

*Guia Prático de Atuação do Gestalt-terapeuta com Mulheres no Processo de*



**TORNAR-SE  
MÃE**

*de*

Marcela Cristina Mélo da Silva  
Clarissa Maria Dubeux Lopes Barros

Ficha Catalográfica  
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

---

S586g Silva, Marcela Cristina Mélo da

Guia prático de atuação do Gestalt- terapeuta em mulheres no processo de tornar-se mãe. / Marcela Cristina Mélo da Silva, Clarissa Maria Dubeux Lopes Barros. – Recife: Do Autor, 2022.

14 f.

Cartilha

ISBN: 978-65-84502-51-2

1. Maternidade. 2. Psicoterapia. 3. Psicologia perinatal. 4. Gestalt-terapia.  
I. Silva, Marcela Cristina Mélo da Barros. II. Clarissa Maria Dubeux Lopes.  
III. Título.

CDU 159.9.019.2-055.26

---

## Sumário

**04**

Apresentação

**06**

Ficha  
técnica

**07**

Gestalt-  
terapia

**08**

O Olhar  
Gestáltico

**11**

O Psicólogo  
Perinatal em  
ação

**13**

Pré-natal  
Psicológico

**14**

Considera-  
ções finais

**15**

Referências

## Apresentação

Este material educativo faz parte do produto técnico final, da pesquisa de mestrado "Pensar-agir-sentir a maternidade – A Gestalt-terapia na prática perinatal", do programa de pós-graduação stricto sensu do mestrado profissional em psicologia da saúde, da Faculdade Pernambucana de Saúde, seguindo a linha de pesquisa dos "Processos Clínicos e os Ciclos da Vida".

Considerando a intensidade e potência da experiência de tornar-se mãe, buscou-se compreender mais a fundo esse fenômeno, a partir da perspectiva da Gestalt-Terapia. Nesse sentido, esta cartilha irá apresentar de forma breve e pontual a abordagem gestáltica para assim poder explorar questões significativas relacionadas ao ciclo gravídico – puerperal, ressaltando a importância de pensar numa intervenção que amplie as possibilidades das mães de lidarem com as mudanças inerentes ao processo de tornar-se mãe.

Olhar para as peculiaridades do período chamado de perinatal, que engloba gravidez, parto e puerpério, nos mostra a importância do viés psicológico na construção da relação dessa mulher com seu corpo, com seu filho, com suas verdades, e com seus ideais de maternidade. Olhar para a maternidade pela perspectiva da GT parece fortalecer a importância de cuidar da relação dessa mulher com ela mesma e com todos que compõem seu campo existencial, destacando a relação com o bebê que vai ser fundante para ambos.

Este também é um momento em que são comuns os medos, as ambivalências afetivas, as frustrações, a insegurança, e a necessidade de apoio, além do contato com sentimentos relativos ao seu próprio nascimento e à vida intra-uterina, que podem ser revisitados a partir do momento em que a mulher inicia a integração com sua própria maternidade. Por isso faz-se importante dar atenção aos sentimentos emergentes, entrar em contato com sua história, podendo em psicoterapia trabalhar recursos importantes à esta nova forma de existir.

## Apresentação

Este valioso momento pode favorecer a renovação, o crescimento e o desenvolvimento da mulher. Desta forma, buscamos a Gestalt-terapia como facilitadora neste processo, pois ela enfatiza a relação, mantém o foco no presente, no aqui-agora, propondo ainda que a compreensão de algo se dá via afeto, através de como a pessoa experiencia ser-no-mundo, a forma como pensa, como sente e direciona suas ações e comportamentos.

Acredita-se, pois, que é a relação construída e o diálogo viabilizado que possibilita encontros mais autênticos, sem a necessidade de esconder-se. Diante de alguém que valoriza a alteridade e expressão completa dos sentimentos, a cliente encontrará um ambiente propício para assumir sua própria vida, e enfrentar os desafios que surgirem. Quando conseguir libertar-se das cobranças sociais ela poderá adotar a postura de independência sugerida pela Gestalt-terapia.

Diante das várias reflexões que este estudo provocou, constatou-se que compreender fenomenologicamente os processos da perinatalidade se torna um diferencial na ampliação da consciência do vivido, daquilo que faz parte da realidade, como a percepção de si mesma, dos outros (o que inclui o feto/bebê), e do mundo no aqui-agora. Contudo, possivelmente devido caráter experiencial da Gestalt-terapia, ainda são poucas e recentes as obras científicas articulando-a ao fazer clínico na prática perinatal. Assim, esperamos que este material auxilie na disseminação de informações e provoque o desejo no leitor de buscar aprofundar-se nas idéias aqui esplanadas.



