

ARTIGO

**Ajustamento criativo e autorregulação organísmica na Gestalt-terapia:
fundamentos teóricos e implicações clínicas**

**Creative Adjustment and Organismic Self-Regulation in Gestalt Therapy:
Theoretical Foundations and Clinical Implications**

Leandro Bomfim

Universidade Federal de Uberlândia - UFU

RESUMO

A compreensão da saúde psicológica como expressão de processos dinâmicos de autorregulação tem ganhado destaque em abordagens clínicas centradas na experiência. Na Gestalt-terapia, essa perspectiva aprofunda-se na compreensão da autorregulação organísmica, entendida como a capacidade do organismo de ajustar-se criativamente ao ambiente, buscando equilíbrio, satisfação de necessidades e autorrealização. Este artigo analisa seus fundamentos teóricos e implicações clínicas por meio de uma revisão teórico-reflexiva de natureza qualitativa com base em referenciais clássicos da Gestalt-terapia, especialmente Perls et al. (1951) e Goldstein (2000). Evidencia-se que a autorregulação é relacional e situada, exigindo condições de campo favoráveis ao contato pleno. Discute-se como a interrupção desse fluxo pode gerar sofrimento e repetição neurótica e o papel do terapeuta como facilitador de um campo que promova *awareness* e o fluxo espontâneo da experiência. Conclui-se que a confiança na sabedoria do organismo, aliada a uma escuta dialógica, constitui princípio clínico fundamental da Gestalt-terapia, com potencial transformador para o cuidado psicológico.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; autorregulação organísmica; ajustamento criativo; *awareness*; autoatualização

ABSTRACT

The understanding of psychological health as an expression of dynamic processes of self-regulation has gained prominence in experience-centered clinical approaches. In Gestalt therapy, this perspective deepens the understanding of organismic self-regulation, conceived as the organism's capacity to adjust creatively to the environment in the pursuit of balance, need satisfaction, and self-realization. This article analyzes its theoretical foundations and clinical implications through a qualitative, theoretical-reflective review based on classical references in Gestalt therapy, particularly Perls et al. (1951) and Goldstein (2000). It is evidenced that self-regulation is relational and situated,

AJUSTAMENTO CRIATIVO E AUTORREGULAÇÃO ORGANÍSMICA NA GESTALT-TERAPIA

requiring field conditions that are conducive to full contact. The study discusses how interruptions in this process may generate suffering and neurotic repetition, as well as the role of the therapist as a facilitator of a field that promotes awareness and the spontaneous flow of experience. It concludes that trust in the organism's wisdom, combined with dialogical listening, constitutes a fundamental clinical principle of Gestalt therapy, with transformative potential for psychological care.

Keywords: Gestalt therapy; organismic self-regulation; creative adjustment; awareness; self-actualization

INTRODUÇÃO

Em um cenário clínico marcado pela crescente patologização de experiências humanas legítimas e pela tendência a medicalizar o sofrimento psíquico, observa-se um enfraquecimento da escuta dos processos vitais do sujeito e de sua capacidade de autorregulação. Essa tendência compromete não apenas a compreensão da singularidade dos modos de estar-no-mundo, mas também reduz o cuidado psicológico à eliminação de sintomas, desconsiderando a função adaptativa e transformadora do mal-estar. Diante disso, torna-se urgente resgatar perspectivas que reconheçam a experiência como via legítima de transformação e afirmem a capacidade do organismo de buscar, por si, formas criativas de ajustamento.

A Gestalt-terapia, fundamentada em uma epistemologia fenomenológico-existencial e organicamente orientada, propõe uma visão do funcionamento humano centrada na noção de autorregulação organísmica. Nessa perspectiva, conforme Perls et al. (1951), o organismo ajusta-se criativamente ao ambiente por meio de processos de excitação, contato e *awareness*, buscando a satisfação de necessidades emergentes de maneira integrada e situada. A excitação, definida como o movimento pelo qual um elemento da experiência emerge do fundo para constituir figura da experiência, é o ponto de partida da autorregulação, a qual se realiza plenamente apenas quando o campo favorece o fluxo espontâneo da experiência.

