

ARTEGESTALT COMO RECURSO TERAPÊUTICO

BERALDO, Maria Lúcia Nunes¹
GAZZOLA, Ms. Rangel Antônio²

Resumo: Este artigo tem como objetivo contextualizar na literatura especializada em Psicologia, embasado na Gestalt-terapia, questões pertinentes a Artegestalt como recurso terapêutico. Nota-se que alguns autores pontuam o uso da Artegestalt como grande facilitador na comunicação entre Gestalt-terapeuta e Parceiro-terapêutico. Através da Artegestalt, o parceiro-terapêutico pode expressar seu sofrimento psíquico de uma forma não verbal, comunicando ao Gestalt-terapeuta, através dos experimentos vivenciados por ele; sentimentos, segredos, emoções e processos disfuncionais que o bloqueiam. Em contra partida, o Gestalt-terapeuta, através da Artegestalt, auxilia o parceiro-terapêutico a desenvolver sua criatividade, ampliar sua consciência e assim, abrir um espaço único, usando seus próprios recursos de forma criativa para ajustar-se ao momento presente, no aqui-e-agora.

Palavras-chave: Artegestalt, Gestalt-terapia, Experimento e Criatividade.

Abstract: This article aims to contextualize issues related to Art Gestalt as a therapeutic resource in the specialized Psychology literature, based on Gestalt therapy. It is noteworthy that some authors point out the use of Art Gestalt as a great facilitator communication between Gestalt-therapist and the therapeutic partner. Through the Art Gestalt, the therapeutic partner can express his psychic suffering in a non-verbal way, communicating to the Gestalt-therapist through the experiments his experiences, feelings, secrets, emotions, and dysfunctional processes that block him. On the other hand, the Gestalt therapist, through Art Gestalt, helps the therapeutic partner to develop his creativity, to expand his consciousness and thus to open a unique space, using his own resources in a creative way to adjust himself to the present moment, here and now.

Keywords: Art Gestalt, Gestalt therapy, Experiment and Creativity

1. INTRODUÇÃO

Desde os primórdios, o homem vem fazendo da Arte um meio de expressão e de comunicação. Assim, a Arte se insere, ao mesmo tempo, tanto na categoria de processo como de resultado. Achados arqueológicos milenares têm comprovado que o homem registra sua história, o seu modo de vida e de ser-e-estar no mundo através dela.

Descobertas da Arqueologia e da Antropologia, revelaram o grande poder da Arte, pois foi através dela, que o homem pôde deixar seus registros e contar sua história, seja de forma esculpida, desenhada, pintada, gravada etc. Trata-se do poder criador do ser humano manifestando-se através das eras históricas, sem ser monopólio deste ou daquele grupo, desta ou daquela cultura

¹ Discente do curso de Pós-Graduação Lato-Sensu de Gestalt-terapia com ênfase em processos clínicos da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral - FAEF - GARÇA/SP - e-mail: mluciaberaldo@gmail.com

² Coordenador, Orientador e Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral - FAEF - GARÇA/SP - e-mail: ragazzola@hotmail.com

Considerando a íntima relação natural do ser humano com a Arte, este artigo segue a trajetória de pesquisa pelos caminhos da Artegestalt pelo seu potencial terapêutico processual e pelos seus resultados, como se pode consultar nas obras de BERVIQUE (2007) – A benção, Fritz... gestalt-terapia, eu e você; OAKLANDER (1980), Descobrendo crianças: a abordagem gestáltica com crianças e adolescentes; CIORNAI (2004), Percursos em arteterapia: arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia, supervisão em arteterapia e outros.

Os estudos pertinentes ao tema, permitem-me considerá-lo de grande relevância social, humana, clínica e pedagógica; entendendo que a Gestalt-terapia é: “tanto uma arte quanto uma ciência” (GINGER; GINGER, 1995, p.11), não compete atribuir-lhe relevância científica.

Em se tratando de “Arte”, estudos anteriores já divulgados demonstram sua grande contribuição em promover benefícios à pessoa. Tratando-se de trabalhos realizados na prática clínica, entendo que a Artegestalt pode oferecer caminhos diversificados e criativos aos parceiros-terapêuticos (PT) para que haja descobertas em prol de seus ajustamentos criativos face às novas demandas do mundo em mudança.

