

ANSIEDADE COMO EXPERIÊNCIA DE FRONTEIRA: UMA PERSPECTIVA FENOMENOLÓGICA-GESTÁLTICA DE LAURA PERLS

Anxiety as a borderexperience: a phenomenological-gestaltic perspective by Laura Perls

La ansiedad como experiencia fronteriza: una perspectiva fenomenologico-gestaltica por Laura Perls

BEATRIZ EVANGELISTA DE ARAÚJO
LORENA SCHALKEN DE ANDRADE

Resumo: A ansiedade é uma emoção humana fundamental, com a função de autopreservação, mas atualmente é vista de forma negativa, amplamente associada a doenças e tratada pela perspectiva biomédica. Isso desconsidera a complexidade da experiência subjetiva e o contexto social e histórico da pessoa. Esta pesquisa buscou entender como as pessoas percebem sua ansiedade e os impactos disso em suas vidas, além de ampliar a compreensão sobre o tema com base na perspectiva de Laura Perls, na Gestalt-terapia. Usando uma abordagem qualitativa-fenomenológica, identificaram-se alguns aspectos que constituem a experiência ansiosa, como sensações negativas, desempenho, relações interpessoais e sentimentos ambivalentes sobre medicação. A pesquisa alcançou seus objetivos ao demonstrar que a ansiedade se manifesta de diversas formas como um fenômeno relacional que responde às demandas do ambiente, ressaltando a complexidade da experiência humana. Deste modo, é essencial considerar as dimensões interseccionais que influenciam a percepção e as relações da pessoa com o mundo. Além disso, a pesquisa aprofundou conceitos da Gestalt-terapia sob a ótica de Laura Perls, destacando sua importância para a consolidação dessa abordagem, embora sua contribuição tenha sido parcialmente invisibilizada.

Palavras-chave: Ansiedade; Gestalt-terapia; Laura Perls.

Abstract: Anxiety is a fundamental human emotion with a self-preservative function; however, it is currently viewed in predominantly negative terms, widely associated with illness and treated from a biomedical perspective. Such an approach overlooks the complexity of subjective experience and the individual's social and historical context. This study aimed to understand how individuals perceive their anxiety and the impacts it has on their lives, while also expanding the theoretical understanding of the phenomenon based on Laura Perls' perspective within Gestalt therapy. Using a qualitative-phenomenological approach, several aspects constituting the anxious experience were identified, including negative sensations, performance-related concerns, interpersonal relationships, and ambivalent feelings toward medication. The study achieved its objectives by demonstrating that anxiety manifests in multiple ways as a relational phenomenon that responds to environmental demands, thereby highlighting the complexity of human experience. In this sense, it is essential to consider the intersectional dimensions that influence how individuals perceive and relate to the world. Furthermore, the research deepened key Gestalt therapy concepts from Laura Perls' standpoint, emphasizing her importance to the consolidation of this approach, although her contributions have been partially rendered invisible.

Keywords: Anxiety; Gestalt Therapy; Laura Perls.

Resumen: La ansiedad es una emoción humana fundamental con una función de autoconservación; sin embargo, actualmente se percibe de forma negativa, ampliamente asociada a enfermedades y tratada desde una perspectiva biomédica. Esto desconsidera la complejidad de la experiencia subjetiva y el contexto social e histórico de la persona. Esta investigación buscó entender cómo las personas perciben su ansiedad y los impactos que esta tiene en sus vidas, además de ampliar la comprensión sobre el tema basándose en la perspectiva de Laura Perls en la terapia Gestalt. Utilizando un enfoque cualitativo-fenomenológico, se identificaron algunos aspectos que constituyen la experiencia ansiosa, tales como sensaciones negativas, desempeño, relaciones interpersonales y sentimientos ambivalentes respecto a la medicación. La investigación alcanzó sus objetivos al demostrar que la ansiedad se manifiesta de diversas formas como un fenómeno relacional que responde a las demandas del entorno, resaltando la complejidad de la experiencia humana. De esta manera, es esencial considerar las dimensiones interseccionales que influyen en la percepción y las relaciones de la persona con el mundo. Además, la investigación profundizó en los conceptos de la terapia Gestalt desde la perspectiva de Laura Perls, destacando su importancia para la consolidación de este enfoque, aunque su contribución ha sido parcialmente invisibilizada.

Palabras clave: Ansiedad; Terapia Gestalt; Laura Perls.

A ansiedade, uma emoção humana primária com função de autopreservação, tem ganhado destaque nos tempos atuais devido ao aumento de fatores estressantes, como catástrofes, doenças, e pressões do cotidiano. As demandas e o estilo de vida acelerado do século XXI, marcados por desigualdades sociais e econômicas, intensificam sentimentos de inadequação e incentivam a busca por alívio imediato, frequentemente por meio de medicamentos, abuso de redes sociais, jogos ou substâncias. Sob a perspectiva biomédica predominante, a ansiedade é frequentemente patologizada e tratada com foco na remissão de sintomas, reforçando sua classificação como enfermidade.

Francesetti (2021), a partir de uma perspectiva fenomenológica-gestáltica, define a psicopatologia como o estudo das várias formas de sofrimento humano, focando não na pessoa em si, mas em como ela se relaciona com o mundo e com o outro, sentindo e significando esses encontros. Neste sentido, o sofrimento, especialmente manifestado por meio da ansiedade, deve ser compreendido considerando o impacto do contexto social, histórico e político, incluindo as estruturas que geram desigualdade e discriminam existências que divergem dos padrões estabelecidos. No sistema neoliberal, essas dinâmicas promovem alta performance e individualismo, limitando a autenticidade, a espontaneidade e o bem-estar em prol da produtividade (Han, 2017, 2021).

Esta pesquisa busca compreender a ansiedade como um fenômeno relacional, reconhecendo que, como seres relacionais, experimentamos a ansiedade em interação com o outro e o mundo (Stanley, 1994). A ansiedade, enquanto adoecimento, ocorre quando a pessoa se sente ameaçada ou em conflito com o meio, adaptando-se para se proteger, com expressões e significados variados, moldados pela singularidade de cada indivíduo (Belmino, 2020; Perls, 1992/2012). Fundamentada na fenomenologia e na Gestalt-terapia, com foco na perspectiva de Laura Perls, a pesquisa visa aprofundar a compreensão da ansiedade a partir da experiência subjetiva, explorando processos de autoidentificação e o reconhecimento das expressões e significados da vivência ansiosa. Neste sentido, pensando nos aspectos fenomenológicos, ressalta-se que a pesquisa foi desenvolvida na Amazônia paraense em Belém do Pará, portanto, a ênfase estará na vivência da ansiedade considerando a realidade e as particularidades deste contexto.

Metodologia

A pesquisa, de natureza qualitativa e fenomenológica, utilizou o método de Amedeo Giorgi para análise dos dados, fundamentada nas abordagens fenomenológica e gestáltica. Após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)

via Plataforma Brasil (nº 44799421.1.0000.0018), duas etapas foram conduzidas para selecionar os colaboradores. Primeiro, a divulgação ocorreu por meio de redes sociais, onde um link levou ao formulário de inscrição com informações pessoais e perguntas de triagem; sendo solicitado consentimento prévio para uso dos dados. Na segunda etapa, com base nos critérios de inclusão, os participantes foram selecionados e contatados para agendamento das entrevistas.

Os critérios de inclusão da pesquisa estabeleceram que os participantes deveriam ser maiores de 18 anos e se autoidentificarem com ansiedade, enquanto aqueles que apresentassem outros quadros psicológicos ou indícios de risco de suicídio foram excluídos. Com base nesses critérios, quatro participantes foram selecionados. Antes de cada entrevista, as pesquisadoras apresentaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em formato de formulário, que os participantes puderam ler e assinalar o aceite, caso concordassem.

As entrevistas foram realizadas virtualmente, utilizando o Google Meet ou chamadas de vídeo pelo WhatsApp, com duração máxima de 50 minutos e gravadas em áudio para transcrição e análise posterior. As entrevistas foram transcritas e analisadas seguindo o método fenomenológico de análise, com quatro etapas distintas: 1) produção de uma síntese geral; 2) a discriminação das Unidades Significativas ou de Significação (US); 3) a produção de sínteses estruturais das US pela transformação das expressões cotidianas em linguagem psicológica; 4) e por fim, a síntese da estrutura da experiência (Andrade & Holanda, 2010; Branco, 2014; Moreira & Souza, 2016; Giorgi & Sousa, 2010).

As entrevistas foram exploratórias e estruturadas de forma aberta, começando com a pergunta "O que é ansiedade para você e como ela afeta sua vida?". Durante as entrevistas, novas questões surgiram, focando na experiência pessoal de cada participante e priorizando o "como" em vez do "porquê". Ao final, os participantes foram convidados a descrever o que a ansiedade significava para eles naquele momento. Essa pergunta, embora pareça similar à inicial, permitiu observar uma ampliação da percepção, com alguns participantes reconhecendo a ansiedade como um processo natural, buscando formas mais saudáveis de se relacionar com essa experiência.

