

AUTO RESPONSABILIDADE NO PROCESSO DE ADOECIMENTO E SAÚDE: AUTO-REGULAÇÃO, AUTOPOIESE E HOMEOSTASE COMO PROPOSTAS DE AUTONOMIA

Autor: Amanda Vanessa Farias Aureliano¹

Universidade Federal da Paraíba – UFPB
amanda_cso@hotmail.com

Resumo: A proposta deste trabalho é dialogar o modelo médico clássico moderno ocidental, em particular na perspectiva da responsabilização do processo saúde e doença individual cedido aos profissionais da saúde, com conceitos e abordagens que se inquietam e buscam devolver a autonomia de si do indivíduo e reintegrá-lo a suas múltiplas dimensões de ser e estar no mundo, a partir do tripé básico: Corpo, mente e espírito, enquanto sistema integral. Novos paradigmas tem buscado resgatar a capacidade inata que cada um possui a se responsabilizar em gerar o adoecimento ou bem estar, a psicossomática consegue reconhecer na soma a dimensão da psique e a ela considerar a origem das desordens corporais que tradicionalmente são conhecidas como doença, às práticas integrativas e complementares em saúde, as terapias holísticas ou alternativas, tem adquirido crescente espaço nessas esferas onde brotou a inquietação com o modelo de saúde vigente. O foco no processo educativo à prevenção e o retorno a este auto olhar e cuidado de si como já propôs Foucault, tem aos poucos adquirido seu lugar de relevância e respaldo científico, inclusive na própria racionalidade médica tradicional. Existe uma resistência as práticas integrativas, por se apresentar como uma possível ameaça, pelas críticas que são levantadas para embasar e justificar a importância de um novo olhar integral de saúde sobre o ser. Muitos dos argumentos partem do princípio do adoecimento coletivo que a sociedade se encontra pela dinâmica de cotidiano em que vivemos, muito embora essas discussões nada queiram com rejeitar o que vem sendo realizado pela medicina tradicional, o convite é que lado a lado se caminhem o olhar tradicional e o integrativo, para que cada abordagem cuide de uma dimensão do ser compreendendo o lugar de importância de cada uma. Entendemos pois, que é uma condição inata de cada ser, reconhecer em si seus caminhos de adoecer ou se manter saudável, a partir da adesão de uma Educação Emocional que o capacitará a se respeitar como indivíduo único em toda sua complexidade, e por tanto o responsável por se conhecer o tanto quanto possível o mais profundamente, gerenciar suas emoções de maneira equilibrada, que resultará uma boa relação consigo mesmo e a estabelecer relações de vínculo e afetividade com as pessoas que convive. Consequentemente acolher seu merecimento ao bem-estar integral e ao estado de felicidade, que é um direito de todo ser-humano, e nossa condição original.

Palavras-chave: Auto-regulação, Autopoiése, Homeostase, Saúde, Autonomia.

¹ Mestranda em Ciências das Religiões. Universidade Federal da Paraíba. CAPES/UFPB.

INTRODUÇÃO

Com o desenvolvimento da racionalidade médica contemporânea nos deparamos com um desligamento dos fluxos corporais conectados com a natureza, dando lugar a um novo paradigma de saúde e doença. Nessa nova lógica, os modelos médicos se tornaram progressivamente interessados na doença, e massivamente preocupados com as especialidades, essas especialidades médicas foram gradualmente compartimentando o corpo em pedaços adoecidos e a cura entendida como a intervenção medicamentosa ou cirúrgica que é prescrita mediante um diagnóstico desta doença.

Este mecanismo que é a predominante no ocidente foi indiscutivelmente válido para a compreensão e tratamento de enfermidades que merecem esta particularização, o avanço tecnológico e a produção do conhecimento científico cartesiano, merecem seu lugar de importância e a intenção não é desmerecer este espaço de atuação. Muitas doenças foram cuidadosamente estudadas, tantas substâncias foram exaustivamente pesquisadas e testadas, e muitas pessoas foram beneficiadas com o modelo de conhecimento científico clássico de hipótese, experimentação e comprovação, no que hoje culminou na medicina moderna.

