

A Arte Como Instrumento Terapêutico sob o Enfoque da Gestalt-Terapia

Art as an Instrument in Therapeutic Focus of Gestalt-Therapy

Marília Maia Lincoln Barreira

Doutorado em Psicologia pela Universidade de Fortaleza

Mestrado em Psicologia pela Universidade de Fortaleza

Professora da Faculdade de Tecnologia Intensiva

E-mail: mariliamlbarreira@gmail.com

Kilvania Bezerra Gomes da Silva Martins

Graduação em Psicologia pela Faculdade de Tecnologia Intensiva

E-mail: kilvaniagomes@gmail.com

Endereço: Marília Maia Lincoln Barreira

Av. Washington Soares, 1321 - Edson Queiroz, Fortaleza
- CE, 60811-905

Endereço: Kilvania Bezerra Gomes da Silva Martins

Rua Austrália, 607, Itaperi, Cep: 60714-130
Fortaleza-Ce

Editor Científico: Tonny Kerley de Alencar Rodrigues

Artigo recebido em 13/03/2017. Última versão
recebida em 06/04/2017. Aprovado em 07/04/2017.

Avaliado pelo sistema Triple Review: a) Desk Review
pelo Editor-Chefe; e b) Double Blind Review
(avaliação cega por dois avaliadores da área).

Revisão: Gramatical, Normativa e de Formatação

RESUMO

O presente trabalho busca refletir sobre o papel da arte como instrumento terapêutico na atuação do psicólogo clínico sob o olhar da abordagem da Gestalt-terapia. É de grande interesse compreender a relevância da utilização dos variados instrumentos artísticos que, através de várias formas de expressão e do ato de criação, contribuem para resgatar a espontaneidade, proporcionando maior ampliação da consciência e maior autointegração do indivíduo. Sendo o objetivo do trabalho da Gestalt-terapia restaurar a qualidade do contato onde o homem e o mundo se transformam, faz-se necessário criar condições para a experimentação de novas maneiras de perceber a si mesmo e ao mundo. Buscamos, portanto, através do método da pesquisa bibliográfica, compreender como a arte pode provocar uma maior qualidade desse contato e um maior desenvolvimento do potencial ao ser um recurso que auxilia o indivíduo a encontrar sua forma de criar-se e recriar-se enquanto pessoa, ajustar criativamente suas vivências e, a partir delas, encontrar sua forma de ser e de se expressar. Verificamos que o fazer artístico tem potencialidades terapêuticas, e que essas atividades podem ser utilizadas como instrumentos na clínica terapêutica, permitindo ao indivíduo tornar-se mais consciente do seu movimento interno, possibilitando uma maior autorregulação, contribuindo, assim, para possibilitar o crescimento pessoal saudável, trazendo benefícios para a saúde psicológica.

Palavras-chave: Gestalt-terapia. Psicoterapia. Arte.

ABSTRACT

This study aims to reflect on the role of art as a therapeutic tool in the work of the clinical psychologist under the gaze approach of Gestalt therapy. It is of great interest to understand the relevance of the use of various artistic instruments through various forms of expression and the creative act, contribute to rescue the spontaneity, providing greater expansion of consciousness and a higher self - the individual integration. Since the goal of Gestalt therapy work to restore the quality of contact where man and the world become, it is necessary to create conditions for experimenting with new ways of perceiving himself and the world. We seek, therefore, through the literature search method, understand how art can lead to a higher quality of this contact and the further development of potential to be a feature that helps the individual to find his way create yourself and recreate as a person, creatively adjust their experiences and from them, find their way to be and to express themselves. We found that making art has therapeutic potential and that these activities can be used as tools in the therapeutic clinic, allowing the individual to become more aware of your inner movement, allowing greater self-regulation, thereby helping to facilitate healthy personal growth bringing benefits to psychological health.

Key words: Gestalt therapy. Psychotherapy. Art.

