



Experimento Piloto:

Arte Gestalt e sustentabilidade

CAMARGO, Priscila

e-mail: pricamargo.psico@yahoo.com.br

CAVERSAN, Fernanda

e-mail: fer_caversan@hotmail.com

RICARDO, Luciana Máximo

e-mail: lucianaah@hotmail.com

SARTORI, Márcia Regina Salgueiro

e-mail: marcinhasartori@uol.com.br

SIQUEIRA, Fátima Jesus da Silva

e-mail: silvajesus98@hotmail.com

Acadêmicos do curso de Formação de Psicólogos da Faculdade de Ciências da Saúde
– FASU Garça/SP

BERVIQUE, Dra. Janete de Aguirre

Orientadora e Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde de
Garça (FASU).

e-mail: janetegestalt@uol.com.br

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo apresentar os resultados obtidos na aplicação do Experimento Piloto de Arte Gestalt e sustentabilidade, método que faz parte da abordagem de Gestalt Terapia. O mesmo foi aplicado em quatro alunas universitárias da ACEG/FASU. Este experimento tem como proposta demonstrar a interação Arte Gestalt e sustentabilidade através do contato com o meio ambiente por meio da percepção dos contatos internos e externos, uma reavaliação dos lixos mentais, transformando e resgatando-os através do relaxamento e consciência corporal.

Palavras chaves: Gestalt terapia, sustentabilidade, ecologia humana.



ABSTRACT

This article aims at presenting the results obtained in the implementation of Pilot Experiment Art Gestalt and sustainability, a method that is part of the approach of Gestalt Therapy. The same was applied in four university students from ACEG / FASU. This experiment is to demonstrate the interaction proposed Art Gestalt and sustainability through contact with the environment through the perception of internal and external contacts, a reassessment of mental garbage, transforming and redeeming them through relaxation and body awareness.

Keywords: Gestalt therapy, sustainability, human ecology.

1. Introdução

O movimento gestáltico surgiu no período compreendido entre 1930 e 1940. Considera-se que Von Ehrenfels, filósofo vienense de fins do séc. XIX foi o precursor da Psicologia da Gestalt. Em sua real compreensão o todo é diferente da soma das partes.

Gestalt, palavra de origem alemã, surgiu em 1523 de uma tradução bíblica que significa “o que é colocado diante dos olhos, exposto aos olhares”, atualmente adotada no mundo inteiro significa o processo de dar forma ou configuração; assim é uma integração de partes em oposição à soma das mesmas, na constituição do todo.

Para Goldstein (1939: 300-1) Gestalt não é um fato elementar cujas leis constitutivas caberiam à Psicologia Empírica desvendar, mas sim o “modo” dinâmico, segundo o qual os organismos se comportam e se modificam (GINGER; GINGER, 1995). O corpo e a mente não são entidades separadas, e nem mesmo a mente é constituída por faculdades ou elementos independentes. (GOLDSTEIN apud HALL; LINDZEY, 1966).

A elaboração da Gestalt se deu essencialmente a partir dos estudos de Fritz Perls, um judeu de origem alemã, psicanalista que aos 53 anos foi para os Estados Unidos. Seu início foi aproximadamente em 1940 na África do sul, mas



seu nascimento oficial é de 1951, em Nova York e foi em 1968 que ela se tornou realmente conhecida, num evento da “contracultura”. O mesmo visava novos valores humanistas de criatividade, seu foco era valorizar o ser em relação ao ter e aumentar o saber em relação ao poder. A Gestalt pode ser vista como uma filosofia existencial, numa visão particular do ser vivo com o mundo. (GINGER e SERGE, 1995). Esclarecendo:

A Gestalt-Terapia, por fundamentar-se numa visão específica de existência, faz um apelo à liberdade, à individualidade pessoal e coerente. O Gestaltista é, assim como o Existencialista, uma pessoa que se nega a submergir inconscientemente no mundo que o cerca, é uma figura incomodada e que incomoda e, antes de tudo é um ser responsável por si mesmo, sem ser isolado ou egoísta. Sua proposta é que cada pessoa atinja uma real percepção de si como um ser em relação, uma reflexão sobre o tipo de sociedade que vivemos e em que base ética estamos fundamentados. Assim, a Gestalt-terapia não é uma terapia de ajustamento, mas de autorrealização. (GUIMARÃES, 1998 apud MAGALHÃES, 2011).

