

MEDITAÇÃO E GESTALT-TERAPIA: CAMINHOS PARA O TRATAMENTO DA ANSIEDADE PATOLÓGICA.

Meditation as an instrument of psychotherapeutic assistance in the management of individuals with generalized anxiety disorder, from the perspective of Gestalt-therapy.

GABRIEL CERQUEIRA CAMPANA¹

ROBERTO LOPES SALES²

CENTRO UNIVERSITÁRIO TIRADENTES | UNIT

RESUMO

O presente artigo trata de uma revisão narrativa que fornece um panorama acerca da comunicação entre as práticas meditativas e psicoterápicas para o manejo do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), tendo a Gestalt-terapia como a abordagem psicológica em foco. Permeia, também, os caminhos da filosofia oriental que influenciaram a psicologia, a diferenciação entre ansiedade normal e ansiedade patológica, e a meditação como alternativa para a diminuição do uso de medicamentos para os transtornos de ansiedade. Assim, este artigo teve por objetivo identificar como a meditação pode ser benéfica no auxílio da diminuição dos sintomas do transtorno de ansiedade generalizada em consonância com as práticas psicoterápicas da Gestalt-terapia, com o intuito de fortalecer a eficácia da meditação como um recurso da psicologia para a promoção de qualidade de vida.

Palavras-chaves: Transtorno de ansiedade generalizada, meditação, Gestalt-terapia.

ABSTRACT

This article is about a narrative review that provides a panorama about the communication between the medico-therapeutic practices and the psychotherapy for the management of generalized anxiety disorder (GAD), with Gestalt therapy as the psychological approach in focus. It also permeates the ways of Eastern philosophy that influenced psychology, the differentiation between normal anxiety and pathological anxiety, and meditation as an alternative to decrease the use of medications for anxiety disorders. Thus, this article aimed to identify how meditation may be beneficial in helping to reduce the symptoms of generalized anxiety disorder in line with Gestalt-therapy's psychotherapeutic practices, in order to strengthen the effectiveness of meditation as a resource of psychology For the promotion of quality of life.

Keywords: Generalized Anxiety Disorder, Meditation, Gestalt-therapy.

¹ Graduando do curso de Psicologia no Centro Universitário Tiradentes | UNIT

² Docente no Centro Universitário Tiradentes | UNIT