AJUSTAMENTO CRIATIVO E AUTORREGULAÇÃO ORGANÍSMICA NA GESTALT-TERAPIA

Nesse contexto, o ajustamento criativo representa a capacidade do organismo de elaborar respostas novas e singulares às situações vividas, ao contrário do ajustamento neurótico, que consiste na repetição rígida de padrões desconectados do presente. A saúde, na Gestalt-terapia, é concebida não como conformidade a normas externas, mas como a fluidez no ciclo de contato e a habilidade de sustentar *awareness*, escolha e presença na relação com o campo. Quando esse processo é interrompido, seja por bloqueios no ciclo de contato, retraimento da *awareness* ou ausência de suporte no campo, o fluxo da autorregulação se torna fragmentado. Essa ruptura compromete a capacidade do organismo de responder com criatividade ao que emerge, gerando sofrimento e inibindo o movimento contínuo de autoatualização.

Recorrendo também à contribuição de Goldstein (2000), cuja noção de autoatualização concebe o organismo como orientado à realização de seu próprio potencial em resposta às condições do campo, este artigo propõe uma retomada crítica e teórico-clínica dos fundamentos da autorregulação organísmica. Trata-se de refletir sobre a atualidade desses princípios no cuidado psicológico contemporâneo e sobre o papel do terapeuta como facilitador de um campo que sustente a confiança na sabedoria do organismo.

Este artigo propõe uma revisão teórico-clínica dos conceitos de autorregulação organísmica e ajustamento criativo na Gestalt-terapia, discutindo sua atualidade e relevância para práticas terapêuticas que confiem na experiência como via legítima de transformação e crescimento.

Referencial teórico

A autorregulação organísmica, na perspectiva da Gestalt-terapia, constitui-se no interior de um arcabouço teórico que articula a psicologia organicamente orientada, a teoria de campo e a fenomenologia. Tal perspectiva articula-se à teoria de campo, conforme delineada por Lewin (1951), na qual o comportamento é entendido como função da totalidade das forças presentes no campo organismo-ambiente.

Essa compreensão parte do reconhecimento de que o organismo tem uma capacidade inata de autorregular-se em relação ao ambiente, buscando

AJUSTAMENTO CRIATIVO E AUTORREGULAÇÃO ORGANÍSMICA NA GESTALT-TERAPIA

satisfazer suas necessidades emergentes de forma integrada e situada no campo. Esse entendimento está delineado por Perls et al. (1951), obra fundadora da abordagem, na qual a autorregulação é compreendida como um processo que se desenrola na fronteira de contato, espaço relacional em que *self*, figura e fundo se coemergem dinamicamente. Como aponta Robine (2006), *self* não se refere a uma entidade, mas a um processo que emerge no campo, sendo continuamente constituído nas relações que o organismo estabelece com o ambiente.

Nesse modelo, a excitação representa o primeiro sinal da emergência de uma necessidade, que, ao ser acolhida e sustentada, pode atravessar as fases do ciclo de contato até a assimilação da experiência. Quando esse fluxo é interrompido, por defesas rígidas, retraimento da *awareness* ou ausência de suporte no campo, surgem bloqueios de contato que comprometem o ajustamento criativo do organismo, favorecendo a repetição de padrões obsoletos e a perda de vitalidade (Perls et al., 1951; Latner, 1973).

O conceito de ajustamento criativo, central à abordagem gestáltica, refere-se à capacidade do organismo de produzir respostas novas e adequadas ao campo presente, mantendo sua integridade diante das mudanças. Em oposição ao ajustamento neurótico, que responde de forma automatizada e desatualizada, o ajustamento criativo supõe espontaneidade, flexibilidade e presença, dimensões que se realizam quando há *awareness* suficiente para sustentar escolhas situadas. Como destaca Phillipson (2001), esse tipo de ajustamento requer sensibilidade ao campo e capacidade de contatar a novidade da situação, sem recorrer a respostas fixas.