Na Gestalt, a Arte se fundamenta no princípio da pregnância da forma, é importante perceber a forma por ela mesma: vê-la como “todos” estruturados, resultados de relações.

Afinidade da Gestalt terapia com as artes existe desde o seu começo, Frederick Perls trabalhou em teatro, teve aulas de pintura, e muitas vezes utilizavam recursos de expressão artística em seus trabalhos.

Segundo Gomes (1995): “Ajustamento criativo e contato são conceitos chaves na Gestalt terapia pois implicam não apenas em “ajustamento” mas em “ajustamento criativo” e não só em “contato” mas em “contato criativo”.

Gomes (1995) postula que:

A Gestalt terapia caracteriza-se por excelência por ser uma terapia que permite ao terapeuta inventar e/ou utilizar-se com liberdade e criatividade de técnicas e experimentos providos



de diversas origens, desde que não se perca de vista os princípios epistêmicos fenomenológicos que caracterizam a abordagem gestáltica, os objetivos terapêuticos acima delineados, e a visão gestáltica de processo humano, o que inclui a compreensão de como se dão processos e distúrbios de contato, percepção e awareness. (GOMES, 1995).

De acordo com Gomes (1995) entendemos que na Gestal terapia:

Pode trabalhar com sonhos, visualizações, fantasias, mitos, contos, dramatizações, exercícios de relaxamento e sensibilização corporal atividade expressiva tais como dança, desenho, modelagem, poesia, experimentos de dinâmica grupal, de meditação, etc. - ou com nada disto. Realmente a Gestalt terapia, ao contrário do popularmente apregoado, não se caracteriza por técnicas específicas, mas sim por sua postura na relação terapêutica, por sua postura na eventual utilização de técnicas e experimentos, e na sua compreensão dos objetivos do trabalho terapêutico. (GOMES, 1995).

Lima (2008) acerca do resgate do homem como sujeito ético postula que: “o movimento Humanista veio resgatar valores humanos esquecidos e reconstruir um novo foco ao homem enquanto ser concreto, singular, repleto de valores e potencialidades”.

“Gestalt-Terapia, 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).

Neste experimento-piloto, estaremos aplicando metodologias de Arte Gestalt voltadas à relação desta com a sustentabilidade.

A sustentabilidade na forma de reciclagem é a representação da arte para transformação em vantagens para não haver desgastes de fontes naturais.

A sustentabilidade é a capacidade do ser humano manter-se inserido num determinado ambiente sem colidir com esse meio, de usar os recursos naturais e, de alguma forma, devolvê-los ao planeta através de técnicas



desenvolvidas para este fim (NUNES, 2008). O autor refere-se à sustentabilidade como muito mais conhecer seu significado bonito e orientado para empresas e organizações ligadas ao meio ambiente. É muito importante entender e saber que a adoção de práticas sustentáveis na vida de cada indivíduo é um fator decisivo para possibilitar a sobrevivência da raça humana e a continuidade da disponibilidade dos recursos naturais.

Crema e Brandão (1991) colocam que uma sociedade patológica é criada a partir da desarmonia e do desequilíbrio interior do homem. A consequência é a destruição sistêmica da natureza. Existe para os autores um efeito bumerangue resultante dessa situação “a sociedade desarmônica e a natureza em destruição criam o desequilíbrio do homem”.