Ansiedade Como Fronteira: Encontro Entre Ansiedade e as Demandas do Mundo

No cenário contemporâneo, a possibilidade de dor ou sofrimento é frequentemente considerada um elemento desviante que deve ser eliminado, especialmente se comprometer a capacidade da

pessoa de cumprir suas funções sociais e manter sua produtividade, levando à necessidade de diagnóstico e intervenção imediatos (Han, 2021; Pinto, 2021). No entanto, a ansiedade é vista como um fenômeno fundamentalmente humano, integrando a experiência existencial do ser, em contraste com visões reducionistas que a tratam como uma enfermidade. Essa perspectiva destaca que, mesmo em sofrimento, a pessoa pode se recriar e crescer a partir de sua dor, preservando seu potencial criativo e sua subjetividade (Delacroix, 2009).

Aprofundando essa discussão, é de suma importância situarmos a realidade brasileira, neste sentido frisamos as reverberações das dimensões sociais nas subjetividades de populações marginalizadas, que se encontram inviabilizadas e em vulnerabilização pelas relações desiguais instituídas em nossa sociedade e sustentadas pelas práticas de necropolítica e necropoder. Sistemas estes que responsabilizam e culpabilizam a pessoa em situação de violência e vulnerabilização, protegendo e mantendo as hierarquias sociais (Arrelias, 2020; Schucman, 2012).

Considerando as forças estruturais e estruturantes de todo o século XX, que criam e reforçam um ideal de humanidade a ser alcançado – que é branco, masculino, cisgênero, heterossexual, de classe alta, sem deficiência, urbano, cristão –, pode-se considerar que estas mesmas forças operavam com muita intensidade no campo da clínica psicológica. Existências negras e indígenas – cisgênero, transgênero e gênero diversas – não encontram eco em uma sociedade estruturada no racismo, no binarismo de gênero branco e na misoginia. (Arrelias, 2020, p.97)

Schucman (2012) argumenta que o racismo é um fenômeno que gera desigualdades sociais, culturais e políticas, fundamentado em diferenças biológicas e que estabelece hierarquias de privilégios e dominação entre os seres humanos, atribuindo valor às pessoas com base na raça. A autora aponta dois argumentos principais que sustentam o racismo: o racismo biológico, que justifica hierarquias sociais através de características fenotípicas herdadas (como cor de pele e características faciais), e o racismo cultural, que legitima desigualdades sociais por meio de diferenças culturais (como língua e religião), criando a ideia de que existem modos de vida inferiores em relação à cultura dominante. Apesar desta distinção, o racismo cultural ainda está intrinsecamente relacionado à concepção de racismo biológico, pois é nítido que a distinção entre os grupos é naturalizada e hierarquizada considerando os corpos dos indivíduos. Destaca-se

que segundo Ramón Grosfoguel (2007 apud Schucman, 2012, p. 42):

o racismo cultural está sempre articulado com os discursos da pobreza, das oportunidades no mercado de trabalho e da marginalização, em que os problemas relacionados ao desemprego das minorias racializadas se constroem como um problema de hábitos ou crenças, ou seja, como um problema cultural, e, portanto naturalizando, fixando e essencializando a cultura dos grupos racializados como inferiores.

Além dos argumentos que sustentam o racismo, existem diferentes formas de manifestação, destacando-se a diferença entre racismo individual e racismo institucional. O racismo individual refere-se a atitudes e ações discriminatórias que ocorrem nas relações interpessoais, enquanto o racismo institucional se manifesta por meio de discriminações que estão embutidas na estrutura social, perpetuando a racialização de grupos considerados inferiores, muitas vezes sem a intenção dos indivíduos (Schucman, 2012).

Atualmente, vivemos um contexto histórico e social que oprime e deslegitima vivências divergentes. O campo relacional é constantemente afetado por estruturas que mantêm forças dominantes, como o racismo e a heterossexualidade hegemônica, que impõem uma cisnormatividade. Essa normatividade cria identidades que regulam comportamentos e expectativas para pessoas de determinados sexos, levando à exclusão e discriminação de sujeitos que não se encaixam nessas normas, resultando na falta de reconhecimento e acolhimento da diversidade de gênero (Soares, 2021; Santana; Belmino, 2017).

Deste modo, fica evidente que existências são negadas e tem seus modos de vida e as decisões sobre seu corpo e seus desejos determinados por sistemas que mantêm um *modus operandi* que é operado pelo homem, branco, cis hetero, de classe média alta e que encontra-se em um lugar de privilégio e poder; características que justificam a superioridade de um grupo em detrimento de outro, e com isto, o poder de decidir sobre os aspectos da vida dos demais (Arrelias, 2020; Schucman, 2012). Neste sentido, Arrelias (2020) destaca a nossa responsabilidade enquanto seres eminentemente relacionais, a fim de possibilitar que todas as existências possam ser reconhecidas e vivenciadas em sua singularidade sem julgamentos, sem exclusão e sem violência. Para isto, devemos reconhecer que tais estruturas opressoras existem e não simplesmente ignorá-las:

As vivências dolorosas estruturais construídas no tempo social em que vivemos

estão abertamente disponíveis e podem ser facilmente acessadas pelos meios tecnológicos. Estar em paz, estar tranqüilo é, de alguma forma, ser irresponsável, no sentido de não enxergar e considerar as inúmeras situações de dor e violências estruturais que perpassam as vidas de grupos populacionais específicos. Ter a chance de não se preocupar com sobrevivência é algo que, por si só, apresenta privilégios ou vantagens. O racismo, o sexismo, a norma hetero-cis, o classismo, o capacitismo, a gordofobia, a xenofobia são formas de violências que organizam as vidas das pessoas de maneira tão intensa que é impossível não ser afetada por todas elas. Óbvio que em lugares existenciais diferentes: sofrendo ou potencialmente praticando as violências. Daí a importância de abandonarmos os discursos privilegiados da falsa igualdade e começarmos a exercitar ações que priorizem a diversidade e a complexa dinâmica dos encontros de vida. (Arrelias, 2020, p. 30)

A ansiedade não pode ser compreendida de modo dissociado dessas forças sociais e históricas que atravessam os sujeitos. Por um lado, ela constitui uma dimensão estrutural da existência humana, por outro, suas formas de manifestação são intensamente moduladas por contextos marcados por racismo, sexismo, cisheteronormatividade e demais violências estruturais. A experiência ansiosa pode emergir não apenas como expressão de conflitos intrapsíquicos, mas como reverberação de ameaças concretas e simbólicas à dignidade, ao pertencimento e à sobrevivência. Para populações marginalizadas, a ansiedade pode configurar-se como resposta contínua a contextos de deslegitimação e vulnerabilização, revelando-se menos como um desvio patológico e mais como um sinal sensível das tensões impostas por estruturas opressoras. Assim, reconhecer a dimensão sociopolítica da ansiedade implica deslocá-la de uma leitura exclusivamente individualizante e considerar que o sofrimento, longe de ser apenas um problema privado, é também expressão de um campo relacional e histórico.

Ansiedade Pela Perspectiva de Laura Perls

Laura Perls teve uma contribuição essencial para a Gestalt-terapia, influenciada por teóricos como Kurt Goldstein, Ademar Gelb e Max Wertheimer. Com estudos em fisiologia e filosofia, ela incorporou elementos existenciais de Paul Tillich e Martin Buber em sua visão terapêutica. Apesar de sua importância, muitas de suas ideias foram atribuídas a Fritz Perls, e seu reconhecimento permaneceu limitado.

Recentemente, livros como *Living at the Boundary (1992/2012)* e *Timeless Experience: Laura Perls's Unpublished Notebooks and Literary Texts de 1946-1985 - Editado por Nancy Amendt-Lyon (2016)* recuperaram seus escritos inéditos, destacando a relevância de suas contribuições para a Gestalt-terapia (Andrade, 2023).

Laura (2004), ao estudar a ansiedade, inicia distinguindo-a do medo, destacando a importância de entender as diferenças entre esses processos. Segundo ela, o medo é uma emoção direcionada a um objeto, pessoa ou evento específico, mobilizando uma maior atenção, sendo possível ter uma orientação e manipulação (contato e suporte) mais adequados para lidar com a situação. Em contraste, a ansiedade não possui um objeto definido e surge da ruptura da confluência entre organismo-ambiente, confluência esta que gera equilíbrio. Segundo a autora, “El estado de confluencia es un sistema de equilibrio del organismo que se mantiene, en teoría, sin orientación consciente y sin manipulación dirigida. Cada vez que se altera el equilibrio, surge la ansiedad.” (Perls, 2004, p.153).

A ruptura na confluência ocorre quando há discrepância entre as funções de suporte e as funções de contato, estas funções são essenciais para que o contato se dê na experiência, logo, a ansiedade refere-se à alteração no contato, alterando o processo de formação de figura. Laura se dedica a pontuar a relevância do suporte no contato, evidenciando que as funções de suporte se trata das respostas fisiológicas primárias, posturas e hábitos que se tornam automáticos e, portanto, não conscientes, mas que garantem o apoio necessário para facilitar a assimilação e integração. A exemplo, a respiração é uma função de suporte essencial no estabelecimento do contato, quando em desequilíbrio é vivenciada como a falta de um suporte fundamental, visto que o oxigênio é um elemento essencial para a manutenção da vida, sua falta ou a transmissão parcial causa desconforto e agonia. Tal desarmonia, quando não ocasionada por outra condição médica, sinaliza o desequilíbrio das funções e a manifestação da ansiedade (Perls, 1992/2012).

