



EXPERIMENTO-PILOTO: ARTE GESTALT E A AMPLIAÇÃO DA
CONSCIÊNCIA

¹AYALA, Sarita Carvalho
GARCIA, Suzany Kemp
PEREIRA, Claudia Carolina
RODRIGUES, Annelise Brandão
SILVA, Gislaine Cristina Guerra
²BERVIQUE, Dra. Janete de Aguirre

Resumo: O objetivo deste experimento-piloto é apresentar a Artegestalt como instrumento terapêutico, bem como os resultados conseguidos com a aplicação dos seus procedimentos, em um grupo de três universitários. Tal experimento caracteriza-se como um processo de integração do indivíduo, vendo-se e percebendo-se criativo, de forma a potencializar a consciência no agora, possibilitando novas descobertas sobre si mesmo, entrando em contato com o que ele realmente é enquanto se expressa, artisticamente.

Palavras chaves: Gestalt-terapia, Artegestalt, criatividade e autoexpressão

Abstract: The aim of this pilot experiment is to present art as a therapeutic tool, and the results achieved with the method of Art gestalt in a group of three students. Such an experiment is characterized in a process of integration of the individual, seeing and perceiving as a creator, in order to enhance awareness in the now, allowing new discoveries about yourself, getting in touch with what it really while is acting in the world.

Key Words: Gestalt-therapy, gestalt art, creativity and self-expression

1. INTRODUÇÃO

A terapia artística é proveniente da cultura milenar, e consiste em utilizar modos de expressão artística como mediadores entre o indivíduo e suas emoções e experiências. Ainda, é comum observarmos que várias formas de comunicação não-verbal são criados na Arteterapia. O indivíduo ao ordenar, estruturar e transformar os vários materiais em conteúdos expressivos ele também criará, internamente, ordenação, estruturação e transformação ativando, as mudanças dentro de si, bem como uma expansão da consciência em sua existência concreta (GOMES^a, 1995). Na Gestalt-terapia, esse veículo expressivo é chamado Artegestalt.

A Gestalt-terapia é uma abordagem concebida por Frederick Perls, também conhecido como Fritz Perls, juntamente com o grupo dos sete, formado com vários intelectuais, entre eles Laura Perls, Ralph Hefferline, Paul



Goodman. Foi inaugurada com o lançamento do livro “Gestalt therapy: excitement and growth in the human personality”, lançado em 1951 que foi

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde de Garça (FASU).

² Supervisora, Orientadora e Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde de Garça (FASU). e-mail: janetegestalt@uol.com.br

proveniente do questionamento de Perls sobre a teoria psicanalítica e sua aplicabilidade a determinadas problemáticas humanas (RODRIGUES, 2000).

A afinidade da abordagem Gestalt-terapêutica com a arte data desde sua concepção, pois Frederick Perls teve aulas de teatro e pintura, Laura Perls estudou dança e Paul Goodman era escritor e poeta, e se utilizaram destes conhecimentos em seus trabalhos (GOMES^a, 1995).

A relação da Gestalt-terapia com a arte e a criatividade encontra-se no próprio ser humano, que carrega consigo a capacidade de refazer-se, poder transformar sua existência de acordo com sua criatividade, de sua possibilidade de estabelecer limites e de escolher entre quais lhe apeteçam permanecer. Não significando ignorar todas as pressões, violências e condicionamentos que lhe são impostos, e sim, entendendo que suas possibilidades de escolha e de procurar uma solução criativa estão sempre presentes (GOMES^a, 1995).

Quanto mais consciência o indivíduo tiver acerca de si, ou acerca da situação que se encontra, mais facilmente ele poderá ser artista de si, ser o sujeito central de sua própria história. Ao longo deste processo, vários fatores ambientais poderão ter influência no curso de sua existência, mas o indivíduo não pode ser considerado um simples produto do ambiente, porque ele enquanto ser humano, pode interagir de forma criativa e ser produtor, ser a figura ativa no processo de transformação (GOMES^b, 1995).

O indivíduo, através da contínua vivência de suas experiências, se desenvolve e se enriquece, no sentido de agregar para si coisas positivas e alienar-se daquilo que não serve: encontra-se em ajustamento criativo.



PSICOLOGIA

FAIEF - Garça

Revista Eletrônica Científica

Ajustamento e contato são termos importantes para relacionar a criatividade à Gestalt-terapia, pois não há ajustamento e contato que não sejam criativos(GOMES^b, 1995).

Segundo Paula (2010), o experimento é uma possibilidade de o paciente sair da polarização e da racionalização para desenvolver o autossuporte espontaneamente; é a aprendizagem pela vivência e é através desta que surge o processo de integração das partes dissociadas, testando novos e criativos ajustamentos, conhecendo experiencialmente sobre si mesmo, através de um processo contínuo de conscientização.

“Na terapia, não podemos pendurar ou enquadrar nossas produções; não existe um ‘produto terminado’. A pessoa que cria o faz exclusivamente para seus próprios propósitos e provavelmente relutaria em tornar públicas suas criações” (POLSTER; POLSTER, 2001, p.240, apud PAULA, 2010).

De acordo com Paula (2010), os experimentos têm como objetivos fortalecer o autossuporte do paciente, estimulando e propiciando a aprendizagem através da sua própria criação; expandir o repertório de comportamentos do paciente e a percepção de si mesmo; completar situações inacabadas; descobrir as polaridades das quais não tem consciência; e integrar as suas compreensões intelectuais com suas expressões motoras.

