

# ESVAZIAR-SE PARA “RENASCER”: O processo de ressignificação existencial

MAGALHÃES, Raquel Soledad Gutierrez<sup>1</sup>

FONSECA, Bárbara Cristina Rodrigues<sup>2</sup>

## RESUMO

A sociedade e os moldes nos quais ela vem se estruturando tem priorizado a alienação dos indivíduos, que com isto perdem aquilo que pode se chamar de processo criativo. Nesse sentido, o indivíduo vive o vazio existencial, uma situação de perda de sentido na vida; este age sem ter presente seus objetivos e sem mesmo saber o porquê está agindo. O objetivo deste trabalho, de revisão bibliográfica, é investigar as contribuições da Gestalt- terapia para a ressignificação existencial. Os resultados encontrados na literatura apontam que no processo de ressignificação, o indivíduo, vendo-se e percebendo-se criativo, de forma a potencializar a consciência no agora, faz novas descobertas sobre si mesmo, entrando em contato com o que realmente é enquanto se expressa, artisticamente.

**Palavras chave:** Gestalt-terapia. Ressignificação. Vazio Existencial.

## SUMMARY

A sociedade e os moldes nos quais ela vem se estruturando tem priorizado a alienação dos indivíduos, que com isto perdem aquilo que pode se chamar de processo criativo. Nesse sentido, o indivíduo vive o vazio existencial, uma situação de perda de sentido na vida; este age sem ter presente seus objetivos e sem mesmo saber o porquê está agindo. O objetivo deste trabalho, de revisão bibliográfica, é investigar as contribuições da Gestalt- terapia para a ressignificação existencial. Os resultados encontrados na literatura apontam que no processo de ressignificação, o indivíduo, vendo-se e percebendo-se criativo, de forma a potencializar a consciência no agora, faz novas descobertas sobre si mesmo, entrando em contato com o que realmente é enquanto se expressa, artisticamente.

**Palavras chave:** Gestalt-terapia. Ressignificação. Vazio Existencial.

## Introdução

A sociedade e os moldes nos quais ela vem se estruturando tem priorizado a alienação dos indivíduos, que com isto perdem aquilo que pode se chamar de processo criativo. As pessoas, em sua ânsia por respostas e soluções imediatas, em geral, não se propõem a elaborar suas vivências, abandonando-se a modelos construídos por outros sujeitos ou instituições. Nestes moldes de submissão, o novo não é assimilado de forma criativa, há apenas atividade; falta espaço para a

experienciação, e os indivíduos agem apenas nos âmbitos da repetição e reprodução (SILVA, 2013).

A sensação de vácuo que observamos ao nível social e individual não deve ser tomada no sentido de que as pessoas são vazias, desprovidas de potencialidade emocional. A sensação de vazio provém, em geral, da ideia de incapacidade para fazer algo de eficaz a respeito da própria vida e do mundo em que vivemos. O vácuo interior é o resultado acumulado da convicção pessoal de ser incapaz de agir como uma entidade, dirigir a própria vida, modificar a atitude em relação a si mesmo, ou exercer influência sobre o mundo que o rodeia. Surge, assim, a profunda sensação de desespero e futilidade que a tantos aflige hoje em dia. E, uma vez que o que a pessoa sente e deseja não tem verdadeira importância, esta, em breve renuncia a sentir e a querer (MAY, 2007).

Este artigo, de revisão bibliográfica, pretende explorar o significado da expressão “Esvaziar-se para Renascer” na abordagem fenomenológica existencial. Além disso, busca mostrar a Arte Gestalt como uma interessante possibilidade de resgate da capacidade criativa, pois esta trabalha com processos de expressão e transformação o tempo todo. A arte posiciona-se como um método que pode ser utilizado como recurso terapêutico, possibilitando que cada indivíduo experimente o processo criativo e se torne mais consciente de si mesmo enquanto ser- no- mundo. A arte permite que o parceiro terapêutico entre em contato com sua realidade de forma intensa e, por um meio menos habitual do que a expressão verbal. A presente pesquisa serve ainda como um convite para que cada vez mais psicoterapeutas e profissionais afins utilizem os princípios, métodos e técnicas da Gestalt-Terapia tanto para ressignificação existencial quanto para outros objetivos, tendo em vista sua simplicidade e baixo custo.

