tem um sistema de crenças e de expectativas em relação ao casamento estruturado a partir da experiência na família de origem e de outras experiências matrimoniais e de casal, imerso na cultura de uma comunidade e sociedade específica. Esses valores permeiam os nossos modos de conceber o casamento e condicionam os nossos modos de ser marido e ser mulher". Walsh (2002, p.15)

Sobre isso, Silveira (2005) trás uma visão dinâmica entre a individualidade de cada um, no casamento, duas histórias se encontram e inicia-se uma nova, marcada por uma linguagem própria e por um fluxo relacional único. Essa união atravessa as fronteiras individuais, formando uma nova estrutura de contato, a fronteira da conjugalidade. A vida a dois envolve a criação de regras e significados próprios, as fronteiras se tornam móveis, ora preservando o eu, ora dissolvendo-se no nós, permitindo que o relacionamento seja um espaço de criatividade, expansão e transformação. Pelo amor, o casal se recria continuamente, ampliando as fronteiras do self por meio do encontro com o outro. Para complementar, Leal (2005) escreveu que:

"...dependendo da fluidez e da permeabilidade da fronteira do "nós", os membros do casal se unem como par e separam-se em unidades individuais. Aliás, o bom funcionamento do casal depende em grande parte de como os parceiros conseguem fazer encontros saudáveis na fronteira do "eu" e na fronteira do "nós". É necessário que prevaleça um ritmo harmonioso de união e separação, o qual favoreça, de um lado, a intimidade e, de outro, a individualidade". Leal (2005. p.59)

Essa ideia dialoga com o conceito de ajustamento criativo na Gestalt-Terapia, que diz respeito à flexibilidade necessária nas fronteiras de contato para permitir novas experiências. Para que esse processo aconteça de forma saudável, o autossuporte é fundamental, pois possibilita ao indivíduo reconhecer suas necessidades e escolher, com consciência, uma forma mais adequada de agir diante das situações, abrindo espaço para recriar e dar novos significados às experiências vividas (SILVEIRA, 2007).

Dessa forma, compreende-se que as relações conjugais, são espaços vivos de construção mútua, onde a consciência das fronteiras, a flexibilidade no contato e o respeito às individualidades se tornam fundamentais para o florescimento do vínculo. O movimento possibilita ao casal criar novos significados, sustentar a intimidade e promover um encontro verdadeiro com o outro e consigo mesmo.

2.4 Racismo e sofrimento psíquico

O racismo afeta profundamente a subjetividade de quem o vivência. Além das consequências sociais, deixa marcas emocionais que precisam ser validadas e os consulentes precisam ser amparados e ouvidos.

A raça constitui a base sobre a qual o racismo se estrutura como um sistema de discriminação, expresso de maneira intencional ou sutil, atribuindo privilégios ou desigualdades conforme o grupo racial ao qual se pertence.

Na Gestalt-Terapia, o acolhimento das emoções emergentes permite a elaboração da dor e favorece o empoderamento do consulente. A escuta clínica

sensível às intersecções entre sofrimento psíquico e exclusão social é essencial para uma atuação ética e transformadora.

Não existem diferenças biológicas ou culturais que justifiquem um tratamento discriminatório entre seres humanos, o fato é que a noção de raça ainda é um fator político importante, utilizado para naturalizar desigualdades e legitimar a segregação e o genocídio de grupos sociologicamente considerados minoritários. (ALMEIDA, 2019, p31)

Diante da complexidade e dos impactos subjetivos causados pelo racismo, é fundamental que se desenvolva uma consciência racial crítica e sensível, consulentes marcados por experiências de discriminação exige uma escuta que reconheça essas vivências como parte do campo relacional e histórico em que o mesmo está inserido. Na Gestalt-Terapia, isso significa acolher não apenas o sofrimento individual, mas também os atravessamentos sociais, favorecendo a tomada de consciência, o reconhecimento da dor e a reconstrução do existir e se relacionar.

Compreender a dinâmica das relações raciais no Brasil não eliminará de prontidão o racismo, mas proporcionará um novo olhar para as relações sociais, familiares, profissionais, políticas para as relações humanas, com a potência da escolha de sermos mais humanos uns com os outros.(FONSECA, 2020, p133).