A questão aqui é ressaltar que, apesar de todos estes benefícios, a responsabilidade do processo da chamada cura foi entregue nas mãos dos profissionais habilitados para o exercício da medicina, e nesta cultura médica a pessoa que sente algum desconforto-sintoma, procura este profissional e seus serviço, este que irá ceder o diagnóstico e prescreve-lo um fármaco para cessar o sintoma e aliviar o desconforto. Com isso, o paciente se coloca na condição passiva de incapaz de gerar sua própria cura, sem intervenções externas do olhar médico e de uma química que atuará em seu organismo; além disso, é dada uma atenção excessiva a doença e a pessoa enquanto ser integral é totalmente esvaziado de sentido de alma e psique (A alma não faz parte desta abordagem, ficando a mercê do místico, do fenômeno ou do imaginário, e a psique é entregue a uma especialidade da saúde, a psicologia ou a psiquiatria enquanto especialidade médica).

O olhar é direcionado para soma, o corpo hospedeiro de uma patologia causada pela invasão de um agente externo (Geralmente bactérias, vírus, germes ou células adoecidas), então todas as dimensões de ser são resumidas a este sintoma-corpo-doença, uma perspectiva generalizadora, que se torna inviável a ocupar-se com “O tu” como ser individual e único, afinal nesta perspectiva as doenças são sempre iguais e na técnica só cabe o mesmo tratamento.

O objetivo deste trabalho é costurar as pontas de algumas propostas válidas que vem sendo estudada e debatida, não para chegarmos a uma resposta fixa de verdade, mas para que dessas discussões possa se promover mais inquietações e expandir a consciência para as múltiplas possibilidades em

potencial que cada indivíduo carrega em seu mundo particular, como ser único e intransferível. Neste sentido, Autorregulação do corpo como apresenta Wilhelm Reich e Frederik Perls, a Autopoiese de Maturana e Varela e a Homeostase de Walter Cannon, são à base desta explanação, na intenção de observarmos a saúde e a doença numa perspectiva de auto responsabilidade individual, reintegrar a dimensão psíquica e emocional, reconectar o corpo ao seu movimento natural de fluxo com a natureza e acolher a saúde que dá lugar para a alma, percebida pela visão sistêmica fenomenológica de uma espiritualidade inefável e intangível, que por que não é vista, não significa que não precisa ser considerada e estudada; é quando acessamos a esfera da vivencia.

METODOLOGIA

O presente trabalho de comunicação oral se utilizou da análise de três viés conceituais, como investigação possível para uma proposta sobre a autonomia. Percebendo a aproximação entre as teorias de Auto-regulação, Autopoiese e Homeostase, no que diz respeito a capacidade orgânica de um corpo saudável se organizar por ele mesmo, como também de um corpo em desarmonia retomar seu equilíbrio, aliamos estas perspectivas pelo olhar de Wilhelm Reich e Frederik Perls sobre a Auto-regulação, Maturana e Varela sobre a Autopoiese e a Homeostase por Walter Cannon.

Já sobre a autonomia, tiramos como base a capacitação do indivíduo no processo de auto responsabilização pelos seus processos de adoecimento e saúde, com base na boa administração dos seus fluxos naturais, como as emoções. Isso tem a ver com a regulação da auto estima, o autoconhecimento, que como metodologia suporte para este processo de aprendizado do cuidar de si de Foucault, estaremos usando as sistematizações utilizadas nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, mencionando algumas técnicas que se apresentaram mais relevantes para os fins.

A sustentação deste trabalho está em leitura e prática sobre Espiritualidade e Saúde e as Práticas Integrativas e complementares em Saúde, fruto de uma produção acadêmica de nível de mestrado. O trabalho original, é uma pesquisa de campo em andamento, com Observação Participante, sobre Corporeidade e Espiritualidade, a vivencia do Sagrado Feminino através da Consciência Corporal, onde está sendo realizado o acompanhamento de 3 estudos de caso com as mulheres participantes dos Circulos de Sagrado Feminino. Ele vem sendo realizada pelo programa de Ciências das Religiões, sob a orientação do professor Dr. Fabricio Possebon, no departamento de Educação da Universidade Federal da Paraíba, com apoio integral da CAPES.