## **Desenvolvimento**

Em virtude da autotranscendência da existência humana o homem é um ser em busca de sentido. Ele é dominado pela vontade de sentido. Hoje, contudo, a vontade de sentido está frustrada. Cada vez mais os pacientes voltam a nós psiquiatras queixando-se de sentimentos de falta de sentido e de vazio, de uma

<sup>1</sup> Discente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [rsgmagalhaes@yahoo.com.br](mailto:rsgmagalhaes@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [babi2121@hotmail.com](mailto:babi2121@hotmail.com)

sensação de futilidade e de absurdo. São vítimas da neurose de massa hoje. (FRANKL, 1989, p. 82 apud SILVA; BREITENBACH; 2009).

Mas há de se afirmar que, de uma forma ou de outra, o ser humano está sempre à procura de um sentido para a vida, ainda mais diante de uma situação de vazio existencial. Este desejo primário é decorrente das situações vivenciadas pelo indivíduo ao longo de sua história. O desejo de sentido é uma demonstração que ele é insatisfeito e por isso procura sentido para suas frustrações (SILVA; BREITENBACH, 2009).

Somente na medida em que o homem realiza o sentido de sua existência de forma concreta e pessoal está se realizando a si próprio. O interesse do homem pelo sentido pode também ser frustrado, o que na Logoterapia se denomina vácuo existencial. Não cabe, porém, a nós, dar ao parceiro-terapêutico um sentido existencial, mas pô-lo em condições de encontrar o sentido de sua existência; é oportuno que ampliemos seu campo visual, de modo que ele possa ter ideia do espírito completo das possibilidades de valor e sentido pessoais e concretos. Não cabe verdadeiramente perguntar ao homem sobre o sentido de sua vida. Na verdade, é a própria vida que o inquirir a respeito e ele tem que dar uma resposta, responsabilizar-se por ela. (FRANKL, 1976).

Para a Logoterapia, a auto-realização só ocorre após o sentido de vida ser concretizado, o que é possível quando o indivíduo sai de si, ao encontro de alguém ou de algo que está no mundo. Por isto, Frankl prefere falar de autotranscendência, como pré-requisito para a realização. Ele afirma que a vida sempre tem sentido, o qual está no mundo, sendo simplesmente necessário que este sentido seja “descoberto” pela pessoa (KROEFF, 2011).

Segundo Moreira, Abreu e Oliveira (2006 apud Moreira e Holanda, 2010), o homem pode realizar suas potencialidades na autotranscendência quando encontra um sentido fora dele mesmo, no encontro autêntico com o outro. A experiência de ser com-o-outro como dimensão da existência possibilita a vivência da conduta moral – sempre concreta e situacional que, por sua vez, permite desvelar o sentido dos valores da existência com- o- outro.

Segundo May (2007) o passo fundamental para a conquista da liberdade interior é “optar por si mesmo” afirmando a responsabilidade de cada um pelo

<sup>1</sup> Discente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [rsgmagalhaes@yahoo.com.br](mailto:rsgmagalhaes@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [babi2121@hotmail.com](mailto:babi2121@hotmail.com)

próprio self e a própria existência. A atitude oposta ao impulso cego ou à existência rotineira é uma atitude de vivacidade e decisão; significa que a pessoa reconhece existir naquele determinado ponto do universo e aceita a responsabilidade de sua existência. Isto é o que Nietzsche queria dizer com sua “vontade de viver”, não apenas o instinto de auto- conservação e, sim, a decisão de aceitar o fato de que a pessoa é ela mesma, com a responsabilidade de cumprir o próprio destino, o que, por sua vez, implica em aceitar o fato de que cada qual deve fazer suas próprias opções fundamentais.

Para Frankl, o homem deve ser valorizado pela sua potencialidade. Este é um indicativo da sua existência. Ao procurar sentido, ele procura saúde mental. De outra forma, quando recusa sentido, despreza sua própria vida, já que não encontra prazer e nem significado pela sua existência. (SILVA; BREITENBACH; 2009).

### **Arte- Gestalt: recurso terapêutico para descobertas e criações**

Embora possa ser desenvolvida a partir de diferentes referenciais teóricos, a Arte terapia se define, em todos eles, por um ponto em comum: o uso da arte como meio à expressão da subjetividade. Sua noção central é que a linguagem artística reflete (em muitos casos melhor do que a verbal) nossas experiências interiores, proporcionando uma ampliação da consciência acerca dos fenômenos subjetivos (CIORNAI, 1995 apud REIS, 2014).

