

DO LIKE AO AWARENESS A CLÍNICA GESTÁLTICA NA ERA DIGITAL

FROM LIKE TO AWARENESS: GESTALT THERAPY IN THE DIGITAL AGE

HAZ LO QUE HIZO LA CONCIENCIA: LA CLÍNICA GESTALT EN LA ERA DIGITAL

Larissa Romão Pereira¹

RESUMO: A presença das redes sociais no cotidiano tem transformado profundamente as formas de contato, identidade e pertencimento. O cenário digital, marcado pela lógica dos algoritmos e pela busca incessante por validação externa, tem produzido novos modos de sofrimento que chegam com frequência à clínica: ansiedade, baixa autoestima, solidão e sensação de vazio. Nesse contexto, a Gestalt-terapia oferece uma lente privilegiada para compreender e intervir, ao valorizar a experiência no aqui-e-agora, a consciência (awareness) e o contato como dimensões centrais do existir. Este artigo discute como os conceitos de fronteira de contato, ajustamento criativo e presença podem auxiliar no enfrentamento dos desafios da hiperconectividade, propondo uma transição do like — símbolo da dependência da aprovação externa — ao awareness, entendido como consciência crítica e autorregulação. Além de refletir sobre as demandas contemporâneas que emergem na clínica, são apresentadas possibilidades de intervenção gestáltica que favorecem o equilíbrio entre tecnologia e vida, destacando a importância da presença do terapeuta como contraponto ao contato fragmentado das redes. Conclui-se que a clínica gestáltica, ao unir teoria e prática, constitui um espaço de resistência e de ressignificação frente às pressões digitais.

1

Palavras-chave: Gestalt-terapia. Cultura digital. Awareness. Contato. Ansiedade. Redes sociais.

ABSTRACT: The presence of social media in everyday life has profoundly transformed forms of contact, identity, and belonging. The digital environment, marked by algorithms and the relentless pursuit of external validation, has generated new modes of suffering that frequently appear in clinical practice: anxiety, low self-esteem, loneliness, and feelings of emptiness. In this context, Gestalt therapy offers a privileged lens to understand and intervene by valuing the here-and-now experience, awareness, and contact as central dimensions of existence. This article discusses how the concepts of contact boundary, creative adjustment, and presence can help address the challenges of hyperconnectivity, proposing a transition from the like—a symbol of dependence on external approval—to awareness, understood as critical consciousness and self-regulation. In addition to reflecting on contemporary demands emerging in clinical settings, we present Gestalt therapeutic interventions that promote balance between technology and life, emphasizing the importance of the therapist's presence as a counterpoint to the fragmented contact fostered by social media. We conclude that Gestalt therapy, by integrating theory and practice, constitutes a space of resistance and re-signification in the face of digital pressures.

Keywords: Gestalt therapy. Digital culture. Awareness. Contact. Anxiety. Social media.

¹ Especialista Gestalt-terapia - abordagem clínica e institucional. Discente Centro Universitário FMU | FIAM-FAAM.

RESUMEN: La presencia de las redes sociales en la vida cotidiana ha transformado profundamente las formas de contacto, identidad y pertenencia. El panorama digital, marcado por la lógica de los algoritmos y la búsqueda incesante de validación externa, ha generado nuevas formas de sufrimiento que con frecuencia llegan a la clínica: ansiedad, baja autoestima, soledad y sensación de vacío. En este contexto, la terapia Gestalt ofrece una perspectiva privilegiada para comprender e intervenir, valorando la experiencia en el aquí y ahora, la consciencia y el contacto como dimensiones centrales de la existencia. Este artículo analiza cómo los conceptos de límite de contacto, ajuste creativo y presencia pueden ayudar a afrontar los desafíos de la hiperconectividad, proponiendo una transición del "me gusta" —símbolo de dependencia de la aprobación externa— a la consciencia, entendida como conciencia crítica y autorregulación. Además de reflexionar sobre las demandas contemporáneas que surgen en la clínica, se presentan posibilidades de intervención Gestalt que favorecen un equilibrio entre la tecnología y la vida, destacando la importancia de la presencia del terapeuta como contrapunto al contacto fragmentado de las redes sociales. Se puede concluir que la terapia Gestalt, al unir teoría y práctica, constituye un espacio de resistencia y resignificación frente a las presiones digitales.

Palabras clave: Terapia Gestalt. Cultura digital. Consciencia. Contacto. Ansiedad. Redes sociales.