Alguns trabalhos estão sendo realizados pelo programa, para análise da eficácia das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, juntamente com esta proposta, que vem sendo amplamente explorada no contexto da Espiritualidade e Saúde; está sendo largamente investigado o processo educativo do gerenciamento das Emoções, com a Educação Emocional desenvolvida de maneira comprometida pela professora Dra. Elisa Gonsalves Possebon, no departamento de Educação, também na Universidade Federal da Paraíba. O presente trabalho recebe influências da especialização livre em Educação Emocional que está sendo finalizada em novembro, pelos professores mencionados acima, no espaço terapêutico Arte yoga em João Pessoa – PB.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nos sistemas médicos tradicionais em culturas como China, Tibet e Índia se mantem há séculos na integração corpo, mente e espírito, já no ocidente o que vemos é a soma e psique se aproximarem e se distanciarem ao longo da história como diz Afonso Carlos Neves no capítulo Conceito Ampliado de Saúde In, Saúde integral, a medicina do corpo, da mente e o papel da espiritualidade. Hipócrates vai considerar que fatores físicos podem afetar estados psicológicos, com a teoria de (Sangue, bÍlis amarela, bÍlis negra e fleuma) influenciando o temperamento do indivíduo, como também que a doença era influenciada pelo ambiente externo. É a partir do século XVII que se firma uma visão dualística de corpo e mente funcionando independentes, logo, estudadas por instancias distintas. A filosofia e a religião cuidam da mente e da alma, imaginando que elas em nada influenciariam nos processos físicos, já o corpo fica à disposição da investigação da medicina. René Descartes divide o cosmos o reino da matéria e o reino da consciência, do espírito, como algo mensurável e imensurável respectivamente e por conveniência de fuga da perseguição da igreja, declara que sua filosofia é do reino material enquanto o espírito deveria ficar a cargo da igreja (NEVES, 2011).

Essa é uma tendência que influencia fortemente toda racionalidade médica e a predominância da vida material em nossa cultura ocidental nos dias de hoje, no final do século XIX a psicologia e psiquiatria reclamaram suas parcelas nesta divisão, e questionam a visão dualista, é quando nasce no século XX à psicossomática que vai pensar os aspectos psicológicos afetando o corpo.

Walter Cannon em 1939 descreve homeostase como sendo Homeo = Igual: stásis = Ficar parado, como sendo a capacidade do organismo regular o ambiente interno naturalmente, mantendo uma condição estável que vai independer das variações² externas e internas.

Para alguns autores que tem se comprometido com o olhar da integração corpo, mente e espírito, que validam o corpo como veículo de acesso e meio de cura para mente e espírito como a corporeidade e a espiritualidade, a psicossomática ou a educação emocional, a medicina integrativa é uma das mais promissoras pela abrangência ao qual ela se debruça (BLOISE, 2011).

Dentre as diversas opções de práticas que tem sido disseminada fortemente esta última década, citarei ao longo do texto algumas em especial que nos leva a pensar o corpo nesta perspectiva integral, porém mais que isso, usá-lo como próprio veículo de cura, pela auto percepção cuidadosa de si, como ponto de partida e de chegada o próprio corpo, ainda que se percorra por todas as esferas mentais e espirituais que se tem direito, por um motivo muito simples, é no corpo que se realiza a espiritualidade através da vivencia, e a mente não está deslocada do corpo, e esta tríade funciona perfeitamente interligada, nunca intercalada, mas substancialmente concomitantemente num regime cíclico e renovável de forças articuladas entre si, conectadas as ondas naturais do fluxo corporal, que como microcosmos do macrocosmos maior, é resposta óbvia do balé em movimento sempre constante e suave, assim como é com a natureza. Cabe aqui mencionar uma das práticas como me propus, que assim como as outras que citarei tem essa mesma proposta de terapêutica corporal, mas principalmente o conceito de Consciência de si e autoconhecimento através da consciência corporal. Na tradição chinesa como Tai chi e na medicina chinesa, conhecida como acupuntura, vemos claramente como o movimento do tai chi chuan deve estar conectado com a respiração e que esta respiração assim como o movimento das ondas do mar ou a criação e recriação do universo, tudo é pulsante e vivo, e não existe um lado de fora ou dentro, pois tudo é visto numa unidade. Parte desta explicação do tai chi chuan vem da teoria do Yin e do Yang que também é aplicada a acupuntura, o movimento cíclico do tao, que habitam as polaridades coexistindo entre si, e outra teoria base da medicina chinesa são os 5 elementos, que está inteiramente ligado as forças da natureza, sendo eles terra, fogo, metal, agua e madeira. Na terapêutica da medicina chinesa, os diagnósticos observados através da pulsologia e língua, além da clínica da escuta é pautado pelos movimentos da natureza, como as estações do ano e as influencias climáticas, inclusive no momento do