Como método de trabalho do psicólogo, a Arteterapia poderá ser adaptada a diferentes objetivos, bem como sustentada sobre diferentes abordagens teóricas. Embora cada uma delas tenha seu modo próprio de trabalhar com o fazer criativo, todas reconhecem que a arte promove o autoconhecimento e potencializa a criatividade, habilidades essenciais ao desenvolvimento, tanto de um indivíduo como de um grupo com quem o psicólogo esteja trabalhando (REIS, 2014).

A Abordagem Gestáltica em Arteterapia foi desenvolvida por Janie Rhyne, que sistematizou-a no livro *The Gestalt Art Experience*, escrito em 1973 e publicado no Brasil com o título *Arte e Gestalt: Padrões que Convergem* (RHYNE, 2000 apud REIS, 2014). Nessa obra, ela articula conceitos da Psicologia da Gestalt a diversas técnicas que utilizam materiais artísticos, tanto no contexto psicoterapêutico quanto

<sup>1</sup> Discente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [rsgmagalhaes@yahoo.com.br](mailto:rsgmagalhaes@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [babi2121@hotmail.com](mailto:babi2121@hotmail.com)

educacional, para trabalhar com indivíduos ou grupos. Sendo a Psicologia da Gestalt originalmente uma teoria da percepção, esse é um conceito central na arte terapia gestáltica, na qual a vivência artística tem como finalidade ampliar a percepção do sujeito sobre si mesmo (REIS, 2014).

Arcuri Simões (2004 apud SIMÕES, 2008), ressaltou dentre as várias funções da Arteterapia a de possibilitar a retomada da criatividade, essencial na transformação e atribuição de novos significados às experiências vividas, a reconciliação dos conflitos emocionais e a facilitação da autopercepção e desenvolvimento pessoal.

A experiência gestáltica de arte é o seu pessoal complexo fazendo formas de arte, envolvendo-se com as formas que você está criando como fenômenos, observando o que você faz, e, possivelmente, espera, percebendo por meio de suas produções gráficas não apenas como você é agora, mas também modos alternativos que estão disponíveis para que você possa se tornar a pessoa que gostaria de ser (REIS, 2014).

Se o indivíduo tenta deixar de ser o que não é, mesmo por um momento, pode experimentar o que é. Para explorar o que alguém é, para suportar a realidade de seu próprio modo de ser no mundo, o indivíduo precisa perceber-se (pessoa centrada) e adquirir suporte para crescer por meio da *awareness* e da escolha. A *awareness* desenvolve-se pelo contato e pela experimentação baseados em: querer conhecer o que se deseja; ter vontade para explorar a confusão, o conflito e as dúvidas; e vontade de assumir a responsabilidade para encontrar ou criar novas soluções (YONTEF, 1998, p. 220).

Segundo Silva (2013) a pessoa vai encontrar nas suas produções respostas ou reflexões, o que propiciará *insights*, por meio das suas próprias produções. O Gestalt-terapeuta/Arte terapeuta não deve trabalhar no sentido de interpretar o trabalho do cliente, mas deve procurar fazer com que ele possa desvelar e reencontrar nos seus trabalhos os significados que sejam relevantes (...) ao se posicionar como um facilitador, um acompanhante do processo.

A Arteterapia Gestáltica lida com os chamados “experimentos”, constituídos por recursos artísticos e imagéticos. Este conceito, básico em gestalt- terapia, está vinculado à experiência através dos sentidos. Ciornai (2004)

<sup>1</sup> Discente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [rsgmagalhaes@yahoo.com.br](mailto:rsgmagalhaes@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [babi2121@hotmail.com](mailto:babi2121@hotmail.com)

apud Simões (2008) os compreende como um envolvimento da totalidade do ser humano, em seus aspectos cognitivos e sensoriais. Rhyne (2004) apud Simões, (2008), por sua vez, destacou que esta percepção sensorial tem importância no processo de consciência e insight do indivíduo sobre o mundo.

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, 1995 apud AYALA et. al., 2014).

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, 1995 apud AYALA et. al., 2014).

A mediação da arte na comunicação apresenta algumas vantagens, entre as quais a expressão mais direta do universo emocional, pois não passa pelo crivo da racionalização que acompanha o discurso verbal. Além disso, com a atividade artística, facilitamos o contato do sujeito com suas questões por um viés criativo, e não apenas dando forma a determinado conteúdo subjetivo, mas também podendo ressignificá-la em novos sentidos. (REIS, 2014).