Através de experimentos com o uso e exploração da “Artegestalt” de modo geral, tanto no desenrolar das aulas de pós-graduação, bem como em atendimentos no exercício da profissão, constatei o quanto essa forma de trabalho pode beneficiar e contribuir para a melhora da saúde biopsicossocial e espiritual das pessoas em geral.

Qualquer vivência artística, certamente será de grande importância para a ampliação da consciência e *awareness* (promoção da tomada de consciência global no momento presente), que dão sustentação a qualquer circunstância que exija ajustamento criativo para a continuidade do processo.

Segundo Ginger; “ajustamento criativo é o termo para caracterizar a interação ativa (e não a adaptação passiva) que acontece na fronteira de contato entre a pessoa saudável e seu meio” (Gestalt: uma terapia do contato, 1995, p. 254).

A relevância clínica da Artegestalt é a utilização dela para que o parceiro-terapêutico alcance seu equilíbrio, sua inteireza, considerando a problemática que o traz para a terapia. Fazendo uso da Artegestalt, parceiro-terapêutico e gestalt-terapeuta constroem seus vínculos, fazem suas descobertas, resgatam suas partes alienadas e promovem criativamente seus próprios ajustamentos.

Intencionando criar caminhos de pesquisa e vivenciá-los criativamente, meu objetivo geral é investigar na literatura especializada em Psicologia, questões pertinentes à Artegestalt em suas relações no processo clínico em Gestalt-terapia. Ainda para um melhor aproveitamento do tema em discussão, procurei identificar, na literatura, fatores que impulsionaram o uso da Artegestalt como canal de comunicação e veículo de autoexpressão; caracterizando a Artegestalt como canal de comunicação na relação Gestalt-terapeuta e parceiro-terapêutico, e também como veículo de expressão do sofrimento psíquico do parceiro-terapêutico; descrevendo assim como acontece a relação entre a Artegestalt e seus benefícios no processo clínico.

O trabalho segue os preceitos da pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa que, através de dados levantados, analisados e transcritos poderão oferecer ao leitor reflexões relevantes a cerca do tema proposto. Como metodologia de estudo, segundo Severino (2000), o método escolhido, de natureza descritiva e explicativa, abrange a análise e interpretação de livros, documentos, imagens, manuscritos etc. Justifica-se pelo fato da pesquisa bibliográfica oferece suporte a todas as fases de qualquer tipo de pesquisa, auxilia na definição do problema, na determinação dos objetivos, na construção de hipóteses, na fundamentação da justificativa da escolha do tema e na elaboração do relatório final.

Nesta perspectiva, o presente trabalho foi realizado, primeiramente através de dados e informações levantados em obras de autores que tem como suporte filosófico a orientação fenomenológica, existencial e humanística.

2. ARTEGESTALT: A ARTE COMO CAMINHO NO PROCESSO TERAPÊUTICO EM GESTALT-TERAPIA

O tema desta pesquisa é Artegestalt. E esta reflete toda a trajetória de Fritz Perls em busca de criar beleza e integrá-la a sua própria vida. Acredito que foi esta atitude que o levou a desvencilhar-se de Freud e da Psicanálise, de questionar tanto a sua teoria como as suas técnicas e enveredar-se pelos caminhos das religiões orientais, visando a embelezar a sua própria condição de vida, bem como o modo do relacionamento terapêutico propiciando uma vivência criativa ao parceiro terapêutico na busca de seus próprios caminhos.

Em sua obra *A coragem de criar*, Rolo May (1982, p. 53) defini criatividade como: [...] o encontro do ser humano intensamente consciente com o seu mundo [...].

Para Porcher (1982) o ponto de partida de toda e qualquer modalidade de expressão artística é a sensibilização ao meio ambiente. Este ponto de vista vai ao encontro de um dos ensinamentos básicos da Gestalt-terapia, que é o contato, visando à ampliação da consciência da pessoa que vivencia aquilo que está acontecendo consigo e o que está acontecendo a sua volta. Sem estar em contato, é nula a possibilidade de a pessoa entender e compreender a totalidade dos valores sensíveis do panorama da sua vida.

Segundo May (1982, p. 137) os seres humanos pensam, sentem e têm vontade ao criar a forma no seu mundo. Para ele é a: “paixão pela forma” que congrega as tendências humanas eróticas e dinâmicas, que são individualizadas e personalizadas; por isso, cada pessoa a manifesta de um modo distinto, conforme a sua cosmovisão e os significados que as coisas do mundo têm para cada indivíduo.