INTRODUÇÃO

Vivemos um tempo em que a tecnologia atravessa todas as dimensões da existência. As redes sociais, em especial, deixaram de ser apenas um espaço de entretenimento para se tornarem parte do cotidiano, moldando formas de se relacionar, de se expressar e até de se perceber. Estar online é, para muitos, condição de pertencimento. Mas esse pertencimento, mediado por curtidas, seguidores e algoritmos, cobra um preço alto: a ansiedade diante da espera por respostas, a busca incessante por validação, a comparação constante com padrões inalcançáveis e a sensação paradoxal de isolamento em meio à hiper conexão.

A clínica psicológica tem recebido cada vez mais relatos de jovens e adultos que se veem presos a esse ciclo. Queixam-se de dificuldades para se concentrar, de sono fragmentado, de autoestima abalada e de sentimentos de vazio que parecem não se preencher, mesmo diante de tantas interações digitais. É nesse cenário que a Gestalt-terapia oferece contribuições potentes, ao propor um olhar atento para o contato, para a presença e para os ajustamentos criativos que surgem diante das demandas da cultura digital.

Este artigo propõe refletir sobre os desafios e as possibilidades da clínica gestáltica na era digital. A partir de conceitos fundamentais, como contato, awareness e ajustamento criativo, busca-se compreender como o sujeito pode transitar do like — símbolo da validação externa e da lógica comparativa das redes — para o awareness, entendido como consciência de si, de suas necessidades e da qualidade do contato estabelecido. O convite é a pensar a clínica não apenas

como espaço de queixa, mas como possibilidade de ressignificação do uso das tecnologias, equilibrando presença e conexão.

O FENÔMENO DIGITAL NA PERSPECTIVA DA GESTALT-TERAPIA

PRESENÇA E CONTATO INTERROMPIDO

No ambiente digital, o que se chama de “presença” muitas vezes é apenas aparência. Estar online não significa estar em contato. O excesso de estímulos, notificações e demandas visuais fragmenta a atenção, fazendo com que o contato se torne raso e fugaz. Em vez de um encontro genuíno, o sujeito experimenta interações rápidas, likes automáticos e diálogos que não sustentam profundidade.

Na clínica, isso se traduz em relatos de solidão em meio à hiper conexão. O cliente descreve ter muitos seguidores, mas sentir que não pode contar com ninguém de verdade. Fala sobre conversas interrompidas por mensagens, sobre amizades que parecem existir apenas na tela, sobre a dificuldade de sustentar silêncio ou ausência digital sem sentir-se abandonado. É como se a fronteira de contato — espaço onde o eu e o mundo se encontram — estivesse constantemente invadida por ruídos, impossibilitando o repouso necessário para a experiência autêntica.

O resultado é um viver acelerado, cheio de estímulos, mas com pouco espaço para presença. A Gestalt-terapia, ao enfatizar o aqui-e-agora, convida o cliente a perceber essa diferença: estar conectado não é o mesmo que estar em contato. Essa tomada de consciência abre caminho para que se explorem as perdas envolvidas na fragmentação digital e se busquem formas mais integrais de presença.

FRONTEIRA, AJUSTAMENTO CRIATIVO E PERTENCIMENTO

O espaço digital tem se tornado, para muitos, uma tentativa de ajustamento criativo diante de inseguranças e da busca por pertencimento. Em especial, adolescentes e jovens recorrem às redes para experimentar papéis, projetar imagens idealizadas de si e encontrar aceitação. Essa dinâmica pode ser vista como uma resposta criativa às necessidades de contato e validação. Entretanto, quando esse ajustamento se cristaliza, deixa de ser recurso flexível e se transforma em aprisionamento: a dependência das curtidas, o medo do cancelamento e a dificuldade de permanecer consigo mesmo em momentos de solidão.

A fronteira de contato, conceito central da Gestalt-terapia, aparece fragilizada nesse contexto. Em vez de delimitar encontros autênticos, ela é atravessada por estímulos constantes que impedem o sujeito de perceber suas próprias necessidades. O resultado é uma confusão entre estar em contato e estar exposto, o que pode gerar angústia e perda de autonomia. Estudos recentes mostram que esse movimento se relaciona ao aumento de ansiedade, baixa autoestima e sintomas depressivos em adolescentes (RODRIGUES et al., 2025; FLORIANO et al., 2025). Nesse cenário, a clínica gestáltica se propõe a fortalecer o contato, ajudando o cliente a perceber onde sua fronteira se abre, se fecha ou se confunde. O trabalho passa por devolver ao sujeito a possibilidade de escolha: estar ou não conectado, compartilhar ou silenciar, buscar reconhecimento externo ou se apoiar na própria experiência. Essa flexibilidade é a base para que o ajustamento volte a ser criativo, e não cristalizado.

