



## Gestalt-terapia e luto: uso da self-box como experimento no trabalho clínico com enlutados

### Gestalt Therapy and grief: self-box use as an experiment in clinical work with bereavers

### Terapia Gestalt y el pesar: uso de la self-box como experimento en el trabajo clínico con afligidos

João Ferreira Coelho Filho    
Vincular

Deyseane Maria Araújo Lima    
Unichristus e Vincular

#### RESUMO

O luto é um processo individual e dinâmico vivenciado após o rompimento de um vínculo significativo. A morte de um ente querido aflora sentimentos diversos que impactam a existência de quem perde uma pessoa significativa. Esse artigo apresenta uma compreensão sobre o uso da *self-box* como experimento no manejo clínico com pessoas enlutadas sob o enfoque da Gestalt-Terapia. Fez-se uma revisão integrativa, descritiva de caráter qualitativa. Após utilização dos critérios de inclusão e exclusão, restaram 04 artigos apresentados por meio da análise do conteúdo. As revistas IGT na Rede, Revista da Abordagem Gestáltica, Revista NUFEN compuseram as bases pesquisadas. Concluímos que este artigo elucida a *self-box* como recurso no manejo clínico de clientes enlutados, este recurso convida o cliente a experimentação, ressignificando a perda, ajustando-se criativamente seu ser no mundo. Este estudo pode servir como amparo teórico para os profissionais de saúde mental, em especial gestalt-terapeutas no seu fazer clínico.

**Palavras-chave:** Gestalt-terapia. Luto. Psicoterapia. *Self-box*.

#### ABSTRACT

Grief is an individual and dynamic process experienced after the disruption of a meaningful bond. The death of a beloved one brings up distinct feelings that impact the existence of those who lose a significant person. This article presents a comprehension around the use of the *self-box* as an experiment in clinical handling with bereaved people under the Gestalt-Therapy approach. An integrative, descriptive review of a qualitative nature was carried out. After using the inclusion and exclusion criteria, 04 articles remained presented through content analysis. The magazines IGT na Rede, Revista da Abordagem Gestáltica, Revista NUFEN made up the bases researched. We conclude that this article elucidates the *self-box* as a resource in the clinical handling of bereaved clients, this resource invites the client to experiment, re-signifying the loss, creatively adjusting their being in the world. This study can serve as theoretical support for mental health professionals, especially Gestalt therapists in their clinical work.

**Keywords:** Gestalt-Therapy. Grief. Psychotherapy. *Self-box*.

#### RESUMEM

El pesar es un proceso individual y dinámico que se vive tras la ruptura de un vínculo significativo. La muerte de un ser querido trae consigo diferentes sentimientos que impactan en la existencia de quien pierde a una persona significativa. Este artículo presenta una comprensión del uso de la *self-box* como un experimento en el manejo clínico con personas en proceso de pesar bajo el enfoque de la Terapia Gestalt. Se realizó una revisión integradora, descriptiva, de carácter cualitativo. Después de utilizar los criterios de inclusión y exclusión, quedaron presentados 04 artículos mediante análisis de contenido. Las revistas IGT na Rede, Revista da Abordagem Gestáltica, Revista NUFEN constituyeron las bases investigadas. Concluimos que este artículo dilucida la *self-box* como recurso en el manejo clínico de clientes en el proceso de pesar, este recurso invita al cliente a experimentar, ressignificando la pérdida, ajustando creativamente su ser en el mundo. Este estudio puede servir de apoyo teórico para los profesionales de la salud mental, especialmente los terapeutas Gestalt en su trabajo clínico.

**Palabras-clave:** Terapia-Gestalt; Pesar; Psicoterapia. *Self-box*.

## Introdução

A *self-box*, também conhecido como “a caixa do eu”, é um experimento que contribui para a ampliação da consciência do cliente, fazendo com que seja possível entrar em contato consigo mesmo, suas demandas e com o mundo no aqui-e-agora. A partir das suas representações e de como é o funcionamento orgânico do sujeito (Lima, 2019). A *self-box* é um experimento utilizado na Gestalt-terapia que oferece a oportunidade do cliente compartilhar com o psicoterapeuta, suas memórias e toda a sua experiência existente em relação à sua demanda levada ao *setting* terapêutico.

Este recurso terapêutico propicia ao cliente enlutado a falar de si diante da vivência da perda de um ente querido, descreverem seus sentimentos, abordarem a sua relação com o ente, situações inacabadas, projeções com aquele que morreu, especialmente perceberem como estão vivendo seu momento de luto e os sentimentos existentes na sua experiência.

Numa aproximação entre Gestalt-terapia e o luto há uma relação em sua compreensão, ambos se constituem sob a perspectiva da experiência humana. Assim, o luto é compreendido como um fenômeno existencial presente na vida dos sujeitos nas diferentes fases do ciclo vital e nas diferentes situações que envolvem perdas. A partir do conceito de pessoa e dos pressupostos dessa abordagem, como, por exemplo, o conceito de contato, figura e fundo, relação dialógica, o psicólogo que tem a Gestalt-terapia como fundamentação poderá auxiliar o cliente enlutado a se conectar com suas possibilidades de ser no mundo, diante de um novo mundo que surge com a ausência do seu ente querido. Nesse sentido, o Gestalt-terapeuta constrói o pensamento acerca da pessoa enlutada como uma totalidade, a pessoa em luto constitui-se de um fundo, composto por histórias e vivências junto ao ente perdido, todo esse contexto relacional e existencial deve ser considerado a fim de oferecer um cuidado para a pessoa que se encontra imersa em seu processo de luto.