² No yoga sutra de Patanjali vemos o conceito de vrittis como ondulações mentais, e na medicina tradicional ocidental podemos lembrar dos microrganismos invasores do sistema corporal causando o adoecimento. Na Homeostase, na auto regulação e na autopoiese e até mesmo na psicossomática, essas ondulações mentais fragilizam naturalmente o sistema de defesa orgânica dando espaço para uma baixa no sistema imunológico, abrindo as portas para a doença, ou seja, possibilitando a atuação dos invasores, mas não são os invasores por si só que tem o poder de adoecer todo o sistema, se ele estiver harmonizado.

agulhamento, esses são fatores determinantes na escolha dos pontos para circulação do Qi pelos meridianos invisíveis do corpo.

Vemos também no yoga o mesmo princípio da medicina chinesa, quando se entende que a doença nasce do bloqueio e estagnação do fluxo natural de Qi (Medicina chinesa) ou Prana (Para o yoga), esta é uma racionalidade bastante distinta da que estamos adaptados em uma cultura medicamentosa como o ocidente.

É através da consciência corporal, provinda do toque ou do movimento consciente corporal, que estas práticas se propõe a ofertar, que o indivíduo vai adquirindo consciência de si e noção de relacionar-se consigo mesmo se responsabilizando por seus desajustes ou harmonia. Responsabilidade aqui, nada tem a ver com culpabilização nem ressentimento, bem como o exercício de auto percepção nada tem a ver com medo e punição, mas sim autoconhecimento e responsabilidade de si, muito voltado para contribuição que Foucault nos deixou no *Cuidado de si*, na *Hermenêutica do sujeito* (FOUCAULT, 2008), está relacionado com a capacidade pessoal de ser autônomo e emponderado de seus processos corporais, acolhendo sua integralidade mente e alma. Além disso, sugerir a este ser que uma doença para se instalar na dimensão física é por que materializou-se ao longo do tempo, após habitar esferas sutis das emoções, do espiritual que é intangível e inefável, mas está lá na vivencia e na experiência pessoal de quem a sente.

Assim sendo o adoecimento diz respeito ao desrespeito do fluxo natural e da desconexão com a natureza, bastante comum na sociedade moderna. Entendendo que a natureza está em constante movimento, movimento gera movimento, e a homeostase, a Autorregulação e a Autopoiese faz menção a uma pausa-parada em movimento, assim como no Tao, ou seja, tem mais a ver com um parar para se ouvir e se perceber, parar um corpo que se movimenta em fluxo sanguíneo e células, para que ele exerça sua inteligência inata, pois o corpo fala³ e o corpo sabe, então o único esforço aqui seria a pausa para ouvir a linguagem deste corpo que se comunica constantemente, isso pode vim através do movimento corporal consciente, da respiração consciente ou através do toque (Auto toque ou toque de outrem).

Elisa Gonsalves afirma que a educação emocional age exatamente na organização das “caixinhas”, ou seja, direcionar cada emoção em seu espaço particular, acolhendo consciente desses movimentos corporais que são extremamente naturais e neuro fisiológico, ou seja, incontrolláveis. A saúde emocional aqui está em perceber os EEC (Estímulos emocionais competentes) e perceber quais exercem poder sobre si, permitir que as emoções possam emergir como Maturana e Varela vão abordar na autopoiese, ou seja, apenas deixar que o corpo se resolvesse dentro da sua sabedoria natural, que as

³ DOUL, Michel, na obra: Diga-me onde dói que te direi por quê e BARRETO, Adalberto, na obra: Quando a boca cala os órgãos falam discorrem perfeitamente sobre essa linguagem espontânea do corpo.

emoções possam existir afinal elas são de ordem primeira, e não os pensamentos, e permitir que elas fluam para as suas caixinhas de maneira organizada, criando assim a manutenção de vínculos e relacionamentos saudáveis, a começar da relação consigo mesmo respeitando seus fluxos corporais individuais, sem mais julgar dentro da dualidade (Emoção positiva-negativa).