Ressalta-se que as concepções teóricas de Laura seguem outros caminhos, diferentes da de seu marido Fritz. Ele considerava a ansiedade a interrupção do contato estando inserida na dimensão da neurose e constituindo-se como mecanismo de defesa que busca a evitação ou bloqueio do contato. Fritz sugere que devido a interrupção do fluxo da excitação ocorreria o impedimento no bom funcionamento do processo de hierarquização e satisfação das necessidades. A excitação contida, seria descarregada de maneira inadequada deslocando-se para o corpo e produzindo tensões musculares e outros sintomas psicossomáticos, provocando modificações no contato, deixando a pessoa ansiosa com um funcionamento cauteloso, controlado, agitado e/ou vigilante (Perls, 2002).

Já Laura discute que, para além da evitação ou bloqueio do contato, existe uma má coordenação das funções de suporte e contato que provoca uma má orientação e manipulação no ambiente, ou seja, o foco está no Suporte. Compreende que quando o *continuum* da experiência sofre alguma interferência a pessoa fica sem os suportes necessários para os modos de contato vivenciados, a excitação que poderia ser direcionada para uma ação criativa transforma-se em ansiedade, isto é, a falta de suporte é experimentada como ansiedade. Não é que a pessoa evite deliberadamente o contato, é que naquele momento, ela não dispõe do apoio/suporte/sustentação suficiente para se relacionar no mundo da forma que seria esperada (Perls, 1992/2012).

Desse modo, Laura (1992/2012) acredita que é fundamental conhecer as formas de contato (ou evitação) e os suportes disponíveis (ou a falta destes) a pessoa em sua experiência. Isso não significa estabelecer uma relação de dicotomia entre estes dois conceitos e sim de diferenciação considerando o princípio figura/fundo. A autora enfatiza isto, pois entende que a compreensão de contato como uma função de reconhecimento da alteridade, consciente e mais ou menos alerta, *awareness* da diferença; leva a uma visão prematura de funcionalidade do organismo. Que segundo a mesma “Isso é tão ‘figura’ no funcionamento organísmico que a neurose tem sido definida como a evitação do contato, e os diferentes tipos de neurose como diferentes estágios de retirada ou limitação do contato”¹ (Perls, 1992/2012, p. 70)

Em vista disso, Laura propõe:

Se redefinirmos a neurose como um estado de má coordenação das funções de contato e suporte, e as diferentes neuroses como diferentes tipos de má coordenação, podemos definir o objetivo da terapia como o alcance da boa coordenação das funções de contato e suporte. Com o tempo e com mais pesquisas, também poderemos chegar à realização de uma tipologia funcional da neurose. (Perls, 1992/2012, p.71)

No capítulo “Notas sobre dois casos em Gestalt-Terapia”, Laura apresenta dois casos de clientes, para ratificar que apesar de nos depararmos com a similaridade de diagnósticos, o processo psicoterapêutico não necessariamente será similar, podendo ser bastante diferente, pois a experiência é singular, logo os sentidos atribuídos e o manejo serão distintos. Para aprofundar este estudo, destaca-se a relevância de considerarmos os conceitos de Contato, Suporte, Corpo, Campo e Fronteira a fim de ampliarmos o entendimento no que se refere às diferentes formas de experienciar a ansiedade.

O contato é um fenômeno de fronteira entre o organismo e o ambiente. É o reconhecimento do outro. A fronteira onde eu e o outro nos encontramos é o local das funções do ego de identificação e alienação, a esfera da excitação, interesse, preocupação e curiosidade, ou medo e hostilidade ... O contato é feito em qualquer situação presente atual, o único momento em que a experiência e a mudança são possíveis. Sempre que pensamos e falamos sobre o passado, nossas memórias, arrependimentos, ressentimentos, tristezas ou nostalgia acontecem e são relevantes aqui e agora, no presente. Sempre que falamos sobre o futuro, estamos fantasiando, planejando, esperando, antecipando, conspirando, ansiosos ou temerosos a partir de onde estamos aqui e agora, na situação presente. (Perls, 1992/2012, p. 95)

O Suporte diz respeito a elementos que compõem desde a fisiologia primária, aos hábitos adquiridos, postura e todas as experiências que foram assimiladas totalmente e geram o apoio e a sustentação necessários para a pessoa estabelecer o contato. As funções de suporte são “funciones del organismo, de las que normalmente somos inconscientes; sin embargo, estas funciones actúan como apoyo y son por lo tanto imprescindibles para la función de formación de figura del contacto” (Perls, 2004, p.126).

O Campo refere-se à correlação entre organismo-ambiente, ou seja, é a relação estabelecida entre a pessoa-mundo, logo, não podemos olhar para a pessoa de uma maneira isolada, considerando só um aspecto da sua existência, seja ele o biológico ou social, é preciso olhar o homem em sua totalidade. O Campo é relacional, é constituído das dimensões físicas, históricas e culturais da experiência humana e envolve trocas, afetar e ser afetado, olhar para a experiência pressupõe olhar para a complexidade da relação organismo/ambiente (Cardella, 2002; Alvim, 2016).

Ressalta-se que outro conceito que Laura considerava importante para compreendermos a experiência humana em sua singularidade, é o de fronteira. Para a autora, o contato se daria na fronteira entre organismo-ambiente, portanto, é onde encontramos o outro e experimentamos a separação, onde encontramos as funções de ego que possibilitam identificação e alienação, é onde está o interesse, o excitação, a preocupação, o medo, a curiosidade, a hostilidade. A elasticidade da fronteira está relacionada a *awareness* contínua, quando as fronteiras estão fixas temos a personalidade obsessiva ou o catatônico, quando estão destruídas ou borradas temos a introjeção e projeção (Perls, 1992/2012).

A ansiedade se manifesta no organismo com um todo, processo que o modelo biomédico tende a

¹ Tradução livre realizada pelas autoras.

reduzir focando apenas nos sinais fisiológicos, ao ver o corpo apenas como um componente biológico. Em contraste, é essencial entender o corpo como uma dimensão do vivido humano, a primeira via de acesso à pessoa, interagindo com o mundo, criando e comunicando sentidos — é através dele que o Eu manifesta sua intencionalidade (Alvim, 2016; Barco, 2012; Baptista, 2022; Missaggia, 2017). A corporeidade esboça um modo único de ser-no-mundo, como um estilo próprio de andar, falar, ouvir, se expressar e se transformar. É na corporeidade que se constroi e reconstrói o sentido de si mesmo e do mundo (Alvim, 2016, p. 30).

Resultados e Discussões

Foram selecionados 04 participantes para a pesquisa e que tiveram suas identidades resguardadas conforme a Resolução nº 196 de 1996 do Conselho Nacional de Ética e Pesquisa (CONEP), para tanto, foram usados nomes fictícios para nos referir a eles.

Girassol, de 28 anos, gênero feminino, autodeclara-se preta, mora em Ananindeua com a companheira, é formada em Pedagogia, professora concursada e no momento está trabalhando de forma autônoma com assessoria acadêmica. Dente-de-Leão, de 19 anos, gênero feminino, autodeclara-se preta, mora em Belém com familiares, cursando licenciatura em música e trabalhando como autônoma dando aulas de violino. Lótus, de 24 anos, homem trans, autodeclara-se preto, mora em Belém com familiares, é formado em enfermagem e no momento está trabalhando como Agente Comunitário de Saúde. E Peônia, de 61 anos, gênero feminino, autodeclara-se branca, mora em Belém com familiares, é divorciada, aposentada e atualmente está cursando Administração.

Ansiedade Relacionada a Sensações Negativas

Durante a entrevista os participantes descreveram como compreendiam a ansiedade, considerando as sensações que eram desencadeadas e sinalizando os sintomas percebidos e sentidos e como se sentiam com a manifestação destes. Neste sentido, notamos que houve uma conotação negativa atribuída pelos participantes a partir das sensações vivenciadas. Como evidenciado em alguns trechos dos relatos dos participantes destacados abaixo:

Bom, a ansiedade é sempre a sensação de estar fora. Fora de mim, fora do meu corpo, fora do meu controle. Estar fora de mim ... traz sensações muito ruins para mim, assim, de ficar assustada, de não conseguir controlar a mim, os meus pensamentos, né? Então, a

ansiedade para mim não é algo positivo, é algo que me desestrutura. (Girassol, 2024)

A participante Girassol relata que sua ansiedade é marcada pela sensação de estar fora de si e de perda de controle sobre seus pensamentos, comportamentos e reações corporais, o que a deixava assustada e desconfortável. Ela declara que o início do mestrado foi um período crítico, quando tarefas simples relacionadas ao curso, como a escrita de trabalhos, desencadearam crises de ansiedade. Durante esses momentos, ela experimentou tremores, inquietação, aumento dos batimentos cardíacos e sono excessivo, afetando sua capacidade de concentração e realização de tarefas diárias. Além das dificuldades acadêmicas, Girassol menciona outros episódios que também provocaram ansiedade, fazendo-a sentir-se desconcentrada e emocionalmente sobrecarregada. A perda de controle impactava sua energia e motivação, inclusive para atividades que antes eram prazerosas, como a leitura, afetando significativamente sua rotina pessoal e acadêmica.