O processo criativo é a expressão dessa paixão pela forma. É a luta contra a desintegração, e o esforço para dar vida a novos seres que trazem harmonia e integração (MAY, 1982).

Assim, entendo que todo o processo criativo envolve, mais que a compreensão intelectual, envolve também a imaginação e as emoções, e isso representa a totalidade do indivíduo que na sua relação com o mundo o modela, conforme as imagens que já tem significado no seu repertório de perceptos.

Como já foi afirmado, desde os primórdios o homem usa de seus recursos para registrar seus feitos e deixar sinais de sua passagem pela Terra. Tais recursos advêm de suas habilidades físicas, mas também de suas forças interiores. Pois, segundo Rodrigues, em seu artigo “A Auto-Expressão Criadora”, afirma:

Sem dúvida, o poder de criação constitui uma das mais fantásticas forças do psiquismo humano. Misterioso e naturalmente transformador, o espírito criador tem suas raízes imersas no fundo do inconsciente e se processualiza no exterior, independente das circunstâncias lhe serem ou não pródicas. [...] Do poder criador só há uma dupla certeza: a de que é ilimitado na Espécie Humana e a de que, apesar dos mecanismos sociais que intentam a conformização dos indivíduos; ainda assim o espírito criador persiste vitorioso em sua luta natural e, diria eu, também sobrenatural pela singularização de

cada homem neste melancólico universo contemporâneo de produtos e “gente em série “ (RODRIGUES, 1986, p. 219).

O que Rodrigues (1986) quer dizer é que o poder criador não é monopólio de alguns, mas é um potencial imanente, extensivo a todos os seres humanos, e citando Fleming acrescenta seus pensamentos:

A criatividade é singularmente humana. Ela é uma qualidade de vida: uma capacidade humana especial de ver, sentir, ouvir e perceber o que outros não são capazes de fazer. Criatividade consiste em ir além daquilo que, no momento, percebemos conhecer ou sentir. Esta qualidade humana individualística – a criatividade – torna possível a alguém fazer escolhas, agir independentemente, descobrir novas oportunidades, ver novas relações, procurar o inesperado, experimentar alguma coisa de maneira diferente, aventurar-se em empreendimentos sem a certeza do resultado, reconstruir velhas idéias e associações, e então concentrar-se em novas alternativas. A criatividade constitui-se força ou poder dinâmico, uma parte inerente da estrutura de cada um, que pode ser estimulada, ampliada e expressada (FLEMING, 1974 apud RODRIGUES, 1986, p. 219).

Rodrigues (1986, p. 220) corrobora a posição de Flemming (1974), afirmando:

A criatividade, antes de ser uma habilidade ou capacidade de fazer coisas e produzir ideias, é uma disposição interior que propicia ao indivíduo consciência de si como um sujeito humano em evolução e transformação permanente. É um movimento em direção à autodescoberta e um homem é tanto mais criador quanto mais capaz é de descobrir, sentir e expressar seu próprio ser.

Considerando questões que envolvem a arte, a mesma autora pontua:

O espírito criador, visto nesta dimensão tão ampla, não se manifesta apenas na arte e nas ciências, mas aparece altaneiro no dia-a-dia, nas relações interpessoais, no sentido crítico que o sujeito dá à sua vida e no seu trabalho, no impulso constante para a análise e a reforma de seu mundo, na viabilização frequente de projetos pessoais e sociais e, principalmente, na alegria e espontaneidade com que o indivíduo tende a viver sua própria existência (RODRIGUES, 1986, p. 220).

Ampliando as referências anteriores, Rodrigues (1986) afirma que quando o ser humano se abre ao mundo, numa atitude flexível para a existência, a vida pode adquirir um colorido maravilhoso, cheio de vivacidade e convicções dadas aos significados pessoais. No polo oposto, o homem na aquisição de uma visão inflexível e imutável da verdade, se torna rígido, perde sua capacidade para admirar o mundo que o cerca e

deixa de olhar para si mesmo. Transforma-se em uma pessoa apática, engessada, dura, com uma visão restrita e estereotipada da realidade na qual ela ambienta.

Para a Gestalt-terapia, o apelo à criatividade é importante para a realização de um bom trabalho. Ginger (1995), pontua que além de uma linguagem verbal e corporal, também se faz uso de uma linguagem simbólica ou metafórica, através de inúmeras técnicas de expressão artística. De acordo com o autor:

[...] Ela pode se expressar por meio de grande número de suportes materializados, naturais ou artificiais: “barulhos, sons ou músicas, dança “primitiva” ou expressão corporal, desenhos, pinturas, colagens, modelagens, objetos reunidos, escolhidos ou fabricados pelo próprio cliente [...] (Ginger, 1995, p. 206).