A morte é um existenciário proposto por Heidegger em *Ser e Tempo*, a compreensão heideggeriana sobre o “ser no mundo” como presença e temporalidade coloca em evidência o caráter fenomênico das possibilidades do ser. O ser humano é um “ser para a morte” por isso movimenta-se para enfrentar a possibilidade mais própria da existência (Heidegger, 2012). Morte e vida é um fenômeno que se entrelaçam e para os que ficam após a perda de um ente, a morte é um dar-se conta da sua própria finitude, visualizar a morte do outro nos convida a vivenciar um processo denominado de luto que causa impacto na vida da pessoa em diferentes proporções e seguimentos, de forma global, em nível, biológico, físico, psicológico, social, comportamental.

Esse tema é desafiador para ser abordado, apesar da percepção de naturalização do processo de luto, a morte é um fenômeno permeado por tabu, de um lado o tema desperta curiosidade que leva as ciências e a sociedade a busca por conhecê-la e no outro lado está o distanciamento causado pela modernidade, como cita Ariès (2012), no século XX a morte é representada como a “morte invertida” caracterizada pelo distanciamento do homem com a morte, por meio das mudanças de olhares e atitudes diante do fenômeno. Assim, falar sobre essa temática é uma necessidade emergente, os estudos sobre a morte e o morrer elucidam a construção histórica de como lidar com a morte, seus aspectos éticos, a relação com a saúde mental e o luto, valores culturais, resiliência, ritualização do luto, entre outros fatores importantes para a compreensão do processo de luto na contemporaneidade e sua intersecção com o aporte hermenêutico do fenômeno.

As manifestações do luto são afastadas do contato e da consciência do enlutado devido o sofrimento que a perda de um ente reflete nas pessoas que tem um vínculo rompido devido a morte. Para Sousa (2016) “o indivíduo nega possibilidade de arriscar-se a contatar estes sentimentos, experimentá-los em sua

totalidade, impedindo uma mudança na percepção dos mesmos, uma nova maneira de vivenciá-los e de reajustar-se ao ambiente” (p.267).

Segundo Worden (2013), o luto pode ser compreendido como um “tempo necessário para o enlutado retornar a um estado similar de equilíbrio” (p.25). Perder um ente querido é uma experiência indescritível que viabiliza mudanças e que requer adaptação a uma nova forma de ser no mundo, agora com a ausência do ente que morreu. Fukumitsu (2004), faz uma analogia do processo de luto ao processo de cicatrização. Descreve que a perda de alguém significativa pode ser considerada uma ferida existencial, que pode ser curada, porém, não esquecida. A autora refere-se ao luto como uma crise potencial em determinado momento da vida, como um ajustar-se às perdas. Nesse sentido, o luto no qual um indivíduo vivencia pode ser entendido como um momento em que a existência precisa de reorganização.

Considerando a complexidade do luto e suas especificidades, ressaltamos a relevância desse estudo para a comunidade gestáltica por trazer reflexões, técnicas, relação terapêutica e possibilidades teóricas e práticas para o manejo da experiência de luto no *setting* terapêutico por meio do uso do experimento, para este trabalho direcionamos as reflexões na *self-box*.

Sobre o experimento, Lima (2019), relata que “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 contexto de aceitação, respeito e confiança” (p. 317). Sendo assim, ao terapeuta é necessário o conhecimento do experimento proposto e qual o sentido dessa intervenção para o cliente, a fim de facilitar o seu processo de dar-se conta.

Diante dessas questões, o referido artigo apresenta uma compreensão sobre o uso da *self-box* como experimento no manejo clínico com pessoas enlutadas sob o enfoque da Gestalt-Terapia. Para isso, foi viável discorrer sobre o processo de luto e sua intersecção com a Gestalt-Terapia; descrever o uso dos experimentos na clínica gestáltica com ênfase na *self-box*; investigar como a *self-box* pode contribuir no processo de integração do luto. Nesse contexto, entendemos que este estudo pode servir como fonte para os profissionais que têm como campo de trabalho a psicologia clínica com enfoque na abordagem da Gestalt-terapia.

## Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo realizado a partir de uma revisão integrativa da literatura, esse tipo de revisão possibilita a sistematização do material já elaborado sobre o tema em estudo, nesse sentido, esse método amplia a capacidade para a busca de dados e permite uma reflexão crítica do material recuperado e inserido na revisão (Koller, Couto, & Hohendorff, 2014). No que tange a sua abordagem, este estudo caracteriza-se como qualitativa por realizar um aprofundamento na compreensão do tema abordado, indo para além da representatividade numérica do material selecionado (Gerhardt & Silveira, 2009). Nesse sentido, para essa revisão bibliográfica utilizaram-se de artigos que tratavam da temática do luto, Gestalt-terapia e o experimento *self-box*, publicados nos últimos nove anos, realizando uma intersecção sobre essa temática numa perspectiva do atendimento clínico a pessoas enlutadas.

O material para leitura e análise foi selecionado em revistas específicas da abordagem gestáltica, a saber: *Phenomenological Studies* — Revista da Abordagem Gestáltica, IGT na Rede e Revista NUFEN: *Phenomenology and Interdisciplinarity*. Para a busca dos artigos foi considerado os descritores “luto” e “*self-box*” usado individualmente, a fim de capturar o maior número de trabalhos com essa temática. Os artigos que compõem o corpus deste estudo foram inseridos por meio dos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados em língua portuguesa, com recorte temporal dos últimos nove anos (2013 – 2022), permitindo

acessar de forma mais ampla as publicações mais recentes que abordam o tema em estudo. Desse modo, foram excluídos os artigos fora do período determinado, em língua estrangeira, incompleto, duplicado e que o tema não contempla o objetivo deste estudo.