A junção da Arte Gestalt e sustentabilidade demonstram como o ser humano consegue chegar a um equilíbrio como diz Souza filho (2007), o cuidar de si, é o cuidado ético-moral de si mesmo, orientado para uma estilização da vida, na estética da existência, para artes da existência, para esclarecer cita Foucault:

...estas devem ser entendidas como as práticas racionais e voluntárias pelas quais os homens não apenas determinam para si mesmos regras de conduta, como também buscam transformar-se. Modificar-se em seu ser singular, e fazer de sua vida uma obra que seja portadora de certos valores estéticos e que corresponda a certos critérios de estilo. (FOUCAULT, 2004)

Para Ribeiro (2006) a Gestalt-terapia tem como base a proposta, descrever, resgatar e promover o humano, assim este processo é uma inclusão de ambientalidade humana “esse ser-do-mundo, não é para a pessoa um adendo, algo periférico, mas sim uma propriedade, um elemento constituinte de sua essência, que é ser animal-racional ambiental, formando uma totalidade essencial com a qual não estamos habituados a lidar”.



Os métodos utilizados na Gestalt-terapia são: Viagem de Fantasia, Identificação, Experimento e Feedback; dentre eles, escolhemos o método de Experimento, para um experimento-piloto; ele pode ser aplicado em trabalho grupal ou individual.

O método de experimento é a modificação comportamental sistemática, quando brota da experiência pessoal do parceiro-terapêutico, é a pedra angular do aprendizado experiencial, transformando o falar e o fazer, as recordações estéreis e as teorizações em estar plenamente presente aqui, com a totalidade da imaginação, da energia e excitação (ZINKER, 2007). O estudo caracteriza-se como um experimento-piloto que consiste no método de aplicação de Continuum de Awareness e Viagem de Fantasia em meio à natureza, busca reavaliar os lixos mentais e proporcionar a conscientização corporal.

Este experimento foi realizado por um grupo de cinco alunas oitavo termo do Curso de Psicologia da FASU. O grupo experimental foi constituído de quatro sujeitos sexo feminino masculino, na faixa etária de 18 a 25 anos, sendo duas graduando o 2º termo do curso de administração e duas graduando do 4º termo do curso de Psicologia. Este experimento foi realizado na sala de grupo 2 da CEPPA.

Os materiais utilizados foram para relaxamento, cadeiras, ambiente externo da CEPPA, chão.

Inicialmente, aplicamos uma técnica de relaxamento e conduzimos os sujeitos do experimento a entrar em contato com a sua respiração e, progressivamente, conscientizar-se de seu próprio corpo como um todo, percebendo-se no espaço e no tempo. Percebendo o corpo, detalhadamente, pés, dedos, pernas, tronco, braços, mãos, pescoço, cabeça, a circulação correndo nas veias, os batimentos cardíacos. Depois, o contato com a respiração novamente e conscientização do local em que se encontravam, olhando tudo como se fosse a primeira vez. Depois, retornamos



ao para o interior da clínica para a sala de grupo 2, após todas se acomodarem, foi falado para contarem a experiência, uma de cada vez. Foram feitas perguntas do tipo: O que você aprendeu com o experimento? O que você descobriu com esse experimento?

Então, em seguida, cada sujeito, no presente e na 1ª pessoa do singular, descreveu sua vivência.

Um dos membros do grupo de experimentadoras trabalhou, com cada sujeito, os conteúdos expressos no relato, as outras quatro integrantes do grupo observaram e anotaram as respostas dadas por cada um das participantes.

Com base nas anotações dos relatos de cada sujeito, fizemos a exploração individual dos resultados, considerando a percepção, o contato e o awareness corporal deles.

Utilizamos, como base teórica a abordagem fenomenológica existencial humanista, especificamente, a Gestalt-terapia.

O experimento teve como finalidade propiciar oportunidade para que nosso parceiro-terapêutico tenha contato com seus sentimentos e emoções, para que possa compreendê-los como e quando surgem e qual efeito, ações e reações que transmitem para o seu organismo, facilitando o processo de seu-estar-no-mundo, conscientizando sobre a importância do assumir-se para aceitar-se, assim inicia o processo e autoconhecimento.