O experimento-piloto descrito neste relato foi realizado por um grupo de experimentadoras constituído de quatro acadêmicas do oitavo termo de do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde – FASU, mantido pela Associação Cultural e Educacional de Garça – ACEG. O grupo de experimental foi constituído por um grupo de três sujeitos, um do sexo masculino e dois do sexo feminino, graduandos de Psicologia, na faixa etária de 21 à 38 anos completos.

O experimento foi realizado na Sala de Psicoterapia Grupal 2, na CEPPA – Clínica Escola de Psicologia e de Pesquisa Aplicada.



O ambiente e os recursos necessários foram previamente preparados e organizados: um tapete no chão da sala, almofadas dispersas aleatoriamente, som ambiente, papel sulfite e lápis de cor.

2. APLICAÇÃO DO EXPERIMENTO E ANÁLISE INDIVIDUAL DOS RESULTADOS.

Uma das experimentadoras aplicou o experimento, enquanto as demais faziam anotações e observações.

A Experimentadora aos sujeitos – Cada um de vocês deverá escolher um lápis e fazer um traço contínuo na folha de papel, e quando eu disser “passa” cada um passará a sua folha para a pessoa da direita; o traçado de cada um será feito sem tirar o lápis da folha. Expresse-se com traços.

Sujeito 3 - O desenho não tem objetivo ?

Experimentadora - Não, vai ser feito um traçado mesmo.

Experimentadora - Pode começar (...)

Experimentadora -Passe...

Sujeito 2 - Tá acabando a ponta do lápis, dá pra apontar? Tem como apontar o lápis? Tá sem ponta

Experimentadora –Tome outro lápis.

Experimentadora –Passe...

Experimentadora –Passa. Pronto! Acabou.

Experimentadora -Você consegue identificar os seus traços entre os outros?

Experimentadora –Então, você irá pintando por onde seu traço passou. Pintando quantas partes você quiser.

Sujeito 3 - O que vocês estão anotando aí?

Experimentadora -Pronto? Agora, Sujeito 1, mostre seu desenho.

Experimentadora -Onde você está ?

Sujeito 1-Eu estou aqui no risco que eu pintei.



Experimentadora -Como você se sente estando nesse desenho?

Sujeito 1-Estranha.

Experimentadora -Como é sentir-se estranha?

Sujeito 1- Porque, na verdade, isso não sou eu.

Experimentadora -Como você se sente tendo os traços de outra pessoa no seu desenho?

Sujeito 1-Invadida.

Experimentadora - Na sua existência concreta como é ser invadida?

Sujeito 1-Quando a pessoa, sem eu pedir, tenta se intrometer e por causa disso eu me sinto invadida.

Experimentadora - Sujeito 2 mostre seu desenho?

Experimentadora -Onde você está no seu desenho?

Sujeito 2 - Eu sou o laranja, e estou em toda parte.

Experimentadora -Como é estar em toda parte?

Sujeito 2 - Bem, eu estou meio torcida, enrolada.

Experimentadora -Na sua existência concreta, como é estar torcida e enrolada?

Sujeito 2 - Na verdade, não é bem enrolada, seria mais estar me desdobrando,cuidar do marido, três filhos, casa, estágio, faculdade, uma correria louca.

Experimentadora -E como você se sente?

Sujeito 2-Cansada.

Experimentadora – Sujeito 3 mostre seu desenho.

Experimentadora -Onde você está?

Sujeito 3 - Nos limites azuis.

Experimentadora - E como você se sente, estando nos limites?

Sujeito 3 -Tentando definir limites.

Experimentadora -Como é isso?

Sujeito 3 - É bom quando só tem você.

Experimentadora –Diga eu.



Sujeito 3 - Não, quando só tava eu, quando entraram as outras pessoas começou a complicar a história.

Experimentadora -Como isso acontece na sua existência concreta?

Sujeito 3 – Ah! É uma dificuldade que às vezes eu tenho. Ah! Como eu posso dizer...Como lidar com as outras pessoas com o convívio que não são iguais aos meus, isso gera desconforto e mau estar.

Experimentadora -E como você lida com essa dificuldade?

Sujeito 3 - É difícil, paciência, calma, entender o outro e os limites do outro.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este experimento conseguimos trazer aspectos da vida concreta da indivíduo através do processo criativo. Ele pode ser aplicado no processo terapêutico com o objetivo de autoconhecimento do paciente.

A realização de um experimento deverá ocorrer somente quando fizer sentido ao processo terapêutico, e não quando o psicoterapeuta quiser preencher espaços, silêncios ou possíveis dificuldades inerentes ao processo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GOMES^a, J. **Arte e Gestalt-terapia**. In: Revista do ITGT (Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt Terapia) nº 1, Goiânia- GO, 1995.

GOMES^b, J. **A Arte terapia**. In: Revista do ITGT (Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt Terapia) nº 1, Goiânia- GO, 1995.

PAULA, G. A. de. Os experimentos na abordagem gestáltica. 2010. Disponível em: < <http://gestaltemmovimento.com.br/sobre-nos/>>.

RODRIGUES, H. E. **Introdução à Gestalt-terapia**: conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica. Petrópolis - RJ: Vozes, 2000.



PSICOLOGIA

FAEF - Garça

Revista Eletrônica Científica