A participante Dente-de-Leão relata que entende ansiedade como o medo e apreensão de que algo ruim pudesse acontecer a qualquer momento, como fica claro no trecho: “Pra mim, ansiedade eu acho que é um medo do que pode não existir. Porque às vezes a gente tá prestes a fazer alguma coisa, tipo, ah, eu tenho uma apresentação. Tipo assim, tem tudo pra dar certo, mas na nossa cabeça, a gente cria que vai acontecer alguma coisa ruim” (Dente-de-Leão, 2024).

Seguindo pensamento parecido, o participante Lótus descreve que para ele a ansiedade se trata de antecipação, como uma certa fuga do presente, como relata no trecho: “Pra mim a ansiedade é eu ficar, é eu antecipando a vivência, sabe? Tipo, aquele pensamento antecipado. Não aconteceu, pode não acontecer, mas eu já estou lá, sabe? É como se eu não quisesse ficar no presente.” (Lótus, 2024). Lótus comentou que quando se percebe ansioso, nota que fica hiper focado somente no aspecto negativo da situação, o que vai lhe gerando sofrimento e desconforto, percebe que fica com a boca seca, sente palpitações e certo mal-estar.

A participante Peônia ao descrever a ansiedade também salienta o quanto o fenômeno de antecipar a situação a levava a sentir angustiada, como mostra o trecho: “Na minha cabeça, já fazia a história toda e já tava sofrendo com aquilo. Às vezes, nem acontecia aquilo ali, mas eu ficava com aquilo. Foi horrível, horrível. Eu só pude melhorar mesmo quando eu comecei a tomar o remédio” (Peônia, 2024). Além disso, a participante descreveu a ansiedade como algo que a deixava agitada e que a fazia se sentir como se não tivesse controle sobre o próprio corpo. A mesma destaca que sentia intensa quentura pelo corpo que começavam nos pés e iam subindo até sua cabeça, agitação intensa onde não conseguia ficar parada, insônia e intenso medo de que alguma coisa

ruim fosse acontecer com ela; ressaltando que teve momentos em que sentiu mal-estar tão intenso, que precisou ir algumas vezes em emergências buscar ajuda profissional por não compreender o que estava acontecendo.

Com os relatos foi possível perceber que os participantes descrevem e compreendem suas experiências ansiosas através da vivência de antecipação de situações (Dente-de-Leão, Lótus e Peônia) e da sensação de perda de controle (Girassol, Dente-de-Leão e Peônia); o que desencadeou reações que impactaram diretamente suas rotinas. Tais vivências vão de encontro ao que é desenvolvido por Laura (1992/2012) onde ela afirma que a ansiedade surge da ruptura da confluência, manifestando-se como uma ameaça vaga, sem um direcionamento adequado.

Este fato pôde ser observado na percepção dos participantes de se sentirem perdendo o controle da situação e em constante estado de alerta, antecipando quaisquer possíveis situações ameaçadoras. Segundo a autora, esta ruptura pode ser tanto no indivíduo, quanto no meio, acarretando uma má orientação e levando a uma manipulação indiferenciada, ocasionando reações como vergonha, culpa, pânico, medo e apreensão. A pessoa sente-se despreparada e sem os recursos necessários para responder às demandas que surgem (Perls, 1992/2012).

Enfatizamos que diferente dos outros participantes, Peônia foi enfática ao sinalizar o quanto a ansiedade foi prejudicial em sua vida, considerando-a uma doença. Apesar de declarar que já não tem crises tão intensas, a participante deixou claro que sua experiência ansiosa foi nociva e apenas negativa, em nenhum momento teceu outro comentário divergente dessa opinião.

Ansiedade pra mim foi um atraso de vida. Eu passei por muita coisa, é tipo uma doença, tipo uma doença entre aspas né, que isso é uma doença. Porque a pessoa não consegue seguir com a vida normalmente, não consegue se concentrar ... pra mim é uma coisa muito ruim. Eu não queria mais, não quero mais sentir isso. (Peônia, 2024)

Os demais participantes inicialmente destacaram uma percepção negativa da ansiedade, mas, ao longo da entrevista, demonstraram uma mudança de perspectiva, discussão que será aprofundada à frente.

Observa-se que os participantes descreveram a ansiedade com base em algumas reações, reforçando a ideia de que a ansiedade é um processo relacional que se manifesta no organismo como um todo. Essa perspectiva, porém, vai além de uma visão centrada apenas na frequência e nos sintomas, que tende a patologizar a vivência ansiosa. Ao observar as formas corporais da ansiedade, é possível reconhecer as variadas expressões dessa experiência, respeitando a

singularidade de cada indivíduo (Alvim, 2016; Baptista, 2022; Belmino, 2020; Missaggia, 2017). Para Laura (1992/2012), a atenção ao corpo e o trabalho a partir dele são caminhos essenciais para acessar a experiência de forma autêntica, permitindo conhecer a subjetividade, as limitações e as potencialidades de cada pessoa.

Segundo Delacroix (2009) a experiência corporal unificadora em que o organismo se apropria de sua vivência, experimentando e assimilando as diferentes sensações corporais que sente, faz com que a pessoa reconheça que estas fazem parte de si e que constituem sua subjetividade e sua existência, visto que falam do modos de ser e existir no mundo. O processo de experimentação e reconhecimento permite a ampliação do contato consigo mesmo e com o outro. Alvim (2019) corrobora a discussão acima e afirma que o reconhecimento perpassa a relação com o outro, envolvendo um reconhecimento de si pelo reconhecimento mútuo. O reconhecimento ocorre quando a pessoa sente que seus processos, seu sofrimento, sua dor, sua realidade pessoal e suas especificidades são vistos, legitimados e respeitados pelo outro, havendo aí então uma confirmação da totalidade do outro. Ou seja, o olhar está para além do reconhecimento dos sintomas, é o reconhecimento, legitimação e percepção da sua própria totalidade que se faz possível a partir desse olhar do outro, pois somos seres de relação.

Entretanto, esse processo só é possível quando ao olharmos para a experiência, consideramos o contexto histórico, social, cultural e econômico ao qual a pessoa está inserida. Nesta pesquisa, três participantes autodeclarados negros, que tiveram acesso ao ensino superior, expressaram preocupações e sofrimento relacionados à sua realidade econômica. Assim, é fundamental atentar para como as relações raciais, de gênero e econômicas geram desigualdades e violência (Arrelias, 2020).

Arrelias (2020) afirma que as experiências cotidianas, especialmente as de grupos racializados, são moldadas pelo lugar social que ocupam. A autora destaca que é através do corpo que experimentamos o mundo e em relação que reconhecemos as alteridades, mas ainda carregamos experiências atravessadas por marcadores existenciais de raça, gênero e outros fatores. A maneira como a experiência corporal é sentida é atravessada pela vivência única que cada sujeito tem no mundo, as expressões de sofrimento, com ênfase neste estudo a experiência ansiosa; estão demarcadas em um lugar de vulnerabilização e invisibilidade das subjetividades de corpos que não se encaixam nos lugares de poder, ou seja, que não são corpos brancos, masculinos, cis-gêneros e de classe média alta.

Para muitas pessoas, esse processo de reconhecimento é inviabilizado, pois suas vivências são limitadas por instituições concretas e simbólicas que, reforçadas por ideologias cristalizadas,

determinam lugares sociais de privilégio com base em raça e gênero. Isso impede que o sujeito estabeleça contatos autênticos e viva plenamente sua alteridade, integrando e desenvolvendo enquanto ser humano. As repetidas vivências de violência, explícitas ou veladas, que negam a corporeidade e a subjetividade do outro, produzem intenso sofrimento e ignoram as potencialidades destas existências racializadas. Assim, o indivíduo se vê privado de suportes — tanto autossuportes quanto heterossuportes — essenciais para se ajustar criativamente em sua vivência (Arrelias, 2020).

Ademais, frisa-se a relevância de considerar a pessoa em sua totalidade, entendendo-o como um ser atravessado pelas dimensões ético e político, olhando para todos os aspectos que compõe a experiência, posto que a depender do contexto e da realidade pessoal, das formas de contato e dos suportes disponíveis; a relação e o sentido atribuído a experiência podem-se atravessar, bem como se distanciar (Perls 1992/2012). Nesse sentido, Arrelias (2020) resalta a importância de enxergar a experiência a partir de um corpo que é social, político, econômico e cultural — moldado e transformado pelas relações estabelecidas em seu campo vivencial.

Ansiedade Relacionada a Performance

Durante a etapa de discriminação das unidades de significado, duas participantes trouxeram em seu relato a questão de como a experiência ansiosa as levou a se sentirem inseguras, a se compararem com o outro, de duvidarem de si mesma, passando, assim a exigirem de si mesmas uma alta performance. A participante Girassol enfatiza que considera relevante demarcar o contexto ao qual ela estava inserida na pós-graduação, pois compreendia que ser uma mulher, jovem, negra e lésbica, pesquisando uma temática que destoava dos assuntos centrais científicos a faziam se sentir na margem, causando uma necessidade de que precisava ser excelente em tudo para que pudesse ser notada e validada. Como relata em trecho abaixo:

Então, tinha uma questão também pessoal relacionada ao acesso a esse lugar, né. Uma mulher naquele momento, uma mulher jovem, uma mulher negra, uma mulher lésbica que estava pesquisando também assuntos que não estão aí dentro dos cânones, né., que seria investigar essas vidas de comunidades quilombolas da região amazônica. Então, tudo isso me deixava cada vez à margem e parecia que eu precisava ser nota 10 e excelente em tudo. (Girassol, 2024)

Girassol relatou que o processo de escrita da dissertação coincidiu com o início da pandemia de Covid-19, o que impactou sua vivência na pós-graduação. Contudo, ela destacou que, além da pandemia, questões estruturais de gênero, raça e orientação sexual a colocavam em um lugar de insegurança, e que já se percebia ansiosa durante as aulas, antes da pandemia. Após concluir o mestrado, desenvolveu uma espécie de "abuso"² em relação à academia e passou a evitar situações que exigissem muita atenção e concentração, mesmo em atividades simples como assistir a filmes ou ler.