### **A utilização dos experimentos em Gestalt-terapia para a ressignificação existencial**

Uma característica comum às terapias com arte é que, por meio da vivência expressiva, o sujeito “pode dar-se conta do que de fato sente e, durante esse processo, pode verdadeiramente fazer algo que assim o represente e a ele faça sentido” (ANDRADE, 2000, p. 33 apud REIS, 2014). Portanto, na Arte terapia, o

<sup>1</sup> Discente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [rsgmagalhaes@yahoo.com.br](mailto:rsgmagalhaes@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [babi2121@hotmail.com](mailto:babi2121@hotmail.com)

fazer artístico se constitui como mediação no processo de autoconhecimento e de (re) significação do sujeito acerca de si próprio e de sua relação com o mundo. (REIS, 2014). A Arte terapia usa a atividade artística como instrumento de intervenção profissional para a promoção da saúde e a qualidade de vida, abrangendo hoje as mais diversas linguagens: plástica, sonora, literária, dramática e corporal, a partir de técnicas expressivas como desenho, pintura, modelagem, música, poesia, dramatização e dança (REIS, 2014).

Uma categoria central na Arte terapia Gestáltica é a vivência, que significa experienciar um evento, estando pessoal e emocionalmente envolvido nesse acontecimento, ou seja, é estar aqui-e-agora, como protagonista e observador do acontecimento em curso. Nesse sentido, a vivência de arte em Gestalt é um meio para o contato do sujeito consigo mesmo, definindo-se no conjunto formado por: a) fazer formas artísticas, b) estar emocionalmente envolvido nas formas que estão sendo criadas como um evento pessoal, c) observar o que está sendo feito, e d) perceber através das produções realizadas não somente como a pessoa está neste momento, mas também maneiras alternativas possíveis para desenvolver-se seguindo modelos mais desejados por ela mesma (ANDRADE, 2000, p. 131 apud REIS, 2014).

Dessa forma, a vivência de criar arte promove a descoberta de sentimentos e de qualidades pessoais, auxiliando no desenvolvimento do potencial único de cada um, que no produto criado (desenho, pintura, escultura, poesia, etc.) pode reconhecer-se, ou seja, pode ver-se e também rever-se, vendo-se de uma nova forma ao visualizar possibilidades até então ignoradas. Por isso, Rhyne (2000) entende a atividade artística como um modo consciente de integração entre fantasia e realidade, que se encontram de maneira construtiva na obra criada. Esta constitui, então, uma ponte entre as realidades interna e externa, pela qual se expressariam mensagens enviadas pela pessoa para si própria. A compreensão de tais mensagens se baseia na percepção de inter-relações entre a forma do objeto criado na atividade artística e os processos subjetivos do criador, que assim toma conhecimento de aspectos seus até então desconsiderados, e, conforme Andrade, "tendo *'insights'* e integrando seu passado no seu presente, desejo e realidade como um projeto de futuro" (RYNE, 2000, p. 129 apud REIS, 2014).

<sup>1</sup> Discente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [rsgmagalhaes@yahoo.com.br](mailto:rsgmagalhaes@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [babi2121@hotmail.com](mailto:babi2121@hotmail.com)

A relação terapêutica pode ser entendida como uma relação de criação conjunta. O terapeuta tem, portanto, um papel de artista neste processo; ele é “uma pessoa que usa a inventividade para ajudar os outros a moldar suas vidas...” (ZINKER, 2007, p.17 apud LIMA, 2009). E qual o instrumento que o gestalt-terapeuta pode dispor para poder “inventar” nesta relação? O próprio Zinker (2007, p. 30) nos aponta o experimento como sendo este recurso: a Gestalt-terapia é, na realidade, uma permissão para ser criativo. Nossa ferramenta metodológica básica é o experimento... Os experimentos não precisam brotar de conceitos, podem começar simplesmente como brincadeiras... Deste modo, quando usados de uma forma criativa e como recurso para convidar o cliente para exercer sua própria criatividade são uma excelente maneira de se promover no espaço terapêutico a possibilidade de uma vivência de realização artística e espontânea. (LIMA, 2009)

Na Gestalt, a função terapêutica do fazer artístico é a aquisição de *insights* sobre como percebemos, nas formas criadas, tanto o mundo como a nós mesmos. Trata-se de um processo em que a arte promove *awareness*, termo chave na Gestalt-terapia, para o qual não há uma tradução exata em português, mas cujo sentido seria dar-se conta ou aperceber-se do que se passa consigo no momento vivido, levando a um ganho de consciência (REIS, 2014).

