

Gênero, transtornos de humor e ajustamento criativo na Gestalt-terapia

Islay Ianne Ponte Parente

Paulo Yuri Pinheiro da Nóbrega

Agnes Albuquerque Bezerra

Anna Karynne Melo

A prevalência de transtornos de humor entre mulheres tem sido frequentemente explicada por modelos biologizantes centrados em fatores hormonais e neuroquímicos. Embora tais dimensões sejam relevantes, esse enquadramento tende a obscurecer os contextos socioculturais que participam da constituição da subjetividade e da organização do sofrimento psíquico. Este trabalho tem como objetivo compreender os transtornos de humor em mulheres, à luz da Gestalt-terapia, como formas de ajustamento criativo produzidas em contextos socioculturais marcados por desigualdades de gênero. Nesse sentido, articula contribuições da abordagem gestáltica com discussões contemporâneas dos estudos de gênero. As experiências do adoecimento feminino são atravessadas por dispositivos culturais que organizam normas e expectativas sobre o que significa ser mulher, especialmente no que se refere ao cuidado, à manutenção dos vínculos afetivos e à busca por reconhecimento. Entre esses dispositivos, a autora Zanello destaca o dispositivo amoroso e o dispositivo materno, que orientam processos de subjetivação pautados na centralidade do outro. A partir dessas pedagogias afetivas, as mulheres aprendem a priorizar necessidades alheias, responsabilizar-se pela qualidade das relações e atribuir valor a si mesmas a partir da validação externa. Trata-se de um estudo teórico de natureza reflexiva, fundamentado no diálogo entre a literatura da Gestalt-terapia e produções do campo de gênero e saúde mental. As reflexões se organizam a partir de conceitos centrais da abordagem gestáltica, como campo organismo-ambiente, contato, autorregulação e ajustamento criativo, articulando-os às discussões sobre socialização feminina e adoecimento psíquico. Partindo das contribuições de Fritz Pers pode-se analisar que a experiência humana se constitui no campo organismo-ambiente, sendo o sofrimento compreendido não como produto isolado do indivíduo, mas como fenômeno emergente da relação entre sujeito e contexto. Nessa perspectiva, o sintoma não é reduzido a uma disfunção intrapsíquica, mas entendido como uma forma de autorregulação do organismo diante das condições do campo. O conceito de ajustamento criativo refere-se precisamente à capacidade do organismo de encontrar modos de contato que possibilitem sua adaptação às exigências ambientais, ainda que tais modos impliquem restrições. Entretanto, quando o campo se mantém rigidamente estruturado por normas e expectativas limitantes, certos ajustamentos podem perder sua flexibilidade e tornar-se formas fixas de funcionamento. A introjeção de valores relacionados à abnegação, à responsabilidade afetiva e à centralidade do cuidado pode configurar modos de contato que, embora inicialmente adaptativos, passam a restringir a expressão de necessidades próprias e dificultar processos de diferenciação. Nesses casos, experiências como exaustão emocional, culpa persistente, desesperança e desânimo podem emergir, sendo frequentemente classificadas no campo biomédico como transtornos de humor. A partir da lente gestáltica, tais manifestações podem ser compreendidas como expressões de ajustamentos criativos empobrecidos diante de condições de campo que limitam a espontaneidade e a possibilidade de novas organizações do contato. Essa leitura desloca o foco de uma compreensão individualizante do sofrimento para uma perspectiva relacional e contextual, permitindo reconhecer a dimensão sociocultural implicada na produção dos sintomas. Conclui-se que a

articulação entre Gestalt-terapia e estudos de gênero amplia a compreensão clínica dos transtornos de humor em mulheres, favorecendo uma leitura que considera tanto os processos de autorregulação quanto às condições históricas e culturais que os atravessam. Para a prática clínica, essa integração contribui para o desenvolvimento de uma escuta mais sensível às desigualdades de gênero, possibilitando intervenções que ampliem a awareness e promovam experimentações de novos modos de contato. Ao reconhecer o sintoma como parte de um processo de ajustamento criativo situado, o terapeuta pode sustentar um campo que favoreça maior flexibilidade, autonomia e integração da experiência.

Palavras-chaves: Ajustamento criativo; Gênero; Gestalt-terapia; Transtornos de humor.

Referências:

PERLS, Frederick; HEFFERLINE, Ralph; GOODMAN, Paul. **Gestalt-terapia**. 3. ed. São Paulo: Summus, 1997. Tradução de Fernando Rosa Ribeiro.

ZANELLO, Valeska. **Saúde mental, gênero e dispositivos**: cultura e processos de subjetivação. Curitiba: Appris, 2018.