Outro momento que se percebeu bastante ansiosa foi quando passou em um concurso e começou a trabalhar como professora em outro município. Nesse novo contexto, enfrentou várias dificuldades: além de lidar com um novo emprego, precisou se mudar para uma cidade onde não conhecia ninguém e não tinha rede de apoio. Com o tempo, percebeu que o ambiente de trabalho era hostil e exigente, e também passou a ser questionada profissionalmente devido à sua orientação sexual.

Eu tinha uma relação, assim, muito forte com ter passado no concurso, como professora e tal, e aí foi uma frustração muito grande chegar lá e também ver que o ambiente me adoeceu. E eu não conseguia, eu tentei muito me encaixar naquele ambiente ali, mas foi muito, muito desafiador mesmo pra mim e acho que o ápice foi quando eu fui questionada também, isso é bem triste, mas eu fui questionada sobre meu lado profissional devido à minha orientação sexual. Então foi muito forte pra mim, sabe, foi muito hostil mesmo, muito hostil, muito hostil. (Girassol, 2024)

Girassol reconheceu que já não se sentia bem após o mestrado, especialmente por ter interrompido o acompanhamento psicoterápico. No entanto, as dinâmicas hostis do novo ambiente de trabalho intensificaram sua ansiedade, levando-a a um ponto em que precisou retomar a medicação psiquiátrica (tema que será abordado mais adiante neste trabalho) para recuperar o bem-estar.

Podemos notar que a participante Girassol, ao sinalizar que é importante para ela demarcar o lugar que se reconhece, estando ciente que sua experiência, é atravessada por marcadores raciais, de gênero e de território; compreende que a sua vivência difere de outras pessoas e que lida com questões sociais que

² Este termo trata-se de uma expressão coloquial na região da Amazônia paraense em que as pessoas usam a palavra abuso para informar o quanto estão aborrecidos ou desgostosos com algo ou alguém. Por exemplo, "Peguei abuso da cara de fulano", "Peguei abuso daquele lugar, não quero voltar lá". Aqui a participante quis sinalizar o quanto ficou desgostosa com o ambiente acadêmico devido às sensações ansiosas sentidas.

são estruturais e fogem do seu controle enquanto indivíduo inserido em uma sociedade sustentada por um ideal de branquitude, padronização de gênero e marginalização e/ou exclusão de territórios (Arrelias, 2019).

Deste modo, a experiência de Girassol, assim como a da participante Dente-de-Leão é atravessada por exigências de corresponder a padrões sociais demarcadamente brancos que negam as possibilidades existenciais de corpos negros, indígenas, não cisgêneros, pessoas com deficiência e que podem levar a produção de intenso sofrimento (Arrelias, 2019, 2020). Embora não tenham relatado episódios explícitos de racismo, as participantes destacaram a pressão de corresponder a expectativas advindas do contexto aos quais estão inseridas, que gera uma autocobrança para atender a demandas pré-estabelecidas particular a cada cenário.

Neste sentido, frisamos as diferentes formas de manifestação do racismo na sociedade sinalizados pela autora Schucman (2012) em sua tese, sendo possível observar que existe o racismo individual que se expressa em atitudes e ações discriminatórias raciais estabelecidos entre os indivíduos e o racismo institucional que configura-se como mecanismo para perpetuar a marginalização de pessoas negras por grupos racialmente dominantes através de ações que independem da intenção dos indivíduos da sociedade

Além disso, a participante Girassol sinaliza o quanto se sentiu mal após ser questionada profissionalmente por conta da sua orientação sexual. Soares (2021) enfatiza que é importante estarmos atentos e buscar compreender as forças repressivas no campo de pessoas LGBTQIAP+, que interseccionada a outros fatores podem gerar sofrimento, pois estes têm sua identidade sexual questionada, negada e discriminada. Tal discriminação é mantida pelos sistemas de dominação patriarcal, branco e heterocisnormativos; neste sentido, as pessoas LGBTQIAP+ sofrem com a imposição de uma normativa que nega e inviabiliza sua existência e seus desejos; e como podemos ver com Girassol, tornam ambientes e relações que deveriam ser saudáveis, em um campo vivencial hostil, fazendo com que a pessoa questione e/ou desista de seus sonhos, pois encontra-se em um meio que a desrespeita e deslegitima, levando-a a um sofrimento ético-político-antropológico, no qual a sua identidade não é reconhecida e acolhida em sua diversidade pelo outro social (Santana & Belmino, 2017; Soares, 2021).

A participante Dente-de-Leão mencionou que, por estar inserida no meio artístico, lida constantemente com a pressão de ser a melhor. Ela destacou que, embora na dança não se sinta tão pressionada, na música a pressão é intensa. Dente-de-Leão relatou que as interações nesse ambiente a levam a crises de ansiedade, especialmente devido à

relação com seu professor, que é extremamente exigente e insensível, não admitindo erros e se tornando hostil quando eles ocorrem. A participante chega a sinalizar que está ciente de que possivelmente terá outras crises, justamente porque ainda terá que lidar com o professor e sua metodologia de ensino.

Eu sou do meio artístico, eu toco violino, eu danço e tal. Só que algumas coisas eu consigo lidar, mas em relação a música, eu ainda tenho muita dificuldade porque é uma competição, uma pressão muito assim, em cima. Tu não pode errar, se tu errar é isso, se tu errar é aquilo ... Mas como eu estou com ele ainda, então pode ocorrer ainda de ter outras crises. Porque eu ainda vou fazer muitas apresentações futuramente, com certeza. Então, com ele cobrando mais ainda, porque os programas, os conceitos ficam mais difíceis. Então, provavelmente, eu ainda vou ter que aprender a lidar com muita coisa. (Dente-de-Leão, 2024)

Dente-de-Leão afirma que para além da cobrança do professor ela mesmo se cobra muito e se compara com o outro, relata que já sofreu mais com isso e que em psicoterapia passou a repensar e trabalhar melhor esta questão da comparação, porém em alguns momentos ainda se percebe com esses pensamentos. Como descrito no trecho:

Eu me cobro bastante, né? Só que eu tinha, eu ainda tenho um pouco, mas eu já estou tentando trabalhar isso, uma mania de comparação. “Tipo, ai, fulano é melhor, ou fulano já tocou isso. Ah, eu sou mais velha que fulano, mas fulano está acima de mim.” Então, eu tinha muito isso, ainda mais se fulano estivesse lá me assistindo. (Dente-de-Leão, 2024)

A experiência da participante Dente-de-Leão revela a naturalização da dominação e da superioridade do outro, representado, neste caso, pelo homem, que determina os caminhos e regras a serem seguidos. Isso gera intenso sofrimento, levando-a a um estado de insegurança e inadequação, além da necessidade de atender às expectativas e padrões impostos. Nesse contexto, Arrelias (2019, 2020) afirma que no Brasil, a marginalização, a violação e a morte simbólica de vivências negras são naturalizadas e normalizadas em favor da supremacia de corpos brancos, especialmente masculinos cis-hetero, que ocupam posições de poder e decisão sobre a existência dos corpos negros.

Segundo Piscitelli (2009 apud Soares, 2021) é necessário considerar como as estruturas de dominação operam em situações específicas a cada mulher, não limitando a relação apenas a um

pensamento de submissão universal, e sim, considerando que os sistemas de dominação são múltiplas e fluidos e se interseccionam com fatores como raça, cor, entre outros; posicionando as mulheres em lugares e momentos distintos. Deste modo, fica claro que as estruturas de dominação operam na sociedade de maneira hegemônica, porém impactam de forma diferente a vivência das mulheres, pois estes sistemas se interseccionam com outros fatores.

Como destacado ao longo deste trabalho, ao estudar qualquer aspecto da experiência humana; seja suas potencialidades, formas de contato, manejo psicoterapêutico ou experimentações, é fundamental considerar os elementos que constituem a vivência. Laura (1992/2012) afirma que ao olharmos para a experiência da pessoa em um processo de sofrimento, é crucial vê-la em sua totalidade e não apenas nos atentando para os comportamentos manifestados e as verbalizações. Para a autora, compreender como a pessoa se relaciona consigo mesma e com o mundo impacta diretamente nas funções de contato e suporte, que são essenciais para uma interação satisfatória e para a assimilação e integração da experiência.

Ponderando acerca desta reflexão, salienta-se a relevância em compreender como o contexto pode influenciar na vivência. Deste modo, assim como enfatizamos as dimensões interseccionais que moldam a experiência e alteram a relação do indivíduo consigo mesmo e com os outros, também é relevante considerar as reverberações de um contexto histórico e social permeado por um sistema neoliberal. Esse sistema, por sua vez, funciona como um mecanismo que sustenta as discriminações sociais estabelecidas na sociedade, promovendo uma cultura de superioridade que ignora as subjetividades e potencialidades dos indivíduos.