## *Ficha Técnica*

**Marcela Mélo:** Psicóloga clínica, Mestranda em Psicologia da Saúde pela Faculdade Pernambucana de Saúde, Especialista em Intervenções com Gestalt-terapia na atualidade pela Faculdade Escrivor Osman da Costa Lins. Especialista em Neuropsicologia pela Faculdade Pernambucana de Saúde. Especialista em Psicologia Clínica no Hospital pela Faculdade Frassinetti do Recife. Psicóloga Perinatal em formação pelo Instituto Materonline. Psicóloga Hospitalar no Real Hospital Português de Beneficência de Pernambuco. Recife-PE, Brasil.

E-mail: [marcelacristinamelo@gmail.com](mailto:marcelacristinamelo@gmail.com)

**Clarissa Barros:** Psicóloga, Doutorado em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba. Docente da Faculdade Pernambucana de Saúde. Docente da Faculdade Pernambucana de Saúde no programa de Mestrado em Psicologia da Saúde e da Graduação de Psicologia. Recife-PE, Brasil.

E-mail: [claramabarrosgmail.com](mailto:claramabarrosgmail.com)



*Marcela Mélo*



*Clarissa Barros*



## GESTALT-TERAPIA

Há 71 anos, embasada por pressupostos filosóficos do Existencialismo, Humanismo e Fenomenologia, nasce uma abordagem da psicologia com teoria e prática definidas por uma visão de homem holística, que legitima a influência social na construção da subjetividade humana, a Gestalt-terapia.

Formalmente, foi reconhecida a partir da publicação do livro *Gestalt-therapy: excitement and growth in the human personality*, que teve autoria de Fritz Perls, Hefferline e Goodman em 1951. (Frazão, 2013)

Esta obra é resultado dos registros de vivências do principal desenvolvedor e divulgador da abordagem gestáltica, Frederick Salomon Perls (o Fritz) na África, e das inquietações debatidas entre Elliot Shapiro, Fritz e Laura Perls, Isadore From, Paul Goodman, Paul Weisz e Sylvester Eastman, o chamado Grupo dos Sete. (Frazão, 2013)

Contudo, coube ao casal Perls o maior desdobramento da abordagem.

### CARACTERÍSTICAS DA ABORDAGEM

Nascida na pós-modernidade e envolta em importantes temas de sua época, a GT percorreu um campo teórico que afinal se propôs a integrar de maneira harmoniosa, articulada e organizada as suas teorias, de modo que a tornasse segura do ponto de vista de sua epistemologia e ação. Este campo se consolidou a partir de nove teorias (ilustradas abaixo), que independente da ordem em que se tem acesso, direciona a uma busca do sentido da existência, do real, e do contato (Ribeiro, 2019)





## O Olhar Gestáltico

Conhecida como uma terapia de contato, a Gestalt-terapia dá ênfase à relação com o meio, propondo que é via relação que se adquire recursos de vida saudáveis ou disfuncionais. Dessa forma o processo de percepção do vivido, consciência de si e posicionamento diante de sua existência. Acontece assim:



Em suma, o propósito da abordagem gestáltica é favorecer o processo de integração e o desenvolvimento do potencial humano. (P.H.G. 1997)

A partir desta integração, a pessoa é capaz de reconhecer a forma age, como se implica no processo de contato consigo e com o mundo, sabota a si mesma ou busca equilíbrio. Só assim ocorre a assimilação de partes de si mesmo, conhecidas e desconhecidas, que podem muitas vezes ser negadas. (Stevens, 2017)

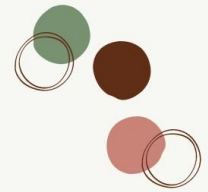
É esta consciência ampliada que chamamos de AWARENESS.