De acordo com Paula (2010), os experimentos têm como objetivo 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.

Assim, no processo de ressignificação, as propostas de experimentos devem trazer a possibilidade de viver o diferente, de ser ousado. Precisamos, cada vez mais, reaprender a brincar. O espaço terapêutico também deve ser um espaço do lúdico, do divertido. As demandas por seriedade, competência e eficiência na vida do homem contemporâneo, principalmente por parte daqueles que vivem nas grandes cidades e precisam garantir seu sustento na “batalha” diária pela própria sobrevivência, se tornam um verdadeiro “massacre” ao qual somos todos submetidos. A principal perda que experienciamos neste processo é o esvaziamento

<sup>1</sup> Discente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [rsgmagalhaes@yahoo.com.br](mailto:rsgmagalhaes@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [babi2121@hotmail.com](mailto:babi2121@hotmail.com)

do contato, a amortização das nossas sensações e emoções, um distanciamento das relações afetivas mais profundas e de nós mesmos. O preço que pagamos é deixar de sermos criativos e nos tornarmos meros repetidores de papéis. A arte deixa de fazer parte do nosso cotidiano e nos esquecemos de ousar (LIMA, 2009).

A abordagem dos trabalhos de arte pelo psicólogo deve respeitar, em primeiro lugar, os sentidos trazidos pela própria pessoa sobre sua criação, valorizando-se a individualidade de cada ser humano. Do mesmo modo, Ciornai (1995 apud REIS, 2014) coloca que o papel do Arteterapeuta Gestáltico é acompanhar e guiar a busca do cliente, utilizando os processos artísticos para intensificar o contato do sujeito consigo mesmo, com os outros e com o mundo, de modo que a arte seja para ele uma fonte no aprendizado de si mesmo. E aprendendo uma nova forma de se expressar dentro de uma atividade artística, o sujeito poderá encontrar também novos caminhos em sua vida.

Segundo Reis (2014) na atividade artística, o sujeito encontra uma possibilidade concreta de expressar não só aquilo que ele é, como também o que ainda pode vir a ser, construindo na arte outros modos de objetivação e subjetivação e, a partir daí, reconstruindo-se na vida, a partir de um novo olhar sobre si mesmo e sobre o mundo. Isso ocorre porque a vivência da arte traz sempre uma abertura do eu ao outro.

Uma técnica muito utilizada pela Gestalt-terapia é o *Continuum de Awareness*. “*Awareness*” é uma palavra que não possui correspondente exato em português, podendo ter distintas significações, de acordo com seu contexto e, geralmente, é traduzida por “consciência”. Entretanto, Stevens (1988 apud REIS, 2011), ressalta que seu significado é muito mais amplo; envolve um aspecto maior de consciência, que pode significar consciência, conhecimento, ciência, atenção, percepção, ou sensação da presença de algo. A conscientização é um processo que deve ser experienciado, explorado, expandido e aprofundado, como forma de tornar o homem mais ajustado a si próprio (STEVENS, 1988 apud REIS, 2011). Várias abordagens centradas no estudo do homem enfatizam a necessidade de tornar o homem mais consciente para, assim, desenvolver seu potencial, integridade e responsabilidade frente às suas ações. Tal processo é definido pela Gestalt-terapia como “*continuum de awareness*”. Para Perls et al. (1997, p. 10 apud REIS, 2011)

<sup>1</sup> Discente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [rsgmagalhaes@yahoo.com.br](mailto:rsgmagalhaes@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [babi2121@hotmail.com](mailto:babi2121@hotmail.com)

“*awareness*” refere-se à capacidade de aperceber-se do que se passa dentro de si e fora de si no momento presente, em nível corporal, mental e emocional”, pois de nada adianta fazer o contato e não ter consciência do mesmo. Para Bervique (2007, p. 46) apud Reis (2011), a *awareness* é um fluxo contínuo, é focalizar, realmente, a sua consciência naquilo que está acontecendo com você e a sua volta agora. Desta forma, o homem fica atento em si próprio, mantendo a presentificação da experiência, através do fluxo de consciência.