Para a seleção dos artigos, os resumos que estavam no recorte temporal foram lidos e selecionados seguindo os critérios determinados. Os materiais recuperados totalizaram 36 artigos, destes 27 foram excluídos devido o objetivo não condizer com o referido estudo, 01 em espanhol, 02 por estarem fora do período e 02 apresentavam um texto editorial, assim, foram excluídos um total de 29 artigos. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram inseridos 04 artigos, estando 03 hospedados no IGT na Rede, 01 *Phenomenological Studies* — Revista da Abordagem Gestáltica. Os livros foram inseridos por conveniência com base na leitura e seleção dos autores, assim como outros artigos que não foram recuperados na fase de triagem e seleção, mas que corroboram para o enriquecimento das reflexões realizadas nesse estudo.

Ao que se refere à categoria de análise, tivemos como base a análise de conteúdo. De acordo com Bardin (2009), esse método se constitui de técnica que tem em vista descrever o conteúdo remetido no processo de comunicação, seja por textos ou falas. Assim, após a análise do material selecionado, foram criadas as seguintes categorias temáticas: a) contextualizando teorias e expressões do luto, b) luto e Gestalt-terapia, c) a *self-box* como experimento no manejo clínico do luto.

## Resultados e discussão

### Contextualizando teorias e expressões do luto

O luto é um tema complexo que levanta o interesse de estudos em diferentes áreas do conhecimento, vinculadas à saúde e afins, o interesse dessas áreas sinaliza a visão multidisciplinar que as questões que envolvem a morte, e conseqüentemente, o luto, tem alcançado ao longo dos anos. A compreensão de luto foi se construindo ao longo desse tempo, aqui destacamos o conceito de luto natural e luto complicado. O luto natural é compreendido como o processo vivido após o rompimento de um vínculo, esse rompimento afeta o indivíduo nas dimensões biopsicossocial e espiritual, provocando mudanças significativas que gradualmente vão sendo adaptadas à nova realidade. Ao percorrer uma linha do tempo acerca dos estudos sobre luto Franco, Luna e Andery (2021), fazem menção ao luto complicado ou prolongado, nomenclatura que se refere às questões de um luto considerado um adoecimento patológico, fortemente discutido por pesquisadoras como Katherine Shear e Holly Prigerson, nesse processo complicado do luto o indivíduo experimenta uma desorganização de forma intensa e prolongada, comprometendo seu bem-estar e qualidade de vida, necessitando de amparo profissional.

O luto prolongado tem sido investigado e amplamente abordado acerca da inclusão de um diagnóstico relacionado ao luto no DSM. A versão revisada e publicada no DSM-5-TR, insere o luto como um novo diagnóstico, denominado de Transtorno de Luto Prolongado, esse tipo de luto difere do luto natural no que tange suas reações, persistência do sofrimento e dos impactos causados pela morte (American Psychiatric Association, 2022).

O diagnóstico de Transtorno de Luto Prolongado é utilizado quando o indivíduo experimenta a morte de alguém com quem tinha um relacionamento próximo e a vivência dos sintomas relacionados a morte se apresentarem significativamente no período posterior a perda até 12 meses em adultos e até 6 meses em crianças e adolescentes (American Psychiatric Association, 2022). Esta compreensão do luto como categoria diagnóstica é complexa e de interesse de pesquisadores no âmbito mundial, há correntes contra essa

inserção do luto no DSM, por considerar que há um risco de patologizar uma experiência que é natural. No entanto, há correntes que defendem essa categorização como forma de cuidar do luto, estimulando políticas de saúde e de cuidado direcionadas aos enlutados.

É amplo tecer reflexões acerca do processo de luto, considerando que estamos falando de uma experiência complexa, subjetiva, vivenciada de forma única, porém, essa experiência é entrelaçada por fatores biopsicossociais, além do contexto no qual a perda ocorre. Nesse sentido, é válido ressaltar algumas teorias que tratam de conceitos e compreensões importantes sobre o luto que ganharam evidência nesse campo.

As teorias que buscam compreender o luto modificaram-se ao longo do tempo, seguindo novos contextos, condizentes com as situações vividas no século XXI. O luto é mais que a passagem por estágios (Bowlby, 1985), fases (Kübler-Ross, 2011), tarefas (Worden, 2013), é um fenômeno vivido complexamente que requer adaptação e significado diante da perda.

Freud em sua obra *Luto e Melancolia* lança luz acerca da importância da elaboração do luto. O autor aborda acerca do luto como processo natural do ser humano, e que o indivíduo por meio do processo de elaboração, redireciona a sua libido de um objeto para outro. Seu texto, aborda a questão do luto e melancolia como formas de reação frente a perda do objeto amado, enfatizando os sentimentos envolvidos nessa perda e o desligamento da pessoa falecida. O tema de trabalho de luto, como proposto pelo autor, traz o psiquismo envolvido na experiência da perda, é, portanto, uma leitura importante nos estudos sobre o tema (Kehl, Peres, Carone & Carone, 2013).

Seguindo essa perspectiva do trabalho de luto com orientação da psicanálise tem-se a teoria do apego que trata da relação entre a vinculação e os aspectos biológicos das pessoas, assim, o comportamento de apego é motivado pela atenção ou proximidade do indivíduo com quem se estabelece o vínculo. Esse modelo apoia-se na ideia de que as relações com nossas figuras de apego podem influenciar no modo como vivenciamos o luto, enfrentando o luto por meio de fases ou estágios (Bowlby, 1985).