Nossa cultura vive numa constante distração e entretenimento, não se há tempo para olhar para dentro, ou seja, perceber e se relacionar com um corpo que fala constantemente as direções que precisa tomar, o que necessita, seus próprios limites, nesse processo de descompromisso consigo mesmo, é conveniente negar as sombras e entregar na mão da medicina alopática todo o poder sobre seu corpo desorganizado, em desarmonia. Na obra, *A doença como caminho*, de Dahlke e Dethlefsen (1983), existe um capítulo chamado *A sombra*, que vai lembrar o conceito Jungano como a soma de todos os âmbitos rejeitados da realidade que o homem não quer ver em si mesmo ou nos outros e que, por isso mesmo, permanecem inconscientes, ele ainda alega que a sombra é o maior perigo para as pessoas, pois elas a têm sem conhecê-la e sem saber que existe, aqui vinculo também o conceito de ego superável, enquanto personalidade individualista, senso de identidade distorcida, ou falsa noção de si mesmo, descrito por várias tradições e os Samskaras que é tema central na filosofia hindu e religiões indianas, que são tendências e impressões que o indivíduo carrega e que são um desafio para execução dos Dharmas e a completude das rodas de Sansara. O que é importante, é compreender que a auto regulação também permite o indivíduo perceber, que ele é agente de transformação seja na esfera individual no domínio de seu corpo, como no social, pois assim como Bert Helling afirma, estamos todos conectados uns aos outros por uma rede sistêmica, que é como pensa a visão sistêmica da teoria geral dos sistemas: A partir da visão global das partes e a interação entre elas; logo, se há mal e bem lá fora, eles também existem dentro de mim, pois eu não estou desconectado deste todo global.

Expandir a consciência vem exatamente na interlocução entre a aceitação das próprias sombras, a assimilação do inconsciente e do subconsciente como no caso dos samskaras, a escuta atenta e afetuosa da fala orgânica do corpo, e a permissão consciente que o corpo realize sua poética de auto regulação, liberta de julgamentos e auto critica. Para Leonardo José Jeber, explica em seu artigo: *Educação pela autonomia através da auto-regulação: uma perspectiva reichiana*, que:

Auto-regulação é capacidade biológica e natural que revela nosso potencial para o desenvolvimento da autonomia (...) a partir dessa referência à lei natural de funcionamento da vida no indivíduo, é que se pode compreender a ideia de uma organização social baseada nos fluxos da natureza humana, pois o respeito a esses fluxos é condição necessária a uma cultura que almeje reconhecer os indivíduos que a

compõem. [Abordando esta perspectiva a partir de] Reich no sentido de integrar os processos biológico-naturais e sociais, tentando superar a dicotomia natureza e cultura e propor uma relação dinâmica entre indivíduo e sociedade. (JEBER, 2006).

Perls acreditava que todos os organismos vivos naturalmente se autorregulam, que a autorregulação é inerente à vida, que é mantenedora de vida, sempre em busca da homeostase que é o estado de equilíbrio em que suas necessidades estão satisfeitas

Como exemplo podemos pensar em uma pessoa que sente falta de exercícios físicos, mas consente em abrir mão deles em nome de uma vida sedentária com um bom salário. Para Perls (1981, p.45),

“Todos os distúrbios neuróticos surgem da incapacidade do indivíduo encontrar e manter o equilíbrio adequado entre ele e o resto do mundo e todos têm em comum o fato de que na neurose o social e os limites do meio sejam sentidos como se estendendo demais sobre o indivíduo. O neurótico é o homem sobre o qual a sociedade influi demasiadamente. Sua neurose é uma manobra defensiva para protegê-lo contra a ameaça de ser barrado por um mundo esmagador. Trata-se de sua técnica mais efetiva para manter o equilíbrio e o sentido de autorregulação numa situação em que sente que as possibilidades estão todas contra ele”.