É papel do gestalt-terapeuta favorecer recursos para a maturidade do cliente, via responsabilização pelas suas questões, integração de seus sentimentos, e consciência de seu posicionamento frente à vida. Assim, estando aware de si mesmo, poderá fazer escolhas mais assertivas, e ajustamentos saudáveis e adaptativos. O fazer clínico é um fazer a dois, acompanhando e auxiliando a pessoa a buscar sua melhor forma, de maneira ativa. Para isso é importante saber reconhecer um sofrimento que aponta uma interrupção no fluxo do contato, seja interpessoal ou intrapessoal. (Cardella, 2002)

- Nesta perspectiva o humano é compreendido enquanto ser-no-mundo e seu organismo é constituído pelo encontro eu-mundo, de onde advém todo e qualquer fenômeno mental ou fisiológico. Ao mesmo tempo em que ele mesmo já é uma totalidade, um todo, como preconiza a Teoria Organísmica. Daí, temos a origem dos conceitos de ajustamento criativo e autorregulação. (Ribeiro, 2007)



## *O Olhar Gestáltico*



Compreende-se então que o organismo é visto enquanto uma totalidade em que mente, corpo e ambiente são partes mas também são uma totalidade no campo, e só podem ser compreendidos em interligação e interação. (Belmino, 2020) A partir dessa noção de campo é que são pensadas as potencialidades de transformação, por meio das emoções e das relações pessoa-mundo. Os fenômenos surgem a partir das tensões que existem no campo, e tudo que faz parte dele é afetado (observador e observado se afetam mutuamente). Tudo é campo. (Alvim, 2014)



Importante considerar a Teoria de Campo para a compreensão do fenômeno de tornar-se mãe, e das possíveis influências do campo de vida das mães, seus aspectos emocionais, sociais, biológicos e econômicos, no período puerperal (Perls, 1988). Assim, a maternidade passa a ser compreendida como uma das várias possibilidades do existir da mulher, mas não necessariamente sua única forma de ser-no-mundo. (Silva, 2019)

Perls (1988) nos traz que todos os comportamentos são dirigidos pelo processo de adaptação chamado de homeostase, no qual todas as funções envolvidas visam a sobrevivência do indivíduo e de sua espécie, e demandam um estado de consciência e uma ação deliberada por parte do organismo. Ele ressalta que processo homeostático pode ser ainda chamado de processo de auto-regulação. É através dele que o organismo interage com seu meio. Assim:

Formulando este princípio em termos da psicologia da Gestalt, podemos dizer que a necessidade dominante do organismo, em qualquer momento, se torna a figura de primeiro plano e as outras necessidades recuam, pelo menos temporariamente, para o segundo plano (PERLS, 1988 p.23).

## *O Olhar Gestáltico*

A forma como se dará a experiencição, a significação, e a organização do campo da mulher, tem interferência direta no contato estabelecido na relação com seu filho. Os sistemas sensoriais tornam possível reviver intensamente um fato, tirando a pessoa do presente durante a rememoração da experiência. Tudo está na experiência, é ela quem possibilita estar presente e ser criativo. (Silva, 2019)

Nesse sentido, tanto a necessidade psicológica como a fisiologia de contato é sentida cada vez que o equilíbrio é perturbado, e por serem integrados o processo psíquico e o fisiológico contém elementos um do outro. Visando desvelar as partes do todo que é o ciclo gravídico-puerperal, a visão gestáltica nos convida a perceber que há em toda vida um jogo contínuo de estabilidade e desequilíbrio no organismo, e a satisfação das necessidades da mãe, e seu equilíbrio, pode estar diretamente relacionada à satisfação das necessidades do bebê (Perls, 1988).



Ao considerarmos a maternidade uma experiência existencial importante, e o tornar-se mãe uma possível crise na vida da mulher, com interferência em seu processo homeostático, podemos perceber que o transcurso de ampliação da consciência proposto pela Gestalt-terapia, se mostra como um diferencial para uma melhor forma de compreender a experiência (via awareness da experiência), e conseqüentemente o processo de subjetivação próprio da maternidade. Uma das possibilidades de trabalhar estas questões é por meio do pré-natal psicológico. (Silva, 2019)

Considerando o ser humano enquanto uma “grande Gestalt”, o fenômeno da concepção marcaria sua abertura. Assim, em terapia trabalha-se a partir de sua história pessoal e do suporte que recebe de seu ambiente, as representações introjetadas e projetadas, bem como as interações que a mãe estabelece com seu bebê, indo além das vivências corporais, que são experienciadas por cada mulher a partir de sua singularidade, e da singularidade de seu bebê (Silva, 2019). Para melhor compreender as necessidades implícitas à vivência da chegada de um filho faz-se importante uma melhor compreensão dessa fase no ciclo de vida da mulher.