Pesquisando sobre a arte e de acordo com a maneira como os gestaltistas se utilizam dela para o desenvolvimento de seu trabalho, entendo que a Gestalt-terapia faz uso do simbolismo, bem como de processos imaginários para tornar evidente as percepções, as conscientizações, enfim, o processo de *awareness* (tomada de consciência global no momento presente).

A afinidade da Gestalt-terapia com a arte não aconteceu por um mero acaso. Fritz Perls trabalhou em teatro, teve aulas de pintura e, muitas vezes, utilizava recurso de expressão artística em seus trabalhos visando a promover não só ajustamentos criativos, bem como contatos criativos (GOMES, 1995).

A Gestalt-terapia pode trabalhar com sonhos, visualizações, mitos, contos, conscientizações, exercícios de relaxamento e sensibilização corporal, atividades expressivas tais como dança, desenho, modelagem, poesia, experimentos de dinâmica grupal, de meditação etc., ou com nada disto (GINGER; GINGER, 1995).

O autor descreve o quanto a arte pode ser importante num trabalho terapêutico, que existem muitas maneiras de usá-la em favor do parceiro-terapêutico ou mesmo em favor de si próprio. Mas, acima de tudo, não deixa de expressar o quanto a Gestalt-terapia é versátil, é modelável, é flexível, é plástica, ajustando-se às necessidades das pessoas, que demandam a ela.

Outro autor que comenta sobre a arte e suas contribuições para desenvolvimento dos trabalhos terapêuticos é a, arteterapeuta, Selma Ciornai.

A Artegestalt, como técnica projetiva, possibilita que a pessoa que está se expressando através dela, que entre em contato consigo mesma e descarregue seus

dejetos mentais e emocionais que veio acumulando ao longo de sua existência; é, também, uma válvula de escape para os estados afetivos positivos e negativos, que permeiam o seu cotidiano. Tem, portanto, uma função catártica voltada à ecologia intrapessoal e à integridade organísmica, através dos ajustamentos criativos que essa prática favorece.

A presença da Artegestalt na prática clínica se faz através da: pintura, escultura, modelagem, gravação, poesia, meditação etc.. É muito forte, também, a presença de dramatizações, de práticas corporais, da música, da dança e da poesia.

ZINKER (1979), inicia sua obra *El proceso creativo em la terapia gestáltica* (p.11), expondo seus próprios conceitos de criatividade, fazendo afirmações na primeira pessoa do singular, ou seja, assumindo a responsabilidade pelo modo como se expressa. A seguir, transcrevo alguns fragmentos. Segundo suas percepções:

[...] Criatividade é a celebração da nossa própria grandeza [...]; é a realização do que é urgente [...], é a celebração de viver uma vida plena [...] de compartilhar com os semelhantes o amor à vida [...]; é a expressão da presença de Deus em minhas mãos e em todo o meu ser; [...] é a ruptura de limites; [...] é um ato de coragem: eu estou disposto a arriscar-me ao ridículo e ao fracasso para poder experimentar a novidade e o frescor do momento; [...] quem se atreve a criar transpõe limites, participa de um milagre; [...] cada criação é o resultado expresso de minhas atitudes, em imagens, fantasias, reflexões e pensamentos; [...] começa com uma simples e mútua tomada de consciência e vai se estreitando para chegar a um tema significativo”.
Enfim: “O momento vivo no aqui-e-agora fenomenológicos. [...]

Refletindo sobre as concepções de Zinker (1979), Bervique (2016) considera que processo terapêutico é um momento existencial e relacional em que tudo pode acontecer; lida-se com o imprevisível, uma vez que o encontro terapêutico não tem objetivos pré-definidos, pois a ênfase recai no presente, no que está acontecendo aqui-e-agora. Assim sendo, o Gestalt-terapeuta torna-se a parteira que ajude a dar à luz ao que está pronto para nascer.

Diante de um processo terapêutico, na prática clínica, entendo que existe uma unanimidade entre alguns autores gestálticos que comentam sobre a capacidade da percepção pessoal. Para eles, é a percepção de si mesmo, dos outros e do mundo que os auxiliará na busca do conhecimento e da transformação, da mudança para melhor. Para chegar a tal ponto, encontram na experiência da arte um caminho para transpor barreiras

e chegar ao desejado, ou seja, as percepções daquilo que os afeta de forma positiva e ou de forma negativa.