Em diálogo com essa perspectiva, Goldstein (2000) amplia a compreensão de autorregulação ao introduzir o princípio da autoatualização, segundo o qual cada organismo tende à realização de seu potencial de forma singular, em constante diálogo com as condições do campo. Em sua crítica à normatividade biomédica, Goldstein (2000) propõe a ideia de normalidade relativa: um organismo é saudável não quando se ajusta a padrões externos, mas quando encontra formas próprias e integradas de funcionamento. Essa perspectiva fortalece o entendimento de que a autorregulação é inseparável do contexto em que o sujeito está inserido, e que a saúde é expressão de

AJUSTAMENTO CRIATIVO E AUTORREGULAÇÃO ORGANÍSMICA NA GESTALT-TERAPIA

coerência interna, não de conformidade.

A Gestalt-terapia entende que muitos sofrimentos psíquicos são tentativas legítimas de autorregulação interrompidas por bloqueios no ciclo de contato ou por campos empobrecidos. Esse deslocamento epistemológico retira a ênfase da correção de sintomas e a transfere para o apoio à reorganização vital da experiência, reconhecendo no sintoma não uma falha, mas um esforço de ajustamento que precisa ser escutado e ampliado. O terapeuta, nessa perspectiva, atua como facilitador de um campo em que *awareness* e espontaneidade possam ser restauradas.

Embora os conceitos de autorregulação e ajustamento criativo estejam amplamente presentes na literatura gestáltica, são escassos os estudos que os articulem com os desafios clínicos contemporâneos, marcados pela intensificação da medicalização, pela normatização das formas de sofrimento e pela desvalorização da experiência como via legítima de transformação. Este artigo propõe-se a contribuir nesse debate, ao revisar criticamente os fundamentos da teoria organicamente orientada e refletir sobre sua atualidade e potência transformadora diante das exigências éticas e clínicas do cuidado psicológico na contemporaneidade.

METODOLOGIA

Este artigo caracteriza-se como estudo teórico-reflexivo fundamentado na análise crítica e conceitual de referenciais clássicos e contemporâneos da Gestalt-terapia, articulando-os com os desafios atuais do cuidado psicológico. Conforme propõe Minayo (2014), estudos qualitativos de natureza interpretativa buscam compreender sentidos atribuídos pelos sujeitos ou pelos textos, articulando dimensão teórica e implicações éticas. Essa abordagem justifica-se pelo interesse em aprofundar os conceitos de autorregulação organísmica e ajustamento criativo, com foco em suas repercussões clínicas e éticas na contemporaneidade.

Para fundamentar a base epistemológica clássica da Gestalt-terapia, foram selecionadas as obras centrais de Perls et al. (1951), *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*; Latner (1973), *The Gestalt*

AJUSTAMENTO CRIATIVO E AUTORREGULAÇÃO ORGANÍSMICA NA GESTALT-TERAPIA

Therapy Book; e Goldstein (2000), *The Organism*. Como referências complementares, que ampliam a perspectiva relacional e metodológica contemporânea, incluíram-se Phillipson (2001), *Self in Relation*, que aprofunda o conceito de *self* como função relacional em clínica gestáltica; e Minayo (2014), cuja abordagem interpretativa orienta a revisão teórico-reflexiva em pesquisa qualitativa. A análise dos textos seguiu os critérios de coerência interna dos conceitos, visando identificar sua consistência e articulação lógica e de aplicabilidade clínica, com foco nas possibilidades de atualização dos fundamentos gestálticos frente às demandas contemporâneas da prática terapêutica. Por se tratar de um estudo qualitativo de natureza teórica, esta investigação não tem como objetivo a generalização estatística, mas sim a produção de compreensões conceituais aplicáveis a contextos clínicos específicos, contribuindo para a ampliação do repertório crítico e ético de profissionais e pesquisadores da psicologia.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos referenciais selecionados evidenciou que a autorregulação organísmica, conforme postulada por Perls et al. (1951), fundamenta uma perspectiva processual de *self* e saúde, sustentada pela dinâmica entre excitação, *awareness* e contato. Esse movimento ocorre na fronteira entre organismo e ambiente, onde o *self* emerge continuamente como função relacional em transformação. Diferentemente de visões que reduzem a clínica ao alívio sintomático, essa abordagem valoriza a singularidade e a presença, entendendo a fluidez do ciclo de contato como expressão de vitalidade.