1. INTRODUÇÃO

A Gestalt-terapia é uma abordagem psicoterapêutica que surgiu de várias escolas filosóficas e teóricas trazendo a concepção da existência humana segundo a relação campo-organismo-meio, na qual o ser humano é concebido sempre no contexto e no meio no qual ele está inserido e nas relações que ele estabelece. O processo de conscientização é muito importante, pois, a partir dele, o indivíduo pode estabelecer contatos de qualidade satisfatória e responsabilizar-se por suas escolhas e existência.

A terapia gestáltica permite a utilização de diferentes formas que podem ser consideradas valiosas para possibilitar a integração do indivíduo. Os instrumentos artísticos como recursos terapêuticos evocam o potencial criativo existente no ser humano, possibilitando ao cliente um processo que podemos considerar como autointegrador ou autorregulativo.

A criatividade é de fundamental importância dentro do processo terapêutico. No dicionário da língua portuguesa, Ferreira (1975) traz o conceito de criatividade como “quem dá existência a algo” ou “tira do nada”, “inventa”. Ou seja, a criatividade pressupõe algo novo, inovador ou uma nova resposta a algo.

Segundo Rhyne (2000), as crianças saudáveis são gestaltistas de forma natural, pois vivem no aqui-e-agora, dão atenção ao que fazem, confiam na sua própria experiência. Quando crescemos e ampliamos nosso conhecimento, perdemos essa sabedoria ingênua da criança, somos muitas vezes coagidos por professores, pais, padrões que são impostos pela sociedade e cultura. E, assim, quando adultos, podemos passar a maioria do tempo representando, com medo de conhecer a nós mesmos e aos outros de forma completa e profunda.

A terapia gestáltica possibilita instrumentos para ultrapassar esses temores e procura integrar nossas partes que estão alienadas à nossa personalidade total: “Somos ativos nesse processo, individualmente responsáveis por encontrar vários caminhos de recriação de nós mesmos (RHYNE, 2000, p. 39).

Na busca por estes instrumentos que proporcionassem esse caminho de criação e recriação do indivíduo no seu percurso psicoterapêutico, na minha experiência durante o atendimento de um caso na clínica – escola da FATECI, encontrei-me limitada no *setting* terapêutico com os recursos tradicionais, então busquei outras formas para que o próprio cliente se integrasse. Assim, surgiu o meu interesse por este tema, ao encontrar na arte um

ótimo recurso que pode ser utilizado na clínica terapêutica. Foi na expressão artística que percebi um enorme ganho para o ajustamento e recriação do cliente diante de suas demandas.

A partir dessa experiência na clínica, pude vivenciar a utilização da arte para o processo terapêutico. Meu intuito neste artigo é contribuir para ressaltar qual é a importância dos instrumentos artísticos como forma de recurso que podemos utilizar terapêuticamente na clínica com adolescentes e adultos, e como eles podem contribuir para o desenvolvimento pessoal, recriação de suas vivências e ampliação da consciência do indivíduo.

O presente artigo relata os resultados obtidos a partir da pesquisa bibliográfica, por meio de vários autores que contribuíram para mostrar o papel e relevância da utilização da arte para a Gestalt-terapia. Assim, objetiva-se compreender como a arte pode contribuir para a autointegração no indivíduo, resgatando a espontaneidade criativa e proporcionando uma maior ampliação da consciência através do ato de criar. Para isto, vamos percorrer este caminho passando pelos conceitos fundamentais da Gestalt-terapia para depois refletirmos sobre o papel da arte nesta abordagem e suas contribuições para o processo terapêutico.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Gestalt-terapia

A abordagem da Gestalt-terapia foi fundada por Frederick e Laura Perls, na década de 1940, tem sua origem pautada no existencialismo e na fenomenologia, portanto é uma terapia existencial-fenomenológica. De acordo com Yontef (1998), a abordagem gestáltica é uma abordagem de campo