Segundo Joslyn (1977), quando o aqui-agora é visto de verdade e com atenção, isto é, quando o ser e, tornar-se vê a si mesmo, observa a si mesmo, não há supérfluo, não há falta. O Gestalt-terapeuta procura colocar o parceiro-terapêutico em contato com seu processo auto-regulador; procura fazê-lo perceber a si mesmo e ao mundo. E todas as “técnicas” Gestalt e Zen servem para evocar a compreensão de si mesmo e do mundo como sendo o processo aqui-e-agora. O propósito do zen e da Gestalt-terapia é que não existe propósito: isto é, nenhum propósito além do seu próprio ato, da sua própria experiência.

É importante ressaltar que a terapia criativa, assim como outras psicoterapias, não extirpa conflitos, problemas, medos, angústias tal como o faz o cirurgião que remove tumores, mas permite que a pessoa entre em contato com energias imobilizadas a partir de seus conflitos. Ciornai, durante a entrevista mencionou que “na Arte Terapia é possível trabalhar de uma forma indolor com coisas bastante profundas, e não só com a expressão de sentimentos e sensações, mas com novas possibilidades, com visualizações de processos de cura, com visualizações de novos caminhos na vida”. A tentativa da Arte terapia Gestáltica é justamente deixar nas mãos da pessoa a liberdade que lhe é característica, fazer com que ela própria perceba como interage com seu meio, formando-se a partir da realidade e contribuindo com a formação da realidade de forma a interferir no todo, e de certo modo, também formá-lo. Sob a ótica de ambas as abordagens aqui mencionadas, o ser humano é entendido como alguém que criativamente, busca se adaptar ao meio; e as diferenças passam a ser então valorizadas à medida que cada pessoa é única e tem uma maneira original de ser, sentir, ressignificar, se expressar e construir novas possibilidades (SILVA, 2013).

<sup>1</sup> Discente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [rsgmagalhaes@yahoo.com.br](mailto:rsgmagalhaes@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [babi2121@hotmail.com](mailto:babi2121@hotmail.com)

Ao explorarmos o campo da Gestalt-Terapia, encontramos alguns autores que falaram sobre suas experiências utilizando Arte e Gestalt, o que nos leva a identificar uma proximidade da Gestalt-Terapia com as Artes desde o seu surgimento. Fritz e Laura Perls, entre outros precursores ao conceberam a Gestalt-Terapia como uma abordagem calcada tanto em valores estéticos quanto em ideias psicológicas. A partir de então, passou-se a se atentar para a resignificação da realidade que a arte permite, e sua contribuição para o encontro de significados e a criação de insight. Nesse sentido, assim como a Gestalt-Terapia, a Arte terapia fundamenta-se nas abordagens fenomenológica e existencialista, e coerente com isso, buscará trabalhar o reconhecimento da plasticidade na forma, a fim de estimular o indivíduo a encontrar os significados relevantes, possibilitando mudanças (SILVA, 2013 ).

A abordagem gestáltica em Arteterapia pode auxiliar o indivíduo a entrar em contato com a origem de seus conflitos, a avaliar qual área da sua vida precisa ser preconizada e estimulá-lo a viver intencionalmente, a fazer escolhas a partir da sua interioridade e a agir contra a passividade e o conformismo em relação aos padrões vigentes de ser, sentir, pensar e atuar, impostos pela sociedade (ANDRADE, 2000 apud SIMÕES, 2008).

Assim, a Arteterapia apresenta características que, em sua plenitude, podem auxiliar o indivíduo no desenvolvimento da sua capacidade de enfrentamento, especialmente ao conceber a importância do homem em aceitar a si mesmo e o mundo tal como é, e utilizar seu potencial criativo para tornar sua vida repleta de novidades (SIMÕES, 2008).

Cada um de nós é responsável por escolher e tomar atitudes individuais por aquilo que nos desvitaliza e a favor do que nos estimula. Podemos pensar que ter uma postura ativa em pequenas coisas não fará certamente diferença. Continuamos, pois, a permitir que os outros façam o nosso mundo para nós, e então queixamo-nos de que não gostamos dele ou da nossa vida. Podemos nos resignar e aguentar o que deixamos que nos imponham ou podemos começar o processo de autonomia criativa reconhecendo nossos direitos e responsabilidades individuais como parceiros na construção do mundo (RHYNE, 2000, p. 32 apud SIMÕES, 2008).