## *O Psicólogo Perinatal em ação*

O desejo de engravidar revela uma abertura da mulher para uma necessidade previamente inexistente que se não for atendida ficará demandando atenção, e interferindo na formação de novas gestalten, enquanto uma gestalt incompleta, ou situação inacabada (Yontef, 1998)

Este é um importante momento para que sejam observados com cuidado os próprios cenários, pois, além de identificar, compreender, acomodar, contatar, e amparar a criança real que é o próprio filho, é necessário o contato com própria realidade emocional tecida durante a infância (Gutman, 2017). Tais sentimentos, necessidades, limites, desejos, e características pessoais integram esta parte desconhecida, e tão importante ao conhecimento das próprias potencialidades e de importantes recursos para a manutenção da saúde da mulher (Cardella, 2009).

A respeito disso, ao revisitarmos a história da maternidade vemos a construção social da idealização do amor materno enquanto instintivo, repleto de introjeções e projeções. Contudo, é preciso ter em mente que ele faz parte de uma construção, sendo este o motivo de tamanha importância de cuidar das experiências e da forma como os vínculos estão sendo constituídos (Badinter, 1985)

Mas é na experiência que se dá a ampliação de consciência e compreensão de que não existe uma maternidade perfeita, possibilitando à mulher uma maior abertura ao legítimo e genuíno modo de maternar ao qual pode-se chamar, numa leitura gestáltica, de ser-com-os-filhos (Silva, 2019)

A chegada de um filho pode confirmar, além da desestruturação física e emocional, a perda dos espaços de identificação, e inclusive com o novo corpo. É quando a mulher experiencia este universo da maternidade, vivendo a ampliação dos olhares acerca de si mesma, olhares seus e de sua família, comunidade, sociedade (Gutman, 2017)





## *O Psicólogo Perinatal em ação*

Em nossa cultura a romantização, a idealização e normatização da maternidade ainda são fatores dificultadores para que a mulher amplie seu olhar acerca do papel materno, integrando as suas polaridades, e investindo em suas potencialidades. (Dias, 2020). Contudo, apesar das influências e pressões sociais para que as mulheres exerçam a maternidade, é somente na relação com o filho que a mulher pode atribuir real significado para a representação da maternidade incluindo frustrações ou realizações (Cardella, 2009)

Ainda que não se tenha total consciência desse processo, pois há importantes elementos na composição e movimento de figura-fundo implícitos na maternidade. É válido salientar que o engajamento materno neste processo, ou falta dele, traz repercussões para o desenvolvimento psicoafetivo do filho (Silva, 2019)

Ao psicólogo perinatal cabe ainda a função de facilitar o processo de ampliação de consciência da mulher sobre seus atos e sentimentos, durante o encontro com seu filho, tal qual ele é no nascimento. Pode-se compreender, então, que a mulher se beneficiaria emocionalmente de acompanhamento psicológico enquanto se prepara para a chegada de um filho, sobretudo se iniciasse antes mesmo de engravidar. (Ferreira, 2020)

Concebida enquanto conjunto de ações profiláticas e psicoterápicas, a psicologia perinatal, ou obstétrica, fundamenta teoricamente a Psicodinâmica do Ciclo Gravídico- Puerperal, a partir do diagnóstico intra-psíquico e situacional da gravidez, para intervir tanto terapêuticamente, quanto preventivamente. Na prática seus protocolos são específicos para este ciclo da vida (Bortoletti, 2011).

Diante das angústias decorrentes de alterações emocionais próprias do ciclo gravídico-puerperal, o psicólogo perinatal pode lançar mão da modalidade psicoprofilática baseada na psicodinâmica, denominado pré-natal psicológico. Este tipo de assistência é personalizado, e indicado em qualquer gestação, adaptando-se às peculiaridades de cada vivência obstétrica/fetal, além de abordar questões que englobam orientação psicopedagógica e a consciência corporal e terapêutica. Acontecendo com um número pré-estabelecido de encontros com o casal ou grupo (Bortoletti, 2007).