DO LIKE AO AWARENESS

O like representa, na cultura digital, muito mais do que um clique. Ele simboliza a validação externa, a lógica comparativa e o desejo de pertencimento. Cada curtida recebida pode trazer alívio temporário, enquanto sua ausência gera frustração e sensação de rejeição. Essa dinâmica revela a dependência de parâmetros externos para definir valor pessoal, fenômeno que tem sido amplamente observado em estudos sobre uso problemático das redes (SOUZA; CUNHA, 2019; MARQUES, 2025).

4

Em contrapartida, a Gestalt-terapia convida o sujeito a desenvolver awareness, entendido como consciência ampliada de si, de suas necessidades e do modo como estabelece contato. Esse processo implica deslocar o foco do olhar externo para o interno, favorecendo a autorregulação e o reconhecimento de recursos próprios. Ao invés de depender da aprovação das redes, o cliente é incentivado a experimentar a presença: sentir o corpo, identificar emoções, nomear desejos e avaliar a qualidade de suas relações.

Na clínica, esse caminho pode ser facilitado por experimentos que resgatem a vivência imediata: desconectar-se por alguns instantes e observar as sensações corporais; dramatizar diálogos internos entre a parte que busca validação e a parte que deseja descanso; ou simplesmente sustentar o silêncio, permitindo que o cliente se perceba fora do fluxo digital. Essas experiências práticas ajudam a transformar o like em oportunidade de awareness, deslocando o eixo da validação externa para a consciência interna.

Dessa forma, a transição do like ao awareness não é apenas uma mudança de foco, mas um movimento terapêutico essencial para lidar com os desafios da era digital. Trata-se de

possibilitar que o sujeito retome o contato genuíno consigo mesmo e com o outro, reduzindo o poder alienante dos algoritmos e fortalecendo o potencial criativo da vida em sociedade (HACK, 2024; PIMENTEL, 2019).

A CLÍNICA GESTÁLTICA NA ERA DIGITAL

DEMANDAS CONTEMPORÂNEAS

O cenário digital tem produzido novas formas de sofrimento que chegam com frequência à clínica. Adolescentes relatam ansiedade intensa quando ficam longe do celular, dificuldades de concentração e sensação de vazio mesmo estando constantemente conectados. Muitos descrevem o medo de perder algo importante — o chamado Fear of Missing Out (FoMO) — como fator que os mantém presos às telas, gerando desgaste emocional e afetando o sono e o rendimento escolar (MARQUES, 2025; ZHANG et al., 2025).

Adultos também não ficam imunes: cada vez mais comparecem ao consultório queixando-se de exaustão, estresse crônico e dificuldade em se desconectar após o trabalho. A fronteira entre vida profissional e pessoal se torna difusa, trazendo impactos sobre relacionamentos e bem-estar. Em paralelo, famílias buscam auxílio para lidar com conflitos geracionais, marcados por incompreensões sobre o lugar do celular e das redes sociais na vida cotidiana. Pais muitas vezes oscilam entre a proibição e a permissividade, sem encontrar recursos de diálogo e mediação (SOUZA et al., 2024; LI et al., 2025).

5

INTERVENÇÕES POSSÍVEIS

A Gestalt-terapia se mostra especialmente relevante diante dessas demandas por seu foco no aqui-e-agora e pela valorização da experiência fenomenológica. Mais do que interpretar o uso do celular ou apontar o que deve ser feito, a clínica gestáltica convida o cliente a tomar consciência de sua própria experiência digital. Isso significa explorar, em sessão, como ele se sente ao receber uma curtida, ao ser ignorado em uma mensagem, ou ao passar horas rolando a tela sem perceber o tempo. Essa escuta devolve ao sujeito a possibilidade de se perceber e de se apropriar de sua vivência.

O trabalho com awareness é central: perceber o corpo, identificar emoções, reconhecer necessidades e nomear limites diante do digital. Experimentos simples podem ser recursos potentes, como propor alguns minutos de desconexão na própria sessão para observar sensações corporais, ou dramatizar um diálogo interno entre a parte que busca incessantemente curtidas

e a parte que deseja descanso. Outros exercícios envolvem respiração consciente, movimentos corporais ou visualizações que ajudam o cliente a ancorar-se no presente e a diferenciar conexão de contato (ELICIT REPORT, 2020-2024).