Neste cenário em que o ser humano contemporâneo está imerso, a plena expressão do seu modo de ser é frequentemente inviabilizada por um frenesi de excessivas solicitações que impõem padrões a serem seguidos para alcançar o melhor status na vida profissional e pessoal. Isso leva a uma pressão para que a pessoa seja algo que não é ou que não consegue ser naquele momento. A avalanche de demandas traz consigo a frustração de não conseguir cumprir todas as obrigações e a pressão social que não aceita essa limitação, resultando em inquietações que frequentemente desencadeiam sofrimento e adoecimento psíquico (Da Silva & Décio, 2020).

Nesse contexto, observou-se como essa dinâmica afeta a maneira como as participantes se veem e se projetam no mundo, exigindo delas uma alta performance para se encaixarem nos lugares que almejam. Para Girassol, isso significa ser uma excelente pesquisadora que precisa se destacar, enquanto para Dente-de-Leão, implica ser uma artista perfeita em suas apresentações. Segundo Han (2017,

2021), a sociedade do século XXI, influenciada pela estrutura neoliberal, promove um excesso de positividade que valoriza a realização pessoal e o sucesso a qualquer custo, incentivando a auto-otimização e a autorrealização. Essa pressão resulta em um processo de autoexploração, onde as constantes solicitações do meio levam a pessoa a criar exigências cada vez maiores para si mesma, na crença de que deve estar sempre dando o seu melhor para alcançar a "melhor versão" e o sucesso.

Essa lógica não permite que as pessoas vivenciem processos que não sejam produtivos para o meio. As demandas constantes por alta performance ignoram as vulnerabilizações territoriais, econômicas e sociais das quais os indivíduos fazem parte, colocando todos em um mesmo patamar e esperando resultados equivalentes. No entanto, essa expectativa é irreal; a falta de equidade resulta em um excesso de exigências que gera intenso sofrimento. Nesse sentido, o sofrimento é frequentemente visto como falha ou fraqueza, e as pessoas não são "autorizadas" a vivenciar sua própria alteridade, permitindo-se experimentar e significar os processos pelos quais passam (Han, 2017, 2021). Neste sentido, a ansiedade expressa-se de maneira mais intensa, como uma resposta ao meio denunciando a ausência ou carência de suportes adequados para se relacionar no mundo (Belmino, 2020; Perls, 1992/2012).

Percebendo o Que Desencadeia a Ansiedade

Girassol identifica dois momentos centrais de sua experiência ansiosa: o mestrado e o trabalho. No período do mestrado, a pressão pela escrita e a necessidade de se mostrar excelente em todas as áreas criaram uma carga significativa de estresse e tensão. No trabalho, enfrentou um ambiente exigente e dinâmicas adoecedoras, além de preconceito ao ser questionada sobre sua capacidade profissional em razão de sua orientação sexual.

Dente-de-Leão associa suas crises de ansiedade a um relacionamento abusivo, onde suas necessidades eram ignoradas, e à convivência com um tio controlador que exigia que tudo fosse feito à sua maneira. Ambas as situações a deixavam ansiosa, causando insônia e crises de choro, evidenciando o impacto de relações abusivas e rígidas em seu bem-estar emocional. Segundo a mesma, atualmente não tem mais contato com o ex-namorado nem com o tio e sua ansiedade está agora mais ligada às pressões do meio artístico. Além disso, ela relata que sua relação com a mãe, devido à rotina intensa de ambas, ocasionalmente gera conflitos sobre as tarefas domésticas, o que também desencadeia crises de ansiedade.

O participante Lótus relatou que sua ansiedade

se intensificou em dois momentos marcantes: o primeiro foi durante o início de sua transição de gênero, que coincidiu com a pressão acadêmica do início da faculdade. Ele descreveu que esses processos simultâneos foram bastante desafiadores, exigindo uma reflexão para encontrar formas de lidar com as demandas que surgiram. Outro momento destacado foi após sua formatura, quando decidiu morar com a ex-namorada e enfrentou o desemprego, o que trouxe incertezas sobre o futuro. Esse cenário o deixou inseguro, focado nos aspectos negativos e com pensamentos pessimistas sobre as possibilidades à frente, como destaca no trecho: “E aí, tipo, esse processo de não ter renda, de não saber se amanhã ia dar certo, se amanhã a gente ia ter alguma coisa ... isso me gerava muito sofrimento, tipo, muita insegurança” (Lótus, 2024).

Um das coisas que já tinha percebido antes, que a ansiedade sempre esteve presente, mas não era uma coisa que chegava a me atormentar, o que veio a mexer muito, trazer a tona foi a universidade, o meio acadêmico e tudo mais, e foi no mesmo período que eu comecei a transição. Tipo no terceiro semestre eu transicionei e tava ali chegando na metade da faculdade, e os dois juntos assim, foi horroroso. Mas, tipo, eu também percebi que às vezes não dava, sabe? E aí decidi fazer só uma matéria, durante um semestre todo, sabe, me dedicar. Ao mesmo tempo que eu fui colocar as coisas na minha cabeça no lugar, ao mesmo tempo que fui arranjar minhas coisas, que era o meu processo de transicionalidade. E eu conseguir manter a minha cabeça no lugar, que eu falei ‘eu não vou me matar, o lattes não vai valer tudo isso, e eu vou fazer o que der de fazer. (Lótus, 2024)

A vivência de Lótus exemplifica a importância de compreendermos as forças repressivas que afetam a experiência de pessoas LGBTQIAP+, conforme destacado por Soares (2021). Lótus relata três momentos significativos que contribuíram para sua intensa ansiedade, começando pelo início de seu processo de transição de gênero. Neste contexto, Soares (2021) observa que homens trans frequentemente enfrentam a desconstrução de uma norma cisgênero, levando-os a reavaliar sua identidade e a perceber a transexualidade como uma forma legítima de autoafirmação, que se distancia da associação com a homossexualidade. Esse processo de redescoberta, embora potencialmente libertador, pode ser doloroso, pois os sistemas de dominação frequentemente marginalizam e tentam destruir as diversidades, forçando indivíduos a se ajustarem aos padrões convencionais.

No terceiro momento da narrativa de Lótus, além das questões de gênero, ele enfrenta a pressão de se conformar a expectativas sociais que visam proporcionar estabilidade financeira. Como homem

trans negro, sua experiência é marcada por uma nova camada de racialização, que o obriga a navegar em contextos que podem ser hostis e prejudiciais. Essa luta para se adequar a modos de vida impostos frequentemente resulta em intenso sofrimento, à medida que Lótus se vê confrontado com a negação de sua subjetividade e as vulnerabilidades associadas a desigualdades raciais e econômicas (Schucman, 2012).

Peônia relata que sua ansiedade é o resultado de diversas experiências ao longo de sua vida, começando com uma cirurgia de lábio leporino na infância, seguida por episódios de bullying na adolescência e a dolorosa perda de sua primeira filha, que a tornou superprotetora com seu filho atual. Ela observa que suas crises de ansiedade se intensificaram após sua aposentadoria, pois acredita que o trabalho a distraía de suas experiências dolorosas. Com a aposentadoria, essas questões não resolvidas emergiram de forma mais evidente. Para ocupar seu tempo e evitar ócio, Peônia decidiu fazer o ENEM e ingressar na faculdade, que está cursando atualmente. No entanto, mesmo com essa nova ocupação, a experiência ansiosa persiste de maneira intensa, refletindo as complexidades de sua trajetória de vida e os desafios emocionais que enfrenta.

Peônia até chega a comentar que acredita que experienciava ansiedade bem antes das crises, porém não se percebia ansiosa, pois este fenômeno só foi nítido a partir das crises lhe causaram intenso adoecimento. Como relata no trecho abaixo:

E eu tinha essas coisas há muito tempo, mas eu não sabia o que era. Mas de vez em quando eu tinha, mas como eu trabalhava eu tinha outras preocupações, sempre tinha e depois passava, né? Aí quando eu me aposentei, aí eu fiquei mais parada e começou a ficar mais forte. (Peônia, 2024)

É importante salientarmos que Peônia é uma pessoa idosa, cis-hetero, branca e com deficiência, pois apresenta diagnóstico de lábio leporino que dificulta sua fala; e que durante sua vida sofreu situações que desencadearam intenso sofrimento reverberando diretamente na sua forma de se perceber no mundo.

Destacamos aqui que todas as vivências são interseccionadas por outros fatores como raça, classe, gênero e geração; e através de estruturas de dominação múltiplas e fluidas que operam em situações diversas, as mulheres são submetidas a lugares e momentos históricos distintos, logo entende-se que o gênero interseccionado a outros fatores (a exemplo, a experiência de uma mulher pode ser atravessada por questões de gênero e raça, gênero e classe, gênero e sexualidade, gênero e geração, entre outros) gera vivências distintas e, modifica assim, as suas visões de mundo e

gestalticamente falando, os seus modos de estabelecer contatos (Soares, 2021).