Na obra *Descobrendo Crianças*, de Violet Oaklander (1980), constatei que o intuito da autora é oferecer um espaço onde às crianças possam se expressar livre e espontaneamente; que favoreça à criança a sair da solidão, encontrar em outro ser humano ou em outras formas de ação e atitudes um caminho para resolução de seus anseios, medos, dúvidas, preocupações etc..

No decorrer da obra, a autora descreve algumas de suas práticas clínicas com o uso da Artegestalt e confirma a eficiência da mesma, não só em prol de crianças, mas também de púberes, que buscam entrar em contato com seu desenvolvimento e compreender-se melhor em suas experiências atuais. Estende o alcance da obra também a profissionais que podem beneficiar-se dessa experiência: professores, pais interessados em lidar melhor com os filhos, orientadores, pedagogos, educadores em geral, terapeutas que procuram novas formas de trabalhar com as crianças, adultos etc..

A partir de uma leitura atenciosa, constatei que Oaklander (1980) trabalha, predominantemente, com a fantasia como instrumento terapêutico. Ela afirma: “Eu levo a sério as fantasias da criança, considero-as expressões de seus sentimentos. [...] As crianças constroem um mundo de fantasia porque julgam ser seu mundo real difícil de viver” (OAKLANDER, 1980, p. 26).

Segundo a mesma autora, existem diferentes tipos de materiais fantasiosos: a representação imaginativa, o contar histórias, o jogo Animais, exercício meditativo-respiratório, identificação com objetos, brinquedos e outros seres do mundo infantil, entre outros.

A autora diferencia os tipos de fantasia, ressaltando que quando são fantasias dirigidas, as crianças as fazem com os olhos fechados, porém, existem aquelas que são realizadas com os olhos abertos, como é o caso de expressões através de um desenho ou da argila, areia, pintura, gravura e uma quantidade considerável de material lúdico.

Considerando que a fantasia é uma das possibilidades humanas que permite presentificar, através de imagens mentais, questões do passado, ou acontecimentos, a Gestalt-terapia, se utiliza dessa propriedade humana, tornando possível resolução de questões íntimas e profundas, ou seja, o fechamento de uma Gestalt.

Segundo Oaklander (1980), em se tratando de criatividade, a fantasia representa um alto grau de imaginação, que pode ser observado na expressão artística infantil: em obras (pintura, desenho, desenho em quadrinhos, gravuras, colagens etc.), contos, filmes, peças teatrais, danças etc.

Especificamente na literatura a fantasia pode ser traduzida como tudo aquilo que apresenta elementos imaginários, sobrenaturais, fictícios e espirituais, tanto em seus argumentos como em seus conteúdos expressos. Considerando a fantasia, Oaklander (1980), pontua que se violam regras da realidade, se travam diálogos com monstros imaginários, animais estranhos ou conhecidos (conversa com cachorros, galinhas, peixes, pedras) e outros elementos da natureza, pessoas inexistentes, anjos, seres de outros planetas (ETs.). A criança pode dialogar, até mesmo, com coisas inanimadas como: um velho tapete, o sofá, o carro que o papai dirige, o computador ou um caderno, como aquele que protagoniza a música de Toquinho, em que “o caderno” conversa com o seu dono.

No cenário dos psicoterapeutas, em geral, e dos “Gestalt-terapeutas”, em particular, que aplicam a Artegestalt como recurso terapêutico, são inúmeros os seus representantes no mundo e no Brasil, até mesmo no interior do nosso país. Em nível mundial destacam-se as contribuições de Janie Rhyne, John Stevens, Violet Oaklander, Claudio Naranjo e o próprio Fritz Perls que fez uso de recursos artísticos com seus pacientes. No Brasil, posso mencionar psicoterapeutas gestaltistas que fazem uso desse recurso: Adelma Pimentel, Marlene Rodrigues, Hugo Ramón, Barbosa Oddone, Janete de Aguirre Bervique, entre outros.

Neste cenário quero destacar as contribuições da renomada Arteterapeuta Selma Ciornai, também adepta da Gestalt-terapia pelas contribuições que oferece e comenta que, trabalha com experimentos direcionados ou não, usando a concretude ou o imaginário, a fim de realizar um trabalho voltado para novas descobertas de quem participa, utilizando-se da percepção pessoal e artística.