2. A APLICAÇÃO DO EXPERIMENTO E A ANÁLISE INDIVIDUAL DOS RESULTADOS.

O experimento é iniciado na área externa da CEPPA com a aplicação do relaxamento.



A experimentadora diz aos sujeitos: sente no chão coloque-se em uma posição confortável, se houver anéis, pulseiras, cintos, ou qualquer coisa exercendo pressão sobre o seu corpo afrouxe-os ou tire-os.

Experimentadora: agora feche suavemente os seus olhos como se você fosse dormir, sinta os seus pés, sinta as suas pernas, sinta os seus braços, sinta as suas mãos, sinta a sua cabeça, movimente a sua cabeça de um lado para o outro, conscientize-se dos seus batimentos cardíacos.

Experimentadora: respire tranquilamente, sinta o ar entrando e saindo de seu organismo, inspire, prenda, solte, faça isso três vezes.

Experimentadora: conscientize-se do ambiente onde você está, sinta a temperatura do ar sobre as partes expostas do seu corpo, sinta a brisa, preste atenção nos sons que você consegue ouvir da natureza.

Após o relaxamento a experimentadora inicia uma viagem de fantasia.

Experimentadora: imagine uma lata de lixo preta, coloque tudo o que há dentro de você nesta lata de lixo, se esvazie de suas emoções e sentimentos, raiva, rancores, angustia, medos, alegrias, tristezas, pensamentos bons e ruins... Agora imagine outras três latas de lixo, uma amarela, uma verde e uma azul, pegue de dentro da primeira lata os sentimentos que você quer reavaliar e coloque na lata amarela. Quais os sentimentos que você precisa reciclar? Vá colocando dentro desta lata. Agora escolha a lata de cor verde, esta é para as suas atitudes que precisam ser recicladas, vá colocando tudo dentro desta lata... Na lata de cor azul, que é a última, coloque tudo o que há de bom em você, pense em suas coisas boas e jogue-as dentro da lata.

Experimentadora: agora entre em contato com a sua respiração, respire profundamente, sinta a temperatura do ar, inspire, prenda, solte, faça isso três vezes.



Experimentadora: agora vá abrindo lentamente os seus olhos como se você estivesse acordando, conscientize-se do ambiente a sua volta, olhe tudo como se fosse à primeira vez, observe as árvores, a grama.

Experimentadora: Pede para que todos dirijam-se para dentro da CEPPA especificamente na sala de Terapia em Grupo 1, e pergunta para cada sujeito como foi a experiência de participar do experimento.

Sujeito 1: A princípio joguei todos os sentimentos ruins, as coisas boas eu não joguei. Angústia, medo, decepção e raiva jogaram. Depois os transformei em coisas boas como amor, esperança, paixão. Não reciclei os outros sentimento pois acredito que existem outras maneiras de lidar com a situação sem utilizá-los.

Sujeito 2: Depositei na lata preta tudo que eu estava sentindo, os sentimentos bons e os ruins. Me esvaziei porque eu acho que um sentimento está ligado ao outro. Tive maior dificuldade em reciclar os meus pensamentos pois venho passando por uma fase onde os pensamentos negativos estão prevalecendo e transformá-los em pensamentos positivos foi a minha maior dificuldade.

Sujeito 3: Todas as latas mexeram comigo referente a sentimentos pois a raiva, angústia são sentimentos que machucam muito. Depositei na lata preta porque são sentimentos que quando vemos já sentimos não tem como prever. Minha maior dificuldade também foi em transformar os pensamentos negativos em positivos pois tenho muita dificuldade no meu potencial achando sempre que não vou conseguir e que não sou capaz.