## Pré-natal Psicológico

O suporte terapêutico perinatal alude a uma construção e reconstrução processual a partir de sua história pessoal, das transformações vividas, das representações introjetadas e projetadas do que é ser mãe e exercer a maternidade, intensos sentimentos, e ambivalência afetiva, que se manifestam do início da gestação até o puerpério, bem como das interações que estabelece com seu bebê e do suporte que recebe de seu ambiente (Cerávolo, 2019)

Neste seguimento, a história pessoal e familiar auxiliará no desenvolvimento de objetivos específicos durante o trabalho terapêutico, que prioriza a externalização do conteúdo psíquico/emocional para viabilizar sua compreensão, além de promover consciência corporal. A proposta é que a assistência possa acontecer até pelo menos o terceiro mês pós-parto para que possa abranger todo o ciclo gravídico puerperal, mantendo seu teor interdisciplinar (Bortoletti, 2007). Dentre seus objetivos estão:

- projeto familiar;
  - integração e definição do papel do pai;
  - vinculação dos pais com o bebê;
  - preparação para a maternidade e paternidade;
  - postura ativa da gestante e
  - prevenção dos adoecimentos psíquicos puerperais
- (Bortoletti, 2007)



Nele é possível lançar mão da forma experiencial proposta pela GT, através de técnicas pensadas a partir da temática de cada encontro. Dentre suas possibilidades estão:

- ferramentas terapêuticas direcionadas à awareness das introjeções resultantes da cultura e relações sócio-familiares que possam aprisionar a gestante às idealizações;
- técnicas de relaxamento e meditação;
- experimentos com a função de abrir espaços de diálogo sobre as dúvidas, medos e mitos acerca da sexualidade na gestação;
- conscientização acerca do parto, e informações embasadas cientificamente;
- trabalhar os sentidos das práticas de maternagem, contato pele a pele, amamentação e construção de vínculo com o bebê;
- Orientação de rede de apoio, etc. (Silva, 2019)



## *Considerações finais*

Para além do pré-natal psicológico há importantes outras formas de atuação do psicólogo perinatal, das quais podemos citar o trabalho com a prematuridade, atuação em UTI neonatal, trabalho com o luto perinatal, apoio psicológico a casais tentantes, suporte psicológico durante o parto, trabalho com irmãos, e outros.

Por fim, esta cartilha se propôs a ilustrar o fazer clínico na perinatalidade à luz da Gestalt-terapia, apontando a importância em se ter clareza e coerência quanto às intervenções, técnicas, atitude terapêutica e visão de mundo e de homem que compõem a Gestalt-terapia, assim como acontece em outras áreas de atuação do psicólogo. Neste sentido, sugere-se investimento e engajamento do profissional em aprofundar-se nas teorias da perinatalidade e em sua formação enquanto Gestalt-terapeuta, bem como novos estudos, a fim de ampliar a instrumentalização do fazer clínico de psicólogos perinatais da abordagem gestáltica.



## Referências

- Alvim, M. B. (2014). *Awareness: experiência e saber da experiência*. Em: Frazão, L.M. Fukumitsu, K.O. *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*. Editora Summus,
- Badinter, E. (1985) *Um Amor conquistado: o mito do amor materno*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Belmino, M. C. B. (2020). *Gestalt-terapia e experiência de campo: dos fundamentos à prática clínica*. 1 ed. Jundiaí [SP]: Paco.
- Cardella, B.H. P. (2002). *A Construção do Psicoterapeuta – uma abordagem gestáltica*. São Paulo: Summus.
- \_\_\_\_\_, (2009). *Laços e nós: amor e intimidadenas relações humanas*. São Paulo: Ágora.
- Cerávolo K. (2019). *O começo da vida: a atuação do psicólogo perinatal no parto*. – 1 ed. Rio de Janeiro: Med Book.
- Ferreira MSC, Silva PL, Pereira VB. (2020). *Um olhar sobre a experiência do parto: trajetória, possibilidades e repercussões*. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 26(spe), 416-427. [Internet. [acessado em 15 janeiro 2022] Disponível em: <https://dx.doi.org/10.18065/2020v26ne.6>
- Gutman L.. (2017). *A maternidade e o encontro com a própria sombra – 11º Ed*. Rio de Janeiro: BestSeller.
- Perls F. S. (1988). *A Abordagem Gestáltica e Testemunha Ocular da Terapia*. Rio de Janeiro: LTC – Livros Técnicos e Científicos Editora S.A.
- Perls FS, Hefferline R, Goodman P. *Gestalt-terapia*. Summus, São Paulo. 2. Ed. 1997.
- Ribeiro J. P. (2007). *O Ciclo do Contato: temas básicos na abordagem gestáltica – 4. Ed. rev*. São Paulo: Summus,
- Ribeiro, J. .P. *Gestalt-terapia: refazendo um caminho*. São Paulo: Sumus, 1985.
- \_\_\_\_\_. (2019) *O ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica*. 8.Ed. São Paulo: Summus,