Em processos individuais, a Artegestalt também é um recurso importante para favorecer a autoexpressão de processos internos, sentimentos, percepções, potencialidades, ponte para outras elaborações, resolução de dúvidas, impasses, alívio de mágoas etc, bem como promover outros desdobramentos a cada passo, mobilizando o imaginário do parceiro-terapêutico, em prol da melhoria da sua realidade existencial.

Esta autora faz uso da Artegestalt, não para alcançar o estético, mas principalmente para oferecer às pessoas um meio “diferenciado” de promover o bem-estar, o crescimento e a saúde mental, emocional, biológica e espiritual.

Em Gestalt-terapia, aprendi que posso aplicar uma ou mais técnicas em um único experimento (pintura, relaxamento, expressão corporal, desenho, manuseio de argila, de massa, de algodão e usar casca, usar pau, distinguir e sentir cheiros, degustar, testar o que é quente, frio, gelado etc.); entretanto, sua finalidade será sustentar a proposta de novas experiências; ou mesmo, aprofundar experiências já vividas, e que, de certa forma, ainda carecem de um desfecho. “Uma característica comum a todo experimento é que ele sempre implica a sugestão de uma *vivência*, nova e no presente, mesmo que esta seja apenas interna... como uma visualização...” (CIORNAI, 2004, p. 52).

Isso possibilitará à pessoa que vivencia o experimento, obter um novo olhar sobre si mesmo; ou seja, essa vivência pode proporcionar ao parceiro-terapêutico meios para que observe, entenda, se conscientize de uma situação através de “novas lentes”; apropriar-se de um ângulo novo de visão, para uma velha situação ainda sem desfecho, conduzindo-o a uma melhor clarificação dos fatos e, assim, ajustar-se criativamente.

Criando experimentos em Artegestalt:

Após explorar a literatura sobre Gestalt-terapia e Artegestalt, de renomados autores nacionais e estrangeiros, bem como da vivência artística em cursos de extensão, de formação e de pós-graduação, encontrei-me em condições de criar meus próprios experimentos, sendo um deles apresentado neste artigo. “Criando com recortes de figuras”.

Para fazer o experimento necessito de: Uma caixa com tampa e muitas figuras. As figuras que serão colocadas dentro da caixa, sem restrição de tamanhos ou formas, poderão ser extraídas de revistas velhas, jornais, calendários, agendas, folhetos, folders etc., e que apresentem uma grande diversidade de imagens, com representações de: Objetos em geral, cenas fictícias, fotos, cenas de casa, família, uma paisagem, imagem de pessoas em diversos locais, imagem de uma só pessoa, casal, grupo de pessoas, multidões, animais, personagens, heróis do cinema, da literatura etc.. O mais variado grupo de sugestões que possa juntar, colocar dentro da caixa e tampar. Este conteúdo é

desconhecido do Parceiro-terapêutico. O experimento pode ser aplicado em adultos e crianças em condições e idade para passar por terapia, pois o foco desse trabalho é a identificação que o parceiro terapêutico faz; entrar em contato, ver as imagens e escolher àquelas que o atrai, que gosta, que se identifica.

Utilizando-me de uma linguagem sempre no imperativo, focada no presente (as reticências ... indicam pausa), e do material em questão, inicio o experimento com meu parceiro-terapêutico:

Coloque-se numa posição confortável e feche os olhos lentamente. ... Perceba sua respiração. ... Sinta o ar entrando e saindo de seus pulmões. ... Relaxe todo seu corpo. Solte os ombros, os braços, as mãos e os dedos. ... Solte os músculos de seu abdôme. ... Se alguma parte do seu corpo está incomodando, movimente-se e encontre uma melhor posição. ... Se algum pensamento ocorrer, deixe que ele venha e vá embora. Perceba a temperatura do ambiente. ... Permaneça assim por alguns instantes. ... Aos poucos, abra os olhos, e volte a este ambiente e permaneça em seu lugar e em silêncio.

Nesta caixa há recortes de figuras. Mexa um pouco com eles e escolha alguns. ... Observe atentamente as figuras escolhendo a(s) sua(s) e explore-as como quiser. ... Agora, numa folha de papel, crie um quadro com o(s) recorte(s) escolhido(s). O que você vê? ... Descreva para si mesmo o que mais o atrai? ... O que esse quadro tem a ver com a sua existência hoje? ... O que você quer fazer com o quadro que você criou? ... Olhe novamente para o seu quadro, observe-o com atenção, identifique o que ele tem de importante para você agora. ... Agora, relate a sua experiência no presente, como se estivesse acontecendo agora.