Nesse constituinte, observa-se que, embora todos os participantes tenham relatado vivências de ansiedade, as situações que desencadearam essa experiência foram distintas, assim como a maneira como os sintomas se manifestaram, os recursos mobilizados para lidar com a ansiedade e a percepção que cada um tem sobre essa vivência. Portanto, é essencial considerar as características pessoais e as realidades sociais de cada indivíduo. Essa diversidade reforça a tese de que a experiência, mesmo em situações de sofrimento, é singular e deve ser compreendida em sua totalidade, levando em conta as particularidades de cada um. A Abordagem Gestáltica adota uma perspectiva holística, focando na complexidade das situações para acessar a experiência humana de forma mais autêntica. Nesse sentido, a ênfase está no presente, embora o passado e o futuro não sejam ignorados. Ao contrário, observa-se como essas duas dimensões influenciam o aqui-agora, permitindo que a pessoa assimile a experiência e identifique os suportes disponíveis para expandir a *awareness* (Perls, 1992/2012).

Deste modo, na Abordagem Gestáltica busca-se trabalhar com a experiência presente, conhecendo quais alternativas foram criadas para distrair ou desviar daquilo que é sentido no aqui-e-agora, exagerando tais atividades e comportamentos que podem ser hábitos, ideias, atitudes, tensões musculares, entre outros; para que estes possam ser reconhecidos, trabalhados, assimilado o que faz sentido, descartado o que não faz e integrado ao fundo de vividos para que outra *Gestalt* possa emergir como figura (Perls, 1992/2012).

Os três participantes relataram que as crises de ansiedade surgiram em momentos específicos de suas vidas, influenciando como se relacionavam com o mundo. A ansiedade é uma emoção essencial para a autopreservação, manifestando-se através do desconforto e gerando reações que sinalizam um desequilíbrio nas relações, denunciando elementos potencialmente ameaçadores ao bem-estar. Embora a comunicação da ansiedade possa ser intensa e causar sofrimento, a solução não reside em ignorá-la ou tentar eliminá-la, mas em usá-la como uma oportunidade de olhar para si mesmo. Conhecer o que está sendo ameaçado e explorar caminhos que viabilizem crescimento na relação com o mundo (Andrade et al., 2019; Belmino, 2020; De Cerqueira, et al. 2021; Francesetti, 2021; Perls, 1992/2012).

Sentimentos Ambivalentes em Relação a Medicação

Os participantes Girassol, Dente-de-Leão, Lótus e Peônia compartilharam suas experiências com o uso de medicação para tratar a ansiedade. Girassol, após retomar o acompanhamento psiquiátrico, relatou

sentir-se emocionalmente “adormecida” e com a libido reduzida, o que afetou sua relação com a companheira. Apesar de reconhecer o valor da medicação para estabilizar o quadro, sente-se angustiada por ter que escolher entre “sentir demais” (e perder o controle por conta da ansiedade) ou “sentir de menos” (devido aos efeitos da medicação). Dente-de-Leão, por outro lado, relatou que não sentiu melhora com os medicamentos e optou por interromper o tratamento.

Lótus, assim como Girassol, reconheceram a necessidade de medicação para estabilizar a ansiedade em um momento crítico. Lótus usou medicação por oito meses, principalmente para melhorar o sono e “acalmar os pensamentos. No entanto, sentiu-se “dopado” no início e havia interrompido o tratamento, buscando outras alternativas não medicamentosas para lidar com os momentos ansiosos. Já Peônia enfrentou dificuldades de adaptação ao tratamento, interrompendo-o duas vezes ao sentir intenso mal-estar, mas decidiu insistir por não encontrar outras alternativas médicas na época. Após ajustes nas dosagens, observou melhora nos sintomas e atualmente está em processo de desmame, lidando com sentimentos mistos sobre depender da medicação. Segue alguns trechos que sinalizam as experiências dos participantes.

Então, no início da medicação, por exemplo, eu queria chorar, mas eu não consegui, sabe, parecia que eu tava chorando, enlouquecida por dentro, mas por fora eu tava apática ... eu queria gritar, ficar alegre, mas eu não conseguia, então, naqueles momentos íntimos, eu também não tinha essa mesma expressão, o toque da outra pessoa não era o mesmo, as sensações do meu corpo não eram as mesmas, e eu me sentia fria, bruta, sabe, e aí tudo isso me deixava muito mal, muito mal. (Girassol, 2024)

Olha, ao mesmo tempo eu fico pensando ‘E se eu parar de tomar e me der essas coisas de novo’, mas ao mesmo tempo ‘não, mas eu não posso ficar assim, porque se não eu vou ficar a vida inteira tomando remédio’. Eu tenho que mudar a cabeça, fazer tudo pra não precisar tomar o remédio, pra levar uma vida sem o remédio ... (Peônia, 2024)

Os participantes expressaram a dificuldade em aceitar a necessidade de medicação para melhorar, ressaltando que os efeitos colaterais geraram angústia e o receio de dependência. Esses sentimentos ambivalentes refletem a carga emocional de aceitar que a intervenção medicamentosa seria o procedimento essencial para sua “estabilização”. Essa situação corrobora a análise de Belmino (2015) sobre a medicalização contemporânea, que muitas vezes

coloca toda a responsabilidade sobre o indivíduo em sofrimento, ignorando o contexto social e as vulnerabilizações que o cercam. A forte tendência à medicalização oferece soluções rápidas para os problemas, mas oculta os verdadeiros significados e sentidos do sofrimento, frequentemente ligadas a vulnerabilizações sociais e políticas. Isso leva a uma responsabilização do indivíduo e de sua família, ao invés de abordar as questões estruturais da sociedade. Esse cenário faz com que as pessoas se sintam fracas e vulneráveis, pressionando-as a buscar alívios imediatos para o sofrimento, ao invés de enfrentar suas experiências de forma mais profunda. A intervenção indiscriminada de medicamentos pode retirar o indivíduo de seu papel ativo no processo de crescimento, impedindo-o de reconhecer suas potencialidades e singularidades diante das adversidades da vida (Belmino, 2015; Han, 2020, 2021).

Laura é remanescente de momentos de contextos políticos opressores e violentos e compreendiam a importância de considerar aspectos da dimensão ética e política da experiência humana, neste sentido, a autora salienta que a Gestalt-terapia tem um importante papel político, pois em seus fundamentos e prática, propõe-se a compreender e validar as subjetividades de cada pessoa e partir daí auxiliar a pessoa a pensar em si mesma e se reconhecer fora dos ideais e introjetos sociais (Perls, 1992/2012).

Ampliando A Visão de Ansiedade

As participantes Girassol e Dente-de-Leão refletem sobre a ansiedade, reconhecendo-a como um processo natural, mas que pode ser prejudicial. Girassol destaca a importância de compreender a ansiedade para lidar com ela sem medicação, pois esta pode trazer que pode ocasionar sensações tão intensas quanto a própria ansiedade. Dente-de-Leão acredita que a ansiedade faz parte da vida, mas que existe uma diferença entre a ansiedade natural e a intensa, esta última podendo se tornar um transtorno; ressalta que lidar com a ansiedade nem sempre é uma tarefa fácil, depende de cada pessoa e requer comprometimento e amadurecimento. Lótus concorda, considerando a ansiedade um sentimento normal e inerente à experiência humana, e acredita que o uso de medicação pode limitar as oportunidades de aprendizado e crescimento pessoal. Como mostra os trechos a seguir: “Às vezes eu acho que a ansiedade querendo ou não faz parte da nossa vida, faz parte de mim, e é algo que a gente tem que aprender a lidar.” (Dente-de-Leão, 2024)

Mas é isso, então, toda essa experiência da ansiedade, pra mim, ela foi muito nociva, ainda é, né. Eu digo que eu caminho com ela, assim, tentando entender ela, assim, né,

porque sou eu, faz parte de mim, esse sentimento tá aqui, na verdade, não é algo para além, né, mas algo que tá dentro de mim, então, eu tentando também me entender, entender por que que eu estou sentindo isso, né, e identificar formas, também, pra que eu consiga lidar, né, sem precisar de medicação. (Girassol, 2024)

A ansiedade pra mim hoje, ela é um sentimento normal, sabe? Faz parte da minha vida, assim, e a de qualquer ser humano sabe, não tem como a gente controlar o sentimento com medicação, não existe essa possibilidade, e eu acho que mesmo se existisse, tiraria a possibilidade do “ser humano”, de tipo, de aprender com os nossos erros ... é um sentimento normal que vou precisar lidar ao longo da vida sabe, horas mais, com um pouco mais de dificuldade. (Lótus, 2024)

Os três participantes reconhecem que a ansiedade é um processo inerente à experiência humana. Embora tenham vivenciado um intenso sofrimento em suas experiências ansiosas, perceberam que buscar entender esses momentos os ajudou a se reconhecer e a lidar melhor com a ansiedade. Essa compreensão proporcionou a eles uma nova perspectiva sobre suas vivências e ampliar as possibilidades de enfrentamento. Dente-de-Leão destaca que é necessário comprometimento e amadurecimento para compreender a própria experiência e crescer a partir dela, uma ideia que também ressoa em Girassol e Lótus. Laura complementa essa visão ao afirmar que, em momentos de confinamento e desorientação, o compromisso com a própria experiência permite que a pessoa aceite e lide com suas limitações, abrindo espaço para transformação e a descoberta de novas possibilidades. Para ela, essa busca pela aceitação é essencial para alcançar a verdadeira liberdade (PERLS, 1992/2012).