3. Apresentação do Caso

O casal, nordestino, está junto há sete anos e reside há quatro no Sul do país. Procuraram a terapia de casal após perceberem que tinham a mesma queixa e compartilhavam suas dores e decisões cotidianas.

Ambos, na primeira sessão relataram episódios de racismo: o marido foi exposto de forma vexatória em seu campus universitário e a esposa, em seu local de trabalho, onde decidiu entrar com uma ação judicial.

Além dessas vivências traumáticas, o casal enfrenta conflitos pessoais e com ambas as sogras, o que trás sofrimento emocional, impactando mais o marido do que a esposa. Em uma das sessões, o marido expressou sentir que não recebe demonstrações de amor, relatando que ele costuma comprar presentes para ela, mas não percebe o mesmo da parte dela. Por outro lado, a esposa afirmou que deixou a filha e a família no Nordeste para estar com ele, gesto que considera como uma grande prova de amor.

A relação familiar da esposa é fragilizada, principalmente com a mãe, mas mesmo diante das dificuldades em ter uma boa relação com a família dela, o casal demonstra buscar contato e o desejo de fortalecer esse vínculo perdido.

Apesar das adversidades e das dores relatadas, o casal demonstra respeito e cuidado mútuo, sustentando-se no afeto demonstrado por ambos. A presença na terapia revelou não apenas o sofrimento, mas também a potência relacional existente entre eles.

Ao longo dos atendimentos, não foi apenas queixas e discussões, foi possível observar movimentos de abertura, escuta e validação mútua, que contribuíram para o fortalecimento do vínculo e para o desenvolvimento de um contato mais autêntico.

A Gestalt-Terapia, ao proporcionar espaço para o aqui-e-agora e para a expressão das experiências com presença e responsabilidade consegue valorizar o encontro e a reconstrução do sentido nas relações. Este caso evidencia a importância do acolhimento da complexidade humana em sua dimensão afetiva, social e existencial, especialmente em contextos de vulnerabilidade e exclusão.

4. Processo Terapêutico

O processo terapêutico, na perspectiva da abordagem gestáltica, requer uma visão de campo, que norteia a compreensão da mudança em psicoterapia. O campo é o solo necessário para se abordar uma transformação que não é apenas psíquica, mas que incide sobre a totalidade do ser.

Para Perls (1977), a abordagem gestáltica não se ocupa apenas dos sintomas, mas se preocupa, principalmente, com a existência total do indivíduo.

Nosso processo terapêutico iniciou-se com acolhimento empático e escuta qualificada. O contrato terapêutico foi estabelecido com foco no fortalecimento da relação e na elaboração das experiências de dor. As sessões foram conduzidas semanalmente as segundas feiras com início as 19h com duração de 1h30min, as intervenções foram centradas no aqui-e-agora e no favorecimento da awareness.

4.1 Temáticas que emergiram com maior frequência:

Vivências de racismo e as reverberações emocionais desses episódios;

Ressentimentos conjugais relacionados à forma de demonstrar afeto;

Experiências prévias de abandono, sofrimento físico e emocional.

4.2 As principais intervenções utilizadas foram:

Exploração das emoções emergentes no relato de episódios de racismo e rejeição;

Apoio à verbalização dos sentimentos de cuidado, negligência e mágoa no vínculo amoroso;

Interrupção de padrões de comunicação disfuncionais, como acusações;

Utilização de perguntas abertas;

Incentivo à co-responsabilidade pelo relacionamento e pelas decisões tomadas;

Acompanhamento das implicações emocionais dos processos jurídicos em andamento;

Orientação para o cuidado com a saúde mental, incluindo acolhimento à medicalização.

A cada sessão, buscava-se resgatar o contato autêntico entre o casal, promovendo a escuta mútua e o reconhecimento da dor do outro. A valorização das diferenças e das formas singulares de amar foi uma constante.

5. Discussão

Durante as sessões, foi possível observar que o casal compartilha as dores do racismo e das experiências de exclusão, o que, paradoxalmente, também fortalece o vínculo. No entanto, ambos apresentavam dificuldades em reconhecer o lado afetivo um do outro. A figura do cuidado aparecia desfocada, ele se queixava de não se sentir valorizado, e ela trazia que abriu mão de muito para estar com ele.