<sup>1</sup> Discente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [rsgmagalhaes@yahoo.com.br](mailto:rsgmagalhaes@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [babi2121@hotmail.com](mailto:babi2121@hotmail.com)

A finalidade de um experimento não é alcançar um resultado já conhecido, específico e previsto; seu objetivo é criar novas experiências ou explorar e aprofundar experiências já vividas, enriquecendo-as com novas perspectivas, novos olhares, novas luzes, novos ângulos de visão (CIORNAI, 2004. p. 52 apud SIMÕES, 2008).

Na visão de Ciornai (1995) apud Reis (2014), o propósito fundamental da Arte terapia é resgatar a criatividade na vida, ou seja, contribuir para que o sujeito aprenda a “lidar criativamente com os limites que a vida lhe impõe” (p.59), transformando-se assim em artista da própria vida. Isso é possível porque a arte nos abre a uma “realidade alternativa” na qual o homem pode “perceber, figurar e reconfigurar suas relações consigo, com os outros e com o mundo” (p. 61). Portanto, no trabalho do psicólogo mediado pelo fazer artístico, destaco como princípios fundamentais a concepção da arte como atividade expressiva e criativa: não se trata apenas da expressão da subjetividade, da objetivação de emoções, sentimentos e pensamentos em uma forma artística (desenho, pintura, modelagem, etc.), mas especialmente da sua transmutação pela arte, da sua reconfiguração em novas formas e em outros sentidos, em um processo no qual, ao criar na arte, o sujeito se recria na vida.

### **Considerações finais**

Os resultados encontrados na literatura apontam que, no processo de ressignificação, o indivíduo, vendo-se e percebendo-se criativo, de forma a potencializar a consciência no agora, faz novas descobertas de sobre si mesmo, entrando em contato com o que realmente é enquanto se expressa, artisticamente. Este estudo pode contribuir eficazmente para formação e elaboração de novos modos de atuar dos psicólogos, que devem olhar para o indivíduo como um todo, além de facilitar para que este se conscientize de como tem vivenciado sua realidade, contribuindo para a ressignificação existencial.

Os objetivos da pesquisa foram alcançados com sucesso: explicitou-se o conceito e significado da expressão “Esvaziar-se para Renascer” na abordagem fenomenológica existencial e, foi apontado a Arte-Gestalt como um importante

<sup>1</sup> Discente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [rsgmagalhaes@yahoo.com.br](mailto:rsgmagalhaes@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [babi2121@hotmail.com](mailto:babi2121@hotmail.com)

recurso terapêutico para acompanhar as pessoas em suas descobertas e criações. Ainda, investigou-se as contribuições dos experimentos em Gestalt-terapia para a sustentação no processo de ressignificação existencial. Na literatura pesquisada os autores Frankl, Perls e May ressaltam a importância de “optar por si mesmo” assumindo a responsabilidade da própria existência para a conquista da liberdade interior. Neste sentido, a própria pessoa é responsável por encontrar o sentido de sua vida por meio da tomada de consciência e do reconhecimento de suas potencialidades e da sua essência.

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 apetece 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, 1995 apud AYALA et al., 2014).

[...] pelo contato da sensação de perda, com o sentimento de morte, a pessoa pode se conscientizar de seus modos de ser anteriores e começar a compreender-se genuinamente, de modo a fazer brotar do vazio, do nada, da “morte”, a espontaneidade e, conseqüentemente, o amor por si mesmo. É a partir dessa vivência que o indivíduo “retorna” a si e experimenta o amor. Considero estes momentos “alquímicos” do processo terapêutico, quando se realiza a transformação da pessoa naquilo que ela já é, e daí, a possibilidade de aceitar-se, confirmar-se e amar-se, transformar-se numa realidade. Só a “morte” da falsa auto- imagem fabricada, fundada em medos, em dor e desespero possibilita o amadurecimento, a atualização da individualidade, um verdadeiro renascimento. Sem amor não podemos “tocar” o outro em sua profundidade, nem compreender seu mundo; sem amor, não há técnica nem instrumento que possa ajudar o outro a renascer e acreditar em si mesmo; sem amor, não há atitude que crie cumplicidade, intimidade e confiança; não é possível encontrar verdadeiramente alguém. (CARDELLA, 1994, p. 55).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYALA, S.C. et al. Experimento-piloto: arte Gestalt e a ampliação da consciência. **Revista Científica FAEF**, 2014. Disponível em: [http://faef.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/1xEZITZ2z0Yd0x2\\_2014-4-15-23-58-0.pdf](http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/1xEZITZ2z0Yd0x2_2014-4-15-23-58-0.pdf). Acesso em 15/09/2016.