Sujeito 4: Fiz como manda coloquei tudo dentro de um saco e joguei no lixo sentimentos bons e ruins porém na hora de transformá-los acabei trazendo sentimentos como rancor e ódio pois é o que me faz de certa forma ser essa pessoa mais benevolente, então a dor me faz entender o próximo. Querendo ou não eu levei, pois se eu me livrar desses sentimentos passarei a ser submissa e essa idéia não funciona muito. Eu guardo esse rancor para que de



certa forma guardar essa pessoa junto comigo até uma hora em que eu possa desculpá-la.

Experimentadora: O que vocês acharam dessa experiência?

Sujeito 2: É interessante para nós organizarmos nossas ideias, nossos pensamentos, porque muitas vezes no nosso dia a dia não conseguimos ter um momento para sentar, para meditar. Estamos sempre cansados e vamos dormir. Seria ótimo ter um tempo para reorganizar nossas ideias e Sentimentos.

Sujeito 3: Concordo, é um tempo que temos para modificar o que vemos que estamos errando. Pois colocamos tudo num lugar só e analisando aproveitamos as coisas boas.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Gestalt-terapia é uma abordagem psicoterápica experiencial não apenas no sentido de que busca compreender a experiência do parceiro terapêutico pelo modo como ele a compreende e vivência, mas também pelo fato de que oferece recursos para que a pessoa experencie novas situações no âmbito psicoterápico. Dentro deste contexto, o experimento aplicado surtiu os objetivos que o grupo buscava, pois as participantes estavam centradas no que estava sendo proposto e falaram de suas experiências e vivências com uma clareza de visão que acrescentaram muito o nosso conhecimento como estudantes de psicologia.



Podemos dizer que o que dota a relação terapêutica de qualidade é a possibilidade de o parceiro terapêutico vivenciar sua humanidade, em relação à do outro, honrando a beleza e também a dor de existir.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERVIQUE, J. de A. **A bênção, Fritz...: Gestalt-terapia, eu e você**. 2. ed. Bauru: Educon, 2007.

GINGER, SERGE, **Gestalt: uma terapia do contato**. São Paulo. Summus, 1995. HALL, C.S.; LINDZEY, G. **Teorias da personalidade**. Ed. USP. 1969.

GOMES, Juliana. *Palestra apresentada em 1995, no I Encontro Goiano de Gestalt Terapia, publicada em 1995 na Revista do ITGT (Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt Terapia) nº 1, Goiânia, 1995.*

LIMA, Beatriz Furtado. **Alguns apontamentos sobre a origem das psicoterapias fenomenológico-existenciais**. Rev. Abordagem Gestalt, 2008.

O que é Gestalt <http://www.igestalt.psc.br/psicogest.htm>

O que é psicologia da Gestalt <http://www.igestalt.psc.br/psicogest.htm>
que é psicologia da Gestalt

RIBEIRO, J. P. **Vade-mécum de Gestalt-terapia conceitos básicos**. Summus. São Paulo. 2006.

ROCHA, D. **Teoria da gestalt**
<http://cesmarespacocultural.blogspot.com.br/2009/10/teoria-da-gestalt.html>

MAGALHÃES, Renata . **Vasculhando a obra de Persl . IGT na Rede**, Rio de Janeiro, RJ, 8.14, 28 07 2011. Disponível em: <<http://www.igt.psc.br/ojs/viewarticle.php?id=339>>. Acesso em: 29 11 2012.

NUNES R., **O que é sustentabilidade**
<http://www.ecologiaurbana.com.br/sustentabilidade/o-que-e-sustentabilidade/>

SOUZA FILHO, A. Foucault: O cuidado de si mesmo, ou a liberdade é uma agonística. 2007. http://www.cchla.ufrn.br/alipiosousa/index_arquivos/ Acesso em: 29/11/2012

ZINKER, J. **Processo criativo em Gestalt-terapia**. Summus. São Paulo. 2007



PSICOLOGIA

FAIEF - Garça

Revista Eletrônica Científica