No ciclo de contato, observavam-se interrupções como a projeção de expectativas não comunicadas que impediam o diálogo afetivo. No ciclo de contato, observavam-se interrupções como a projeção de expectativas não comunicadas que impediam o diálogo afetivo.

A awareness, compreendida como o processo de tomada de consciência, foi gradualmente favorecida ao longo do acompanhamento e a atuação da Gestalt-Terapia no campo relacional possibilitou que esses bloqueios fossem reconhecidos com mais clareza, abrindo espaço para novas formas de contato, reorganizações internas e ajustes criativos na relação.

3 CONCLUSÃO

A vivência de racismo, somada à vulnerabilidade social, ao afastamento familiar e aos conflitos conjugais, gerou sofrimento significativo ao casal. O processo terapêutico, ainda em andamento, tem possibilitado a ampliação da consciência, a expressão emocional e o fortalecimento do vínculo.

A Gestalt-Terapia é uma abordagem potente no acolhimento da dor e na criação de um campo de escuta mútua, empática e transformador.

O acompanhamento do casal segue com o objetivo de sustentar o crescimento mútuo, a expressão de necessidades e o ajustamento criativo diante dos desafios, o casal caminha rumo a relações mais conscientes, respeitadas e criativas, reafirmando a possibilidade de transformação mesmo em contextos marcados por dor e exclusão.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S.L. Racismo estrutural. São Paulo: Sueli Carneiro; Ed Pólen, 2019.

Ribeiro, J. P. (2011). Conceito de mundo e de pessoa em Gestalt-terapia: revisitando o caminho. Summus Editorial.

Perls, F.; Hefferline, R. & Goodman, P. (1997). Gestalt-Terapia. São Paulo: Summus (Original de 1951).

PERLS, F. YO, HAMBRE Y AGRESION. Cidade do México: Fundo de Cultura Econômica, 1975.

Vista do O papel do terapeuta na relação terapêutica na Gestalt-terapia e na Terapia de Família Sistêmica Construcionista Social

The therapist's role in the therapeutic relationship in Gestalt-Terapy and in social systemic constructionist family's therapy. Disponível em:

<<https://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/331/437>>. Acesso em: 20 jun. 2025.

MENDONÇA, M. M. Ajustamento Criativo.In: D'ACRI, G., LIMA,P., ORGLER, S.

Dicionário de Gestalt-terapia: Gestaltês.São Paulo: Summus, 2007.

NTEF, G.M. Processo, Diálogo e Awareness.São Paulo: Summus, 1988.

VOGEL, A. R. O papel do terapeuta na relação terapêutica na Gestalt-terapia e na Terapia de Família Sistêmica Construcionista Social. Revista IGT na Rede, V.9, No 16, 2012, p. 97 -152, 2012.

SILVEIRA, T.M. Caminhando na corda bamba. IGT na Rede. Vol. 02, n. 03, 2005, Belo Horizonte. Disponível em:

<<https://www.igt.psc.br/revistas/seer/ojs/viewarticle.php?id=48&layout=html>>.
Acesso em: 18 jun. 2025.

DA SILVEIRA, T. M. O papel da criatividade nas relações conjugais: os limites do "eu" e os limites do "nós".

The function of the creativity in the relationship: the limits of "me" and the limits of "us". IGT na Rede ISSN 1807-2526, [S. l.], v. 4, n. 7, 2007. DOI: 10.5281/zenodo.14903488. Disponível em:

<https://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/136>. Acesso em: 21 jun. 2025.

LEAL, Stela Regina Pinheiro Correa. Conjugalidade e amor: um olhar da Gestalt - Terapia na prática clínica. IGT rede, Rio de Janeiro , v. 14, n. 26, p. 51-

71, 2017. Disponível em
<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262017000100004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 21 jun. 2025.

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

FONSECA, S.S. Racismo à brasileira e sofrimento psíquico da população negra: contribuições da Gestalt-Terapia. In: Angústias Contemporâneas e Gestalt-terapia. Org. Marras, M. 1ª ed. Summus, 2020.

Sobre o(s) autor(es)

Elaine Sousa - Mestre em Educação. Professora no Curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC) - Campus de São Miguel do Oeste e Pinhalzinho/SC. E-mail: elaine.sousa@unoesc.edu.br

Patricia de Souza Fanfa - Discente do curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), campus de Pinhalzinho. E-mail: patifanfa@gmail.com