De acordo com Parkes (1998) o luto é vivido em quatro fases, a primeira conhecida por entorpecimento ou torpor, que segue a perda e faz com que a pessoa vivencie a perda como algo irreal, a fase da saudade ou protesto, onde os sentimentos se confundem, seguida pela fase de desorganização e desespero, essa fase faz com que ocorra uma baixa na energia da pessoa, com isso sinta dificuldades de realizar suas tarefas cotidianas, e por fim a fase da recuperação, percebida como fim do processo, fase onde o indivíduo elabora a perda. Após a perda de uma pessoa significativa, toda a vivência construída com quem se foi precisará ser revisitada. A visão de mundo do enlutado sofre alterações, exigindo mudança de hábitos, pensamentos, papéis, entre outros aspectos que antes tinham relação com quem morreu. Esse conjunto de mudanças, Parkes denominou como Teoria da Transição Psicossocial (Parkes, 1998).

Kübler-Ross (2011) foi uma importante psiquiatra suíça que apresentou a ideia do luto vivido em fases. Em seu estudo elaborado a partir da observação de doentes terminais e suas reações diante da morte iminente, publicado no livro *Sobre a morte e o morrer*, a autora discorre sobre as cinco fases do luto, a saber: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. A compreensão de que o luto é uma experiência vivida em fases pode suscitar nas pessoas uma falsa interpretação de que deveriam seguir as fases do luto, o que não corresponde à realidade desse fenômeno. A ideia de fases pressupõe uma vivência linearmente que difere da experiência humana diante de uma perda significativa.

Worden (2013) desenvolveu sua teoria numa concepção de que o enlutado transpassa seu processo de luto por meio de tarefas como forma de se adaptar à perda. As tarefas foram descritas como: aceitar a realidade da perda; processar a dor do luto; ajustar-se a um mundo sem a pessoa morta; encontrar conexão duradoura

com a pessoa morta em meio ao início de uma nova vida. Assim como as fases, as tarefas podem não ocorrer em ordem específica ou mesmo de forma simultânea, considerando a fluidez do processo de luto.

O modelo do Processo Dual tem sido disseminado, visto sua importante base conceitual e sua aplicação clínica, esse modelo tem em vista concatenar a complexidade que envolve a vivência do luto. Nesse modelo, o indivíduo segue seu processo orientado para a perda, e para a restauração que oscila entre os dois polos em um processo dinâmico. No enfrentamento do luto, durante a oscilação entre o polo da perda e o polo da restauração, o enlutado pode confrontar e/ou evitar essa vivência, a proposta é de que ocorra um enfrentamento adaptativo que possibilite a restauração do indivíduo após a morte de seu ente querido (Strebe & Schut, 1999).

As novas perspectivas buscam dar maior amplitude ao processo do luto, demonstrando não haver linearidade nessa experiência, e há aspectos particulares e contextuais considerados na compreensão, conceituação e intervenção do luto. Neimeyer (2014) aponta para um novo paradigma do luto, como processo de construção de significado que contribuem para a qualidade de vida do enlutado.

Para Freitas (2013) “o luto é aqui descrito como uma vivência típica em situações de transformação e mudança abrupta nas formas de se dar do ser em uma relação eu-tu.” Sobre o processo de luto e sua resolução, há de se pensar numa perspectiva fenomenológico-existencial em reconfiguração do campo de coexistência, a ausência do ente que morreu é reconfiguração para o “tu” em “mim”, ou seja, o enlutado irá encontrar outras formas de tornar presente a pessoa falecida, uma forma de viver o luto, dar novo sentido a perda, ressignificando a relação eu-tu, considerando que não há uma superação do luto, mas uma integração dessa experiência a história de vida do enlutado (Freitas, 2013).

Com essa apresentação é possível perceber alguns teóricos e suas contribuições para a compreensão do processo de luto, todo aparato teórico não se esgota nesta breve contextualização. Essa apresentação faz-se necessária, a fim de instrumentalizar psicoterapeutas para realizar um trabalho de luto que seja ético, acolhedor e resolutivo, para o cliente que vivencia a perda de vínculo com alguém que lhe é significativo.

## Luto e gestalt-terapia

Para este tópico, realizamos uma reflexão sobre a Gestalt-terapia, passando por sua fundamentação, concepção de mundo e de pessoa e conceitos relevantes para a compreensão do luto, sob a perspectiva dessa abordagem e para nossas reflexões sobre o enfrentamento do luto. Além disso, discorreremos sobre os experimentos como recurso no *setting* terapêutico.

### Breve reflexão sobre a história e a fundamentação da gestalt-terapia e sua interface ao processo de luto

A Gestalt-terapia é uma abordagem psicológica que tem como criador Frederik Perls. O marco histórico que define o surgimento dessa abordagem é a publicação do livro *Gestalt-therapy: Excitement and growth in the human personality* em 1951, em Nova York, o livro contou com a contribuição de Paul Goodman que desenvolveu a parte teórica e Ralph Hefferline desenvolveu a parte prática, em 1997 esse livro foi traduzido e publicado no Brasil com o título Gestalt-terapia, embora o movimento da abordagem no Brasil já vinha acontecendo por meio de Workshops (Helou, 2015; Frazão & Fukumitsu, 2013).