<sup>1</sup> Discente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [rsgmagalhaes@yahoo.com.br](mailto:rsgmagalhaes@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [babi2121@hotmail.com](mailto:babi2121@hotmail.com)

CARDELLA, B. H. P. **O amor na relação terapêutica**: uma visão gestáltica. São Paulo: Summus, 1994.

FRANKL, V. E. **A psicoterapia na prática**: uma introdução casuística para médicos. São Paulo, EPU, 1976.

JOSLYN, M; PERLS, F. S. et al. **Isto é Gestalt** [coletânea de artigos; compilação e edição da obra original de John O. Stevens; tradução de George Schlesinger e Maria Júlia Kovacs; revisão científica: Paulo Eliezer Ferri de Barros] São Paulo, Summus, 1977.

KROEFF, P. Logoterapia: uma visão da psicoterapia. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia , v. 17, n. 1, p. 68-74, jun. 2011 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672011000100010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672011000100010&lng=pt&nrm=iso)>. acesso em 06 set. 2016.

LIMA, P. A. **Criatividade na Gestalterapia**. Revispsi. V.9 , n.1. 2009. Disponível em: <http://www.revispsi.uerj.br/v9n1/artigos/pdf/v9n1a08.pdf>. Acesso em 05 de Junho de 2016.

MAIA, M. P.; PINE, M.; BERVIQUE, J. A. **Abordagem sucinta da neurose sucinta da neurose noogênica e do tédio existencial, em Victor Frank**. Disponível em: [http://faef.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/mugJCBU97OBL1NJ\\_2013-5-13-15-52-28.pdf](http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/mugJCBU97OBL1NJ_2013-5-13-15-52-28.pdf). Acesso em 01/09/2016.

MAY, R. **O homem à procura de si mesmo**. - 32. Ed. – Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

MOREIRA, N.; HOLANDA, A. **Logoterapia e o sentido do sofrimento**: convergências nas dimensões espiritual e religiosa. **Psico-USF (Impr.)**, Itatiba , v. 15, n. 3, p. 345-356, dez. 2010 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-82712010000300008&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712010000300008&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 06 set. 2016.

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

REIS, A. C. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 34, n. 1, p. 142-157, Mar. 2014 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932014000100011&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932014000100011&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 05 de Junho de 2015. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011>.

REIS; D. K. **Influências espiritualistas na metodologia da Gestalt-Terapia**: Um estudo teórico. Monografias Faef, 2011.

<sup>1</sup> Discente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [rsgmagalhaes@yahoo.com.br](mailto:rsgmagalhaes@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [babi2121@hotmail.com](mailto:babi2121@hotmail.com)

SILVA, M. C.; CARVALHO, E. M.; LIMA, R. D. Arteterapia Gestáltica e suas relações com o processo criativo. **Revista IGT na Rede**, v. 10, nº 18, 2013, p. 18 – 36. Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807-2526.

SILVA, A. W. C.; BREITENBACH, H. Fundamentação e prática da Logoterapia. Disponível em <http://www.unisalesiano.edu.br/encontro2009/trabalho/aceitos/CC29750900804C.pdf> f. acesso em 08 set. 2016.

SIMÕES, E. N. M.E. **Contribuições da arteterapia no cuidado com mulheres em tratamento do câncer de mama**. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Pará, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Belém, 2008. Disponível em: <file:///E:/arte%20gestalt/ARTETERAPIA%20MULHERES%20COM%20CANCER%20DE%20MAMA%202008.pdf>. Acesso em 08 set.2016.

XAUSA, I. A. M. **A psicologia do sentido da vida**. Petrópolis: Vozes, 1986.

YONTEF, G. M. **Processo, diálogo, awareness**. – São Paulo: Summus, 1998.

<sup>1</sup> Discente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [rsgmagalhaes@yahoo.com.br](mailto:rsgmagalhaes@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral FAEF. E-mail: [babi2121@hotmail.com](mailto:babi2121@hotmail.com)