CONCLUSÕES

A dança (Principalmente as orgânicas como a dança contemporânea, dança espontânea ou danças orientais), a Dançaterapia, Biodança ou Danças Circulares, a Eutonia, o Self Healing, a Antiginástica, Massoterapia e o Tuiná, além das modalidades já citadas como Tai Chi e a Medicina Chinesa de maneira geral e o Yoga, tem se apresentado como eficazes caminhos de reconexão com essa auto percepção corporal e a reintegração com os fluxos da natureza, voltando a se perceber em um corpo, talvez o sendo ou o possuindo como veículo existencial, e perceber esse sistema autônomo em constante movimento, conectado com os demais sistemas individuais e a natureza que os rodeia com absolutamente tudo que habita nela. A prática meditativa seja ela provinda de Dhyana yoga ou budismo ou qualquer outra tradição, também são alternativas que tem se apresentado eficazes para esta percepção de si e principalmente para a realização de uma autopoiese, auto regulação e homeostase, uma vez que os movimentos cessam, a mente cessa e o corpo se move em outra direção; num trajeto de auto cura espontânea, pois segundo essas abordagens, é assim que ele é, sabe como se resolver. O desafio do

indivíduo é se posicionar nesta postura receptiva e reverenciar a sabedoria que este corpo possui de se regular sozinho e ir se ajustando em busca da harmonia quando confrontado com as movimentações internas ou externas, sem se afetar negativamente por elas. Afetar-se negativamente, entendamos como a produção do adoecimento como causa última de um grito do corpo em pedido de socorro, pedindo para “ser ouvido”.

O método do questionamento profundo, exposto no capítulo 7 do livro *A doença como Caminho* de Dahlke e Dethlefsen (1983) também tem sido aderido por algumas abordagens terapêuticas com bastante sucesso, o convite que é feito ao indivíduo a se relacionar com os sinais\sintomas corporais que os levaram a buscar a cura, olhar para eles e questioná-los. É de extrema relevância para desconstrução de um modelo de saúde que desloca o indivíduo totalmente da sua responsabilidade para manutenção do seu bem estar, deseduca a organicidade primeira das crianças que sabem fazer esta leitura de si naturalmente, produzindo uma fase adulta em completo desajuste mental, espiritual e corporal, uma carência de educação emocional, que entendemos como o bom gerenciamento da capacidade adaptativa de uma emoção regulada. E com toda essa carência, é produzido um vazio de si mesmo que quando não ocupado por entretenimentos é sedado por medicação. O compromisso de se olhar bem profundamente vai ficando uma tarefa árdua e cansativa. Como alguns autores afirmam, as Práticas integrativas e complementares em saúde tem se apresentado como promissoras ao que diz respeito a reeducar os sistemas nesta relação consigo mesmo, e apenas o experimento vivencial, com o tempo o levantamento de registros de tratamentos com as Práticas Integrativas e Complementares em saúde, que poderão responder se esta proposta é válida para os novos tempos.

REFERENCIAS

- BARRETO, Adalberto. **Quando a boca cala os órgãos falam**. Ceara: Editora LCR, 2012.
- BLOISE, Paulo (Org). **Saúde integral: a medicina do corpo, da mente e o papel da espiritualidade**. São Paulo: Editora SENAC, 2011.
- DETHLEFSEN, Thorwald e DAHLKE, Rudiger. **A doença como caminho, Uma visão Nova da Cura como Ponto de Mutação em que um Mal se Deixa Transformar em Bem**. Munique: Editora CULTRIX, 1983.
- FOUCAULT, Michel. **A Hermenêutica do Sujeito**. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2008.
- GONSALVES, Elisa, **Educação e Emoções**. São Paulo: Editora Alínea, 2015.
- JEBER, Leonardo José. **Educação pela autonomia através da auto-regulação: uma perspectiva reichiana**, UFMG, 2006.
- MATURANA, H; VARELA, F. **De Máquinas a Seres Vivos-Autopoiese: A organização do vivo**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- NEVES, Afonso. **Conceito ampliado de saúde**. In: **BLOISE, Paulo (Org). Saúde integral: a medicina do corpo, da mente e o papel da espiritualidade**. São Paulo: Editora SENAC, 2011.
- ODOUL, Michael. **Diga-me onde dói e eu te direi por quê**. Rio de Janeiro: Editora Elsevier, 2003.
- PELIZZOLI, Marcelo (Org). **SAÚDE Em novo paradigma, Alternativas ao modelo da Doença**. Pernambuco: Editora Universitária UFPE, 2011.
- PERLS, F; **A Abordagem Gestáltica e Testemunha Ocular da Terapia**. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 1981.