Há de se destacar que essa abordagem sobre influências de outros teóricos que contribuíram para o surgimento, aprofundamento, disseminação e construção da concepção de ser humano e de mundo dessa abordagem, essa união de pensamentos e teóricos ficou conhecido como grupo dos sete, composto por: Isadore From, Paul Goodman, Paul Weisz, Sylvester Eastman, Elliot Shapiro, Laura Perls e Fritz Perls, posteriormente Richard Kitzler foi integrado ao grupo (Frazão & Fukumitsu, 2013).

A Gestalt-terapia surge de influências diversas, sendo constituída por diferentes bases filosóficas como o Humanismo, a Fenomenologia, e o Existencialismo. Sua base teórica sofre influência da Psicologia da Gestalt, Teoria de Campo, Teoria Organísmica, assim como são fontes de inspiração a Psicanálise, o pensamento Reichiano e o Zen Budismo. Em seus princípios, a Gestalt-terapia coloca o ser humano como centro, referindo credibilidade à sua singularidade e sua capacidade criativa, sendo assim, reconhecida como uma teoria humanista.

Ao falarmos sobre luto, nos referimos ao processo natural que acontece após a perda de um ente querido, iremos nos referir numa perspectiva da Gestalt-terapia ao luto natural como luto funcional e o luto complicado como luto disfuncional. O luto funcional é o processo vivido após o rompimento do vínculo, permeado por reações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, retirando o indivíduo do seu ambiente seguro, o que Parkes (1998) denominou como mundo presumido, como ambiente conhecido e que requer mudanças diante da perda, essas mudanças evidenciam uma adaptação e uma nova forma do enlutado ser no mundo. Por vez, as reações do luto podem apresentar uma sintomatologia mais aguda que leva a experiência de luto disfuncional. No luto disfuncional há um comprometimento na vida do enlutado, uma cristalização em partes ou no todo do organismo, levando ao adoecimento e necessidade de cuidados especializados.

Ressaltamos que as circunstâncias da perda, ou seja, como a morte ocorreu influencia no enfrentamento do luto, sendo considerado fator de risco para um luto disfuncional. Nesse sentido, a visão de ser humano e de mundo da Gestalt-terapia aproxima-se das teorias de luto que postulam esse fenômeno como um processo natural, que reflete numa experiência singular, e única para cada pessoa, e que cada pessoa busca suas estratégias e recursos internos e externos para lidar com essa situação.

O luto é um processo natural diante de uma perda significativa, seja uma perda real (morte) ou as diferentes perdas (simbólicas) que acontecem no cotidiano, essa vivência pode ser atravessada de forma saudável ou disfuncional. A vivência saudável nos referimos a vivência funcional, que perpassa pelos sentimentos comuns a perda e varia de acordo com cada indivíduo. No processo funcional, a figura emerge de forma mais clara para o indivíduo e o fundo sustenta essa figura. O indivíduo usa recursos internos e suporte para ajustar-se à perda. Na experiência disfuncional o indivíduo fica fixado na situação inacabada e o fundo não dá sustentação a figura (Martins & Lima, 2014).

Em Gestalt-terapia, saúde não é a ausência de doença. O processo de doença se dá quando o organismo não consegue equilibrar-se a ponto de alcançar a homeostase. Trata-se de uma abordagem interativa e integrativa que considera a pessoa em sua totalidade que se autorregula na interação com o meio (Frazão & Fukumitsu, 2014). Neste sentido, refere-se a saúde quando o processo homeostático é mantido, ainda que em condições adversas.

Assim, como nas teorias do luto, a Gestalt-terapia considera todas as dimensões do ser humano, considerando o ser como biopsicossociocultural e espiritual. No processo de luto, o enlutado não focará apenas na morte do seu ente, mas em todos os aspectos que compõem a sua vivência diante da perda. A seguir, discorreremos de conceitos fundamentais da abordagem que são o referencial da nossa prática clínica, a saber: ajustamento criativo, homeostase/autorregulação, *awareness* e sua interlocução com o processo de luto.

O ser humano é um ser de relação “com”, esta relação promove a sobrevivência física, emocional e psicológica do organismo. Para viver de forma saudável o ser humano precisa ser flexível e dinâmico as mudanças postas pelo cotidiano, ajustando-se criativamente. Quando o indivíduo se encontra cristalizado em um modo de atuar, essa capacidade fica comprometida, o organismo apresenta uma forma patológica de ser, o que no processo de luto entendemos que o organismo vivencia um luto disfuncional. Kiyon (2006)

refere ajustamento criativo como a forma que o sujeito encontra para interagir criativamente com o mundo, possibilitando o fechamento de figuras.

Kiyan (2006) compreende a autorregulação organísmica como a capacidade do sujeito adaptar-se a uma nova realidade, satisfazendo suas necessidades através da interação organismo/meio. No luto, o indivíduo busca recursos para ajustar-se criativamente à nova realidade, sem a presença do ente que morreu, buscando alcançar um equilíbrio das reações advindas dessa perda, uma homeostase.

Na perspectiva da Gestalt-terapia o contato é o elemento de maior importância na interação organismo/meio, essa interação possibilita que o indivíduo entre em contato com a realidade ou necessidade e assim amplie a consciência do indivíduo sobre essa realidade. No que tange a experiência de luto, os desdobramentos desse contato são diversos

O estudo de Sousa (2016) faz menção aos sentimentos e dificuldades encontradas no processo de elaboração do luto e como o contato, fronteira de contato, mecanismos como retroflexão e projeção estão presentes no processo de luto do indivíduo. Os autores pontuam que o sentimento de raiva é comum no luto e o indivíduo teme a vivência desse sentimento, retrofletindo a raiva para si mesmo, e assim, a raiva pode ser vivida como depressão, culpa, baixa autoestima, comportamentos autodestrutivos. A experiência oposta encontra-se na projeção, o indivíduo atribui ao meio externo o que é do *self*, a raiva é destinada ao outro, as pessoas que o enlutado considera os responsáveis pela morte de seu ente querido.