Essas práticas permitem que o cliente compreenda que não é refém do algoritmo e que pode, com escolhas conscientes, transformar sua relação com a tecnologia. O objetivo não é abolir o uso, mas encontrar formas mais saudáveis e flexíveis de ajustamento, onde a tecnologia possa estar a serviço da vida, e não o contrário.

O TERAPEUTA COMO PRESENÇA

Em um mundo marcado por fragmentação e superficialidade, a presença autêntica do terapeuta se torna ainda mais essencial. Na Gestalt-terapia, a relação terapêutica é entendida como um campo de encontro e co-construção, em que o cliente vivencia a experiência de ser visto e acolhido em sua totalidade. Essa vivência contrasta com o contato fragmentado das redes, oferecendo ao cliente a oportunidade de experimentar outra qualidade de relação.

O terapeuta, ao sustentar silêncio, escuta e disponibilidade genuína, torna-se um contraponto ao ritmo acelerado do digital. A relação terapêutica, nesse sentido, funciona como espaço de cura e de resistência, onde o afeto se coloca como tecnologia insubstituível. Assim, a clínica gestáltica não apenas acolhe os sofrimentos produzidos pela hiperconectividade, mas também propõe caminhos de reconstrução do contato humano e de ressignificação da presença (PIMENTEL, 2019; HACK, 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cultura digital trouxe avanços inegáveis, mas também impôs novos desafios à saúde mental. A clínica psicológica tem recebido cada vez mais sujeitos que, em meio à hiperconectividade, relatam ansiedade, baixa autoestima, dificuldades de concentração e solidão. Esses fenômenos, longe de serem apenas problemas individuais, refletem uma lógica social sustentada por algoritmos que exploram a atenção e reforçam padrões de validação externa.

A Gestalt-terapia, ao valorizar o contato, a presença e o awareness, oferece recursos singulares para lidar com esses sofrimentos contemporâneos. Ao trabalhar a experiência vivida no aqui-e-agora, ela possibilita que o cliente perceba seus ajustamentos diante do digital, diferencie presença de mera conexão e resgate sua capacidade criativa de se relacionar com a tecnologia. Esse movimento marca a transição do like — símbolo da busca por aprovação externa — ao awareness, entendido como consciência crítica, autorregulação e possibilidade de escolha.

Mais do que uma técnica, trata-se de um convite ético e existencial: aprender a usar a tecnologia sem se perder de si mesmo. A clínica gestáltica, nesse sentido, cumpre um papel essencial de resistência ao automatismo digital, criando espaços de encontro autêntico e promovendo vínculos que fortalecem a vida. O desafio não é negar o mundo virtual, mas habitar o presente com abertura e equilíbrio, reconhecendo que nenhuma tecnologia poderá substituir o poder transformador do afeto e da presença humana (LEITÃO; NICOLACI-DA-COSTA, 2005; PIMENTEL, 2019; HACK, 2024).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FLORIANO, M. A. et al. Uso excessivo de telas e o impacto na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Saúde Digital*, v. 3, n. 2, p. 45-62, 2025.

HACK, J. R. Doctor Jekyll e Mister Hyde no contexto das redes sociais: uma abordagem gestáltica. *Administração de Empresas em Revista*, v. 19, n. 4, p. 143-160, 2024.

LEITÃO, C. F.; NICOLACI-DA-COSTA, A. M. Impactos da internet sobre pacientes: a visão de psicoterapeutas. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 21, n. 3, p. 341-348, 2005.

LI, Y. et al. Discovery of factors associated with smartphone addiction among high school adolescents using interpretable machine learning methods. *Frontiers in Public Health*, v. 13, p. 1571384, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1571384>

MARQUES, J. P. Utilização de redes sociais e sua influência na saúde mental de adolescentes. *Revista Educação & Ensino*, v. 9, p. 1-20, 2025.

PIMENTEL, M. O uso cuidadoso das redes sociais virtuais. *Administração de Empresas em Revista*, v. 19, n. 4, p. 161-175, 2019.

RODRIGUES, P. F. et al. Impacto do uso de celulares na autoestima, regulação emocional e bem-estar psicológico de adolescentes: revisão integrativa. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 17, n. 1, p. 45-61, 2025.