Adicionalmente, Phillipson (2001) descreve o ajustamento criativo como a resposta espontânea do organismo às demandas do campo, evidenciando que a saúde não reside na estabilidade previsível, mas na capacidade de adaptar de modo situado às mudanças ambientais. Essa visão posiciona a Gestalt-terapia como prática clínica que reconhece o sintoma não como falha, mas como esforço legítimo de reorganização.

Por sua vez, Goldstein (2000) amplia esses conceitos ao caracterizar a autoatualização como a tendência natural do organismo à realização de seu

AJUSTAMENTO CRIATIVO E AUTORREGULAÇÃO ORGANÍSMICA NA GESTALT-TERAPIA

potencial, questionando critérios biomédicos de normalidade externa. Sua crítica enfatiza a relevância de reconhecer modos singulares de funcionamento, em vez de alinhar o sujeito a padrões preestabelecidos.

Ao integrar essas contribuições, percebe-se que autorregulação e ajustamento criativo constituem fundamentos éticos e clínicos de grande relevância, sobretudo em contextos marcados pela aceleração, pela exigência de performance e pela patologização das experiências. A Gestalt-terapia, assim, oferece recursos para acolher o que resiste à adaptação mecânica e promover processos de criação e renovação.

Embora a literatura clássica ofereça fundamentos consistentes para a compreensão da autorregulação organísmica, observa-se uma lacuna na articulação desses conceitos com os modos contemporâneos de sofrimento, marcados pela intensificação tecnológica, pela aceleração das relações e pela normatização das experiências intersubjetivas. Nesse contexto, torna-se fundamental expandir a leitura gestáltica para além do *setting* clínico tradicional, considerando as condições socioculturais que atravessam e modulam o campo relacional.

CONCLUSÃO

Os conceitos de autorregulação organísmica e ajustamento criativo consolidam uma base teórica robusta para uma clínica gestáltica centrada na experiência. Observou-se que a interação dinâmica entre excitação, *awareness* e contato constitui um mecanismo que favorece o restabelecimento do equilíbrio psíquico e do bem-estar. O ajustamento criativo, por sua vez, permite respostas singulares às exigências do contexto, reafirmando a individualidade de cada sujeito. A valorização da capacidade autorreguladora do organismo orienta uma prática clínica comprometida com a ética e o potencial transformador do processo terapêutico. Embora este trabalho não vise generalização estatística, suas compreensões conceituais são passíveis de aplicação em cenários clínicos específicos, contribuindo para o repertório crítico e ético de profissionais e pesquisadores em psicologia.

REFERÊNCIAS

- Goldstein, K. (1995/2000). *The organism: A holistic approach to biology derived from pathological data in man*. Zone Books.
- Latner, J. (1973). *The Gestalt therapy book*. Julian Press.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: Selected theoretical papers*. Harper & Row.
- Minayo, M. C. S. (2014). *O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde* (14th ed.). Hucitec.
- Perls, F., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Julian Press.
- Phillipson, H. (2001). *Self in relation*. Karnac Books.
- Robine, J.-M. (2006). *O self desdobrado: Perspectiva de campo em Gestalt-terapia*. Summus.

Leandro Bomfim

Correspondência: leandrodepaulopsicologo@gmail.com