A Gestalt-terapia busca a ampliação da *awareness*, sendo considerado o processo contínuo de conscientização, a possibilidade de dar-se conta, ou seja, o cliente toma consciência sobre a sua relação com o mundo, o que estar o interrompendo de ser criativo, re-descobre seu próprio funcionamento, entra em contato com situações inacabadas, no intuito de fechar as *gestalten* (Kiyan, 2006). Salientamos que o processo de autorregulação organísmica ocorre diante da conscientização do cliente acerca da satisfação da sua necessidade. Diante disso, o acompanhamento terapêutico com enlutado visa tornar o cliente *aware*, ou seja, consciente dos sentimentos e emoções que a perda do seu ente querido tem suscitado, e com isso afeta sua existência, tornando o processo elaborativo um caminho de pertencimento, reconhecimento e significação da relação que foi perdida.

### Experimentos em Gestalt-terapia

O experimento é usado no processo psicoterapêutico visando possibilitar ao cliente a vivência de situações inacabadas que causam angústia e sofrimento. O experimento gera aprendizado para o cliente acerca das partes dissociadas, possibilita elaborações, novos modos de ajustamento criativo e desenvolvimento pessoal.

Na realização do experimento, de acordo com Joyce e Sills (2016) “[...] O terapeuta então oferece a sua criatividade, imaginação e intuição para encontrar uma nova possibilidade para exploração” (p.135). Essa exploração promove no cliente uma maior compreensão sobre seus sentimentos, contribuindo para haver uma ampliação da sua capacidade de visualizar sua demanda e de se envolver o mais completamente possível em sua situação presente.

Para Zinker (2007), os experimentos são eventos conduzidos pelo psicoterapeuta para possibilitar que o cliente experiencie no aqui/agora uma situação que foi vivida, mas que se encontra inacabada. A realização do experimento deve considerar a relação construída entre profissional-cliente, de maneira processual e gradativa, os mecanismos de defesa, respeitar o tempo e limite do cliente.

Ressaltamos que não existe uma orientação técnica que considere qual experimento deve ser utilizado e quando deve ser utilizado com o cliente. O experimento é uma criação que ocorre naturalmente na sessão

de terapia a partir de uma demanda que emerge como figura para o cliente, assim, o cliente deve ser convidado a experimentar uma nova forma de compreensão da sua demanda, e se aceitar, o experimento pode ser iniciado, no entanto, o cliente é alertado que a qualquer momento pode se recusar a participar (Joyce & Sills, 2016).

O objetivo da experimentação é facilitar a tomada de consciência do cliente sobre os aspectos que o imobilizam. A escolha do experimento a ser utilizado dependerá da compreensão do terapeuta sobre como pode ajudar no crescimento de seu cliente. Zinker (2007) elenca alguns propósitos acerca dos experimentos como recursos que auxiliam o cliente a criar novas formas de atuar no mundo, para o autor, os propósitos do experimento são: aumentar o alcance da *awareness* do cliente, ampliar seu entendimento de si mesmo, expandir a liberdade de agir com eficiência do ambiente e aumentar seu repertório de comportamentos.

São formas de experimentos em Gestalt-terapia as técnicas corporais, fantasia dirigida, cadeira vazia, dramatização, exageração, trabalho com sonhos, e a *self-box*. Estes são experimentos conceituais para os Gestalt-terapeutas, no entanto, qualquer recurso que promova uma *awareness* do cliente acerca da sua necessidade, é considerado um experimento.

O trabalho clínico ocorre sob diferentes contextos e diferentes recursos, em especial a experimentação. No que se refere a clínica infantil, Borstmann, Breunig e Macedo (2018), destacam o brincar como uma forma lúdica de encontro com o mundo da criança, esse recurso possibilita que a criança encontre caminhos para ajustar-se criativamente a sua realidade. Nesse sentido, o brincar sucinta a vivência da experimentação com a criança e uma relação terapêutica.

Nesta perspectiva, o trabalho clínico com enlutados têm diversas possibilidades de experimentos que auxiliem o cliente no seu processo de luto, criando reflexões sobre o vínculo interrompido, o que o cliente perde com a morte do seu ente querido, quais papéis irá assumir a partir desse novo contexto, diálogos interrompidos, despedidas e reconciliações. Essas conexões sobre a montanha-russa de sentimentos e histórias que o luto elucida podem ser trabalhadas a partir do experimento, considerando todas as variáveis que a clínica gestáltica coloca sobre o uso deste recurso e especialmente a vulnerabilidade na qual o luto coloca a pessoa.

## **A *self-box* como experimento no manejo clínico do luto**

No *setting* terapêutico chegam muitos clientes, há a narrativa da partida de “um amor”, pode ser o pai, irmão, mãe, filho, amigo, independe do grau de proximidade ou parentesco, a clínica com enlutados é um desafio para o cliente que busca organização e sentido para sua dor e para o terapeuta que será heterossuporte do cliente, afinal, nosso trabalho é dar espaço para a história do cliente, ajudando-o a reconhecer e vivenciar suas emoções, e facilitar seu crescimento no processo adaptativo do luto. Freitas (2013) relata que as relações significativas estão sujeitas a vivência do luto, de modo geral, no trabalho com enlutados, cada caso e suas relações devem ser avaliadas, no âmbito da atuação clínica e da análise fenomenológica, considerando as particularidades existentes em cada relação que foi rompida.