SOUZA, R. et al. Nomofobia e a ocorrência de transtornos psiquiátricos em adolescentes e jovens: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Saúde Mental*, v. 12, n. 1, p. 75-89, 2024.

SOUZA, J.; CUNHA, M. X. C. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Educação, Psicologia e Interfaces*, v. 3, n. 3, p. 204-217, 2019. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>

ZHANG, W. et al. Internet addiction and anxiety-depressive comorbidity among Chinese adolescents: mitigating effects of physical activity. *Frontiers in Psychiatry*, v. 16, p. 1506784, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1506784>

ALVIM, M. “Teoria organísmica, organismo, campo organismo/ambiente”. In: D’ACRI, G.;

CARDOSO, Celana. Autossuporte e heterossuporte. In: Gestalt-Terapia: conceitos fundamentais. 3. ed. Brasil: Summus Editorial, 2014. v. 02, cap. 8, p. 147-179.

CARDELLA, B. Ajustamento criativo e hierarquia de valores ou necessidades. In: Gestalt-Terapia: conceitos fundamentais. 3. ed. Brasil: Summus Editorial, 2014. v. 02, cap. 8, p. 147-179.

BARROS, P. Experiências em Gestalt-terapia diante do sofrimento LGBTQI+. In: Enfrentando crises e fechando Gestalten. 1. ed. Brasil: Summus Editorial, 2020. v. 07, cap. 4, p. 63-82.

BEAUVOIR, S. O segundo Sexo. São Paulo, Nova Fronteira; 1989.

BENEVIDES, B.G; NOGUEIRA, S. N. B; . Dossiê Assassinatos e Violência contra travestis e transexuais brasileiras em 2020. São Paulo; ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE TRAVESTIS E TRANSEXUAIS DO BRASIL (ANTRA) e INSTITUTO BRASILEIRO TRANS DE EDUCAÇÃO (IBTE).

BUBER, M. Eu e Tu. São Paulo, Centauro Editora, 2009 (original publicado em 1965).

BUTLER, J. Corpos em aliança e a política das ruas: notas para uma teoria performativa de assembleia. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2019.

BUTLER, J. (2017). Problemas de gênero: Feminismo e subversão da identidade. (15a ed., R. Aguiar, Trad.). Rio de Janeiro, RJ: Civilização Brasileira. (Original publicado em 1990).

FÓRUM LGBTI. RELATÓRIO DO GRUPO GAY DA BAHIA, 2021. Fórum LGBTI+. Disponível em: <<https://www.forumempresaslgbt.com/post/relat%C3%B3rio-do-grupo-gay-da-bahia-2021>>. Acesso em: 30 abr. 2023.

8

EDITOR DIADORIM. Assassinato de transexuais e travestis bateu recorde no Ceará, em 2020. Agência Diadorim. Disponível em: <<https://adiadorim.org/reportagens/2021/03/assassinato-de-transexuais-e-travestis-bateu-recorde-no-ceara-em-2020/>>. Acesso em: 30 abr. 2023.

GOMES, A. Opções versus orientação sexual. O que de fato pode ser escolhido. In: Angústia

HALLBERSTAM, J. J. In a Queer Time and Place: Transgender Bodies, Subcultural Lives: 3; EUA, New York University Press.

JAFFE, Sara. Queer Time: The Alternative to “Adulthood” - JSTOR Daily. JSTOR Daily. Disponível em: <<https://daily.jstor.org/queer-time-the-alternative-to-adulthood/>>. Acesso em: 30 abr. 2023.

KIERKEGAARD, S. A. O conceito de angústia. Petrópolis: Vozes, São Paulo. Ed. Universidade São Francisco, 2010.

PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. Gestalt-terapia. São Paulo; Summus, 1997.

SANTOS, L. C.; ROCHA, S. L. C. O. A *performance* de gênero em Gestalt-terapia. In: Situações clínicas em Gestalt-Terapia. 1. ed. Brasil: Summus Editorial, 2019. v. 09, cap. 5, p. 75-88.

SÁEZ, C.; CARRASCOSA, S. Pelo cu: políticas anais. Belo Horizonte: Letramento, 2016.

SPARGO. T. Foucault e teoria queer: seguido de Ágape e êxtase: orientações pós-seculares. Belo Horizonte: Autêntica, 2018.

TELLEGEN, T. “Atualidades em Gestalt terapia”. In: Porchat, I. (org.). As psicoterapias hoje. São Paulo: Summus, 1982.