Este experimento foi realizado em uma ocasião, na aula de pós-graduação, o qual obteve bons resultados junto aos colegas. Alguns já providenciaram sua caixa para o exercício da profissão.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A arte se faz presente na vida do homem desde os primórdios, e através dela promove e conta-nos sua história.

Através do presente estudo pude ampliar meus conhecimentos em relação à arte e sua estreita relação com a Gestalt-terapia. Entendi que tudo está conectado e interligado, mais uma vez a lei de Spencer nos ensina: “A ontogênese recapitula a

filogênense” (a origem e o desenvolvimento do ser repete a origem e o desenvolvimento da espécie).

Rollo May (1982) mencionou a importância do ato de criar e até onde isso pode nos levar, mas para estar pronto para a ocorrência do fenômeno da criatividade, é preciso coragem, abrir espaços e se dispor ao processo de criação. Alcançado esse estágio, a consciência de quem ousou chegar a este patamar, se clarifica, se expande para além de limites e fronteiras, prontos a alcançar o equilíbrio humano, o bem estar, a saúde e novos conhecimentos.

Pesquisando a história e consultando alguns autores que citam e trabalham com a arte, usando-a como suporte nos processos terapêuticos, aprendi sobre sua infinita possibilidade.

A arte de viver “Gestalt-terapeuta”, alcançada através dos estudos em Gestalt-terapia, me deixa munida de possibilidades para trabalhar artística e fenomenologicamente com meu Parceiro-terapêutico.

Um simples recorte de revista pode auxiliar o parceiro-terapêutico na vivência de um experimento, onde ele pode refazer seu projeto de vida, deixar cair a máscara, acabar com mágoas e sofrimentos inoportunos, experienciar o novo, criar possibilidades inusitadas para coisas velhas; explorar movimentos corporais ainda não ensaiados; visualizar além da imaginação; sentir a vida de forma suave e simples, sem complicações e exageros.

O Gestalt-terapeuta, este como já mencionei, é um facilitador do processo terapêutico, mas ao promover a abertura desse canal de comunicação com seu parceiro-terapêutico, a cada momento se renova, porque a cada experimento o fenômeno acontece e o feedback ocorre. É o verdadeiro processo de comunicação em pleno movimento (emissão de mensagem, decodificação, reação e resposta).

A Artegestalt é um recurso da Gestalte-terapia, mas Gestalt-terapia, segundo Bervique é “mais que uma abordagem psicoterapêutica, é, antes, um estado de espírito, uma filosofia de vida, um jeito de ser-e-estar-no-mundo, a arte de flagrar o real” (BERVIQUE, 2007, p. 29).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

BERVIQUE, Janete de Aguirre. **Instituto "Eu-Tu" de Psicologia Alternativa; Centro "Fritz Perls" de Estudos de Gestalt Terapia: Artegestalt no cotidiano da prática clínica: Uma revisão da literatura; orientação para monografia em Gestalt-terapia.** Bauru. 2016.

_____. J. de A. **A benção, Fritz...: gestalt-terapia, eu e você.** Bauru: EDUCON, 2000.

CIORNAL, S. **Percursos em arteterapia. Arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia, supervisão em arteterapia.** São Paulo: Summus, 2004 – (Coleção novas buscas em psicoterapias; v. 62)

FERREIRA, A. B. de H. **Novo Aurélio Século XXI: dicionário da língua portuguesa.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

GINGER, S.; GINGER, A. **Gestalt: uma terapia do contato.** São Paulo: Summus, 1995.

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

MAY, R. **A Coragem de criar.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1982.

OAKLANDER, V. **Descobrimo crianças: a abordagem gestáltica com crianças e adolescentes.** São Paulo: Summus, 1980.

PORCHER, L. **Educação artística: luxo ou necessidade?** São Paulo: Summus, 1982.

RODRIGUES, M. **Psicologia Educacional: uma crônica do desenvolvimento humano.** São Paulo: Mc Grav Hill, 1986.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico.** São Paulo: Cortez, 2000.

ZINKER, J. **El processo creativo em La terapia gestáltica.** Buenos Aires: Paidos, 1979.