Na perspectiva do trabalho psicoterapêutico com enlutados, pontuamos a *self-box* (caixa do eu) como experimento na clínica gestáltica, utilizado como recurso para o manejo de uma demanda sensível que requer do cliente um processo adaptativo e de recreação diante da realidade da perda.

De acordo com Zanella e Antony (2016) “*Self-box* — a caixa do eu — é um recurso ludo artístico na qual a pessoa coloca em uma caixa, objetos e fotos importantes para ela, compartilhando esse conteúdo com o terapeuta” (p.105). Nesse contexto, o cliente pode colocar fotos e objetos que simbolizam sua relação

afetiva com a pessoa que morreu. Na construção da *self-box* o cliente coloca mais que objetos, são colocados significados, materiais cheios de sentido para o cliente na sua relação com o ente que morreu.

No que tange a construção da *self-box*, Lima (2019) fala sobre a vantagem desse experimento e suas diversas possibilidades de expressão, pontuando acerca das diversas formas que o recurso pode ser usado, tendo como base, uma caixa, um saco, um envelope e dentro são colocados o material selecionado pelo cliente.

Na sessão de psicoterapia, ao ser sugerido o experimento como intervenção, o gestalt-terapeuta pode sugerir que o cliente selecione um tema para construir a sua caixa, como, por exemplo, caixa da saudade, caixa de memórias, caixa do amor/dor, ou pode ser sugerido que seja trabalho um determinado assunto, ou o cliente pode escolher livremente a maneira que faz sentido para ele trabalhar a sua demanda de luto. Essas possibilidades de condução do experimento dependem da forma como o psicoterapeuta percebe o processo de luto vivido pelo cliente e da disponibilidade do mesmo para vivenciar o fechamento desse ciclo (Lima, 2019).

Ressaltamos que este recurso pode ser construído na própria sessão clínica, utilizando de materiais disponíveis no consultório, ou que estejam de posse do cliente, escrevendo nomes, desenhando objetos, que serão colocados na caixa. Outra forma de construção desse recurso é como uma atividade psicoterapêutica de casa, nesse formato, o recurso possibilita momentos reflexivos no ambiente do cliente, o aproximando das memórias de seu ente querido, o cliente pode solicitar ajuda da rede de suporte, como algum familiar ou amigo, que também estão vivendo o luto, entrar em contato com maior número de objetos e materiais significativos para o enlutado e fazem parte da história da pessoa que morreu, sentir o cheiro, espaços significativos, ao final a caixa pode ser levada para o próximo atendimento para aprofundamento e finalização do trabalho terapêutico.

A *self-box* é um dos experimentos utilizados na prática clínica da gestalt-terapia. Vale salientar que na realização desse experimento o terapeuta deve estar atento ao material e sentido que foi colocado pelo cliente na construção da sua caixa, atento aos objetos apresentados e a forma como o cliente fala sobre os objetos, visualizando as possíveis reações do cliente diante da vivência, reações físicas, a boca seca, os *insights*, o tom na voz, a lágrima que escorre, as reações são importantes na conclusão do experimento.

Se durante a vivência do experimento o cliente parecer desconfortável, demasiadamente angustiado, pode ser um sinal de que o experimento precisa pausar para que o cliente possa organizar o pensamento e as reações físicas e emocionais que afloraram, ou que o experimento deve ser encerrado naquele momento e dar continuidade em outro momento, ou mesmo seguir uma nova forma de condução e compreensão da caixa do eu. Neste caso, pergunte ao cliente se ele gostaria de parar, apesar dessa possibilidade já ter sido dada ao cliente desde que o experimento foi proposto, vale lembrá-lo e respeitar a sua escolha (Lima, 2019).

Nesse contexto, os experimentos permitem que o sujeito entre em contato com situações inacabadas, favorecendo a *awareness* a respeito do vivido, ou seja, o cliente toma consciência acerca da perda do seu ente querido e como tem sido atravessado e afetado por essa situação, essas conexões servem como possibilidades para fechamento de *gestalten* e dão suporte ao cliente para novos ajustamentos, ampliando seus recursos de enfrentamento do luto.

## Considerações finais

Considerando o material que compõe o escopo deste estudo, temos um apanhado de textos que possibilita uma reflexão acerca da clínica gestáltica com clientes enlutados, optamos por dar ênfase ao uso

do experimento na perspectiva de uma clínica que se faz de forma visceral no momento presente do cliente, em especial tecemos uma maior reflexão acerca da *self-box* como experimento que possibilita acolhimento e intervenção da experiência de perda do cliente que vivencia seu processo de luto.

A *self-box* é um recurso que convida o cliente enlutado a entrar em contato com sua vivência, a partir da construção de uma caixa simbólica com objetos que representam os sentimentos e a relação entre o cliente e seu ente querido falecido. A construção dessa caixa, favorece ao cliente o ressignificar da sua perda, no movimento que visa dar sentido a perda e a sua existência vivida com a ausência do ente querido, essa ausência é atravessada de sentido.

Neste estudo, detemo-nos a apresentar e discutir a *self-box* em seu sentido ampliado, pensando o seu uso com diferentes públicos enlutados, crianças, adolescentes, adultos, idosos, casais, e nas diferentes possibilidades de perda de um ente, como na perda gestacional, neonatal, parental, cônjuge, amigo, perdas que são significativas e que não há nomenclatura que possa traduzir a dor e o amor vividos no processo de enlutamento.