Laura (1992/2012) ainda ressalta que o contato é um fenômeno de fronteira que permite o reconhecimento e o enfrentamento do outro no aqui-agora, sendo necessário haver suporte para que esse contato aconteça. Ao se conectarem com suas experiências, os participantes conseguiram ampliar sua percepção sobre a ansiedade e identificar as demandas que desencadeavam suas intensas reações. Assim, passaram a buscar caminhos que favorecessem seu crescimento, cientes de que, embora as adversidades possam causar dor, elas não definem quem são. E ao sinal de opressão, eles estão mais aptos a buscar os suportes necessários para o seu desenvolvimento (Francesetti, 2021).

Considerações Finais

Este estudo buscou refletir sobre os significados da experiência da ansiedade, concluindo que se trata de um processo relacional e subjetivo, manifestando-se de diversas formas em resposta às demandas ambientais. A pesquisa, embasada em abordagens fenomenológicas e gestálticas, revelou percepções variadas, desde uma visão negativa, associada a reações físicas e emocionais, até uma compreensão mais ampla que reconhece a ansiedade como parte da condição humana, com a possibilidade de conviver com ela de maneira saudável. No entanto, alguns participantes também a percebem unicamente como uma doença, reforçando a ideia de que a experiência da ansiedade é moldada pelas particularidades de cada vida.

Além disso, os participantes demonstraram sentimentos ambivalentes em relação ao tratamento medicamentoso. Enquanto alguns aceitaram a medicação, outros enfrentaram dificuldades de adaptação e interromperam o tratamento. Essa ambivalência surgiu da crença de que a melhora dependia da medicação, mas os efeitos colaterais incômodos e a dependência da medicação geraram medo e desconforto. A pesquisa destaca a predominância da medicalização como opção de tratamento contemporânea, muitas vezes patologizando a ansiedade e desconsiderando as experiências individuais, o que pode aumentar o sofrimento e a sensação de inadequação.

O estudo também se aprofundou na visão de Laura Perls sobre a ansiedade, que a considera uma resposta à ruptura do equilíbrio entre o organismo-ambiente. Sua perspectiva holística enfatiza a importância de um suporte adequado para o desenvolvimento humano e para o contato interpessoal satisfatório. Além disso, a pesquisa ressalta que a ansiedade é um fenômeno relacional, influenciado por questões sociais, éticas e políticas, e fatores como discriminação e violência, que podem intensificar o sofrimento. A Gestalt-terapia de Laura Perls oferece um caminho para legitimar diferentes formas de ser-no-mundo, levando em conta interseções de raça, gênero, classe e outras dimensões sociais.

REFERÊNCIAS

- Abrahão, T. B. & Lopes, A. Penha, Andrello. (2022). Principais Causas Do Estresse E Da Ansiedade Na Sociedade Contemporânea E Suas Consequências Na Vida Do Indivíduo. Contradição - *Revista Interdisciplinar De Ciências Humanas E Sociais*, v. 3, n. 1.
- Alvim, M. (2016). O Lugar Do Corpo E Da Corporeidade Na Gestalt-Terapia. In: Frazão, L. M. F.; Fukumitsu, K. O. (Orgs.). *Modalidades De Intervenção Clínica em Gestalt-Terapia*. São Paulo: Summus, Cap. 2, p. 27-55.
- Alvim, M. B. (2019). A Gestalt-Terapia Na Fronteira: Alteridade e Reconhecimento Como Cuidado. *Estud. Pesqui. Psicol.*, Rio De Janeiro, v. 19, .n. Spe, p. 880-895, Dez.
- Andrade, C. C. & Holanda, A. F. (2010). Apontamentos Sobre Pesquisa Qualitativa E Pesquisa Empírico-Fenomenológica. *Estudos De Psicologia*, v. 27, n. 2, p. 259-268.
- Andrade, L. S. *Concepções epistemológicas de saúde e de ciência na política nacional de práticas integrativas e complementares em saúde*. 2023. 96f. Tese de Doutorado (Doutorado Em Psicologia) - Faculdade De Psicologia, Universidade Federal Do Pará, Belém.
- Andrade, João Vitor et al. (2019). Ansiedade: Um dos problemas do século XXI. *Revista De Saúde Reages*, v. 2, n. 4, p. 34-39.
- Arrelias, L. C. C. (2020). Reflexões da clínica gestáltica sobre relações raciais. In. Nascimento, Lázaro Castro; Vale, K. S. *Sentidos em Gestalt-Terapia: Novas Vozes, Outros Olhares*. [Recurso Eletrônico]. Ponta Grossa: Atena.
- Arrelias, L. C. C. (2019). Reflexões gestálticas sobre autorreconhecimento como mulher negra na Amazônia. *IGT na rede*, v. 16, nº 31, p. 192-225, 2019.
- Baptista, T. J. (2022). Corporeidade e epistemologia. *Filosofia e Educação*, v. 14, n. 1, p. 112-135.
- Barco, A. P. (2012). A concepção husserliana de corporeidade: a distinção fenomenológica entre corpo próprio e corpos inanimados. *Synesis*, Petrópolis, v. 4, n. 2, p. 1-12, ago/dez.
- Belmino, M. C. (2020). *Gestalt-terapia e experiência de campo: dos fundamentos à prática clínica*. 1. ed., Jundiaí: Paco.
- Belmino, M. C. (2015). O lugar da medicalização na cultura contemporânea: uma interpelação gestáltica. In. Belmino, M. C. (Orgs.). *Gestalt-Terapia e Atenção Psicossocial*. Fortaleza: Premius.
- Branco, P. C. C. (2014). diálogo entre análise de conteúdo e método fenomenológico empírico: percursos históricos e metodológicos. *Revista Da Abordagem Gestáltica*, v. 20, n. 2, 189-197.

- Cardella, B. H. P. (2002). *A Construção do Psicoterapeuta: Uma Abordagem Gestáltica*. 2. Ed. São Paulo: Summus.
- Delacroix, J-M. (2009). *Encuentro Con La Psicoterapia: una visión antropológica de la relación y el sentido de la enfermedad en la paradoja de la vida*. Santiago Do Chile: Cuatro Vientos.
- Da Silva, R. H. & Décio, R. (2020) Um olhar fenomenológico sobre as crises existenciais na contemporaneidade. *revista de filosofia moderna e contemporânea*, v. 8, n. 1, p. 285-305.
- De Cerqueira, L. F. B. L. L. G. et al. In: *Semana De Pesquisa, 9ª Sempesq Da Unit*, Alagoas, 2021. disponível em: https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/15165. acesso em: 27 de jan. de 2023.
- Francesetti, G. (2021). *Fundamentos da psicopatologia fenomenológico-gestáltica: uma introdução leve*. Belo Horizonte: Artesã.
- Giorgi, A. & Sousa, D. (2010). *Método fenomenológico de investigação em Psicologia*. Lisboa: Fim de Século.
- Han, B-C. (2017). *A Sociedade Do Cansaço*. 2a.Ed. Petrópolis: Vozes.
- Han, B-C. (2020). *Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder*. Veneza: Editora Âyine.
- Han, B-C. (2021). *Sociedade Paliativa: A dor hoje*. Petrópolis, RJ: Editora Vozes.
- Missaggia, J. (2017). O conceito husserliano de corpo: sua dualidade e função nas experiências perceptivas. *Problemata: R. Intern. Fil.*, v. 8, n. 3, p. 196-208.
- Perls, Fritz Salomon. (2002). *Ego, Fome E Agressão: Uma revisão da teoria e do método de Freud*. São Paulo: Summus.
- Perls, L. P. (1992/2012). *Living At The Boundary*. Gestalt Journal Pr.
- Perls, L. P. (2004). *Vivendo En Los Límites*. 3. Ed. Madri: Plaza y Valdés.
- Pinto, E. B. (2021). *Dialogar com a ansiedade: uma vereda para o cuidado*. São Paulo: Summus.
- Santana, J. R.S. & Belmino, M. C. B. (2017). Identidades de gênero na perspectiva da teoria do self: uma leitura gestáltica acerca da sexualidade na contemporaneidade. *IGT na rede*, v. 14, n. 27, p. 136-162.
- Schucman, L. V. (2012). *Entre o “encardido”, o “branco” e o “branquíssimo”: raça, hierarquia e poder na construção da branquitude paulistana*. 2012. 160f. Tese de Doutorado (Doutorado Em Psicologia Social) – Instituto De Psicologia Da Universidade De São Paulo, São Paulo.
- Soares, C. G. C. (2021). *Gênero e Gestalt-Terapia: interseções e ajustamentos teórico-clínicos*. [Recurso Eletrônico]. 2021. 66f. Monografia (Especialização em Psicologia Clínica) – Faculdade De Filosofia E Ciências Humanas, Minas Gerais.
- Stanley, K. (1994). *Realidade Somática: experiência corporal e verdade emocional*. São Paulo: Summus.

Beatriz Evangelista de Araújo - Alameda WE SEIS, Saudade II, Castanhal-PA, 68742011. psi. beatrizaraujo21@gmail.com

Lorena Schalken de Andrade - Universidade da Amazônia (UNAMA) e Centro Universitário Metropolitano da Amazônia (UNIFAMAZ)

Data da submissão: 04/11/2024
 Primeira decisão editorial: 02/03/2025
 Aceite para publicação: 03/03/2026