Ao longo do estudo compreendemos os fatores que constituem o campo da vivência do luto, e como as teorias do luto se modificaram ao longo dos contextos e épocas onde o fenômeno da morte e do luto sempre fizeram parte, passando por mudanças em seus objetivos, resultados e conceituação condizentes com a evolução do século, assim, essas teorias servem de sustentação nas intervenções com enlutados.

Salientamos que este estudo pode servir como amparo teórico para os profissionais de saúde mental, em especial, psicólogos, no seu fazer clínico, vislumbrando instrumentalizar psicoterapeutas que fundamentam seus estudos e práticas na perspectiva da Gestalt-terapia, bem como promover qualidade de vida aos enlutados diante de suas perdas. Por fim, ressaltamos a importância da realização de novos estudos acerca do tema luto e Gestalt-terapia, a fim de reforçar e difundir a teoria e prática clínica dessa abordagem, ampliando o saber e o fazer de Gestalt-terapeutas no que tange às possibilidades de intervenção, em especial, com o uso da *self-box* com clientes que chegam ao *setting* tendo o luto como figura.

## Referências

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ª ed. text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>.
- Ariès, P. (2012). *História da morte no ocidente: da Idade Média aos nossos dias*. Tradução Priscila Viana de Siqueira. Edição Especial. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Bardin, L. (2009). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bowlby, J. (1985). *Apego e Perda - Tristeza e Depressão* (3ª ed.). São Paulo: Martins Fontes.
- Da Silveira Borstmann, R., Breunig, Y., & Wunderlich dos Santos de Macedo, M. L. (2018). Psicoterapia infantil: perdas, luto e ajustamentos criativos elaborados no brincar. *IGT na Rede*, 15(28). <https://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/551>.
- Franco, M. H. P., Luna, I. J., & Andery, M. C. R. (2021). *Reflexões sobre o luto: práticas interventivas e especificidades do trabalho com pessoas enlutadas*. Editora Appris.
- Frazão, L. M., & Fukumitsu, K. O. (2013). *Fundamentos Epistemológicos e Influências Filosóficas*. São Paulo: Summus.
- Frazão, L. M., & Fukumitsu, K. O. (2014). *Gestalt-Terapia: Conceitos Fundamentais*. São Paulo: Summus.
- Freitas, Joanneliese de Lucas. (2013). Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 19(1), 97-105. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672013000100013&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672013000100013&lng=pt&tlng=pt).

- Fukumitsu, K. O. (2004). *Uma visão fenomenológica do luto: Um estudo sobre as perdas no desenvolvimento humano*. São Paulo: Editora Livro Pleno.
- Gerhardt, T. E., & Silveira, D. T. (Eds.). (2009). *Métodos de pesquisa*. Porto Alegre: Editora da UFRGS.
- Helou, F. (2015). *Frederick Perls, vida e obra: em busca da Gestalt-Terapia*. São Paulo: Summus.
- Heidegger, M. (2012). *Ser e Tempo*. Trad. Fausto Castilho. Campinas, SP: Editora da Unicamp; Petrópolis, RJ: Editora Vozes.
- Joyce, P., & Sills, C. (2016). *Técnicas em Gestalt: aconselhamento e psicoterapia*. (V. Joscelyne, Trad.). Petrópolis: Vozes.
- Kehl, Maria Rita; Peres, Urania T.; Carone, Modesto & Carone, Marilene (2013). Tradução, Introdução e Notas In: Freud, S. *Luto e Melancolia*. São Paulo: Ed. Cosac Naify.
- Kiyan, A. M. M. (2006). *E a Gestalt emerge: vida e obra de Frederick Perls*. São Paulo: Editora Altana.
- Kübler-Ross, E. (2011). *Sobre a morte e o morrer: o que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes*. 6ª ed. São Paulo: Martins Fontes.
- Koller, S.H., Couto, M. C. P., & Hohendorff, J. V. (2014). *Manual de produção científica*. Porto Alegre: Penso.
- Lima, Deyseane Maria Araújo. (2019). O self-box como experimento na atuação do gestalt-terapeuta com adolescentes. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 25(3), 313-322. <https://dx.doi.org/10.18065/RAG.2019v25n3.10>.
- Martins, Marize, & Lima, Patricia Valle de Albuquerque. (2014). Contribuições da Gestalt-terapia no enfrentamento das perdas e da morte. *IGT na Rede*, 11(20), 01-39. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-25262014000100002&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262014000100002&lng=pt&tlng=pt).
- Neimeyer, R. A. (2014). The Narrative Arc of Tragic Loss: Grief and the Reconstruction of Meaning. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 5(1).
- Parkes, C. M. (1998). *Luto: Estudos sobre a perda na vida adulta*. São Paulo: Summus.
- Sousa, Luiza Eridan Elmira Martins de. (2016). O processo de luto na abordagem gestáltica: contato e afastamento, destruição e assimilação. *IGT na Rede*, 13(25), 253-272. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-25262016000200006&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000200006&lng=pt&tlng=pt).
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224.
- Worden, J. W. (2013). *Aconselhamento do luto e terapia do luto: um manual para profissionais de saúde mental* (4ª ed.). (A. Zilberman, L. Bertuzzi, & S. Smidt, Trad.). São Paulo: Roca.
- Zanella, R., & Antony, S. (2016). Trabalhando com adolescentes: (re)construindo o contato com o novo eu emergente. In L. M. Frazão & K. O. Fukumitsu (Eds.), *Modalidades de intervenção em clínica em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.
- Zinker, J. (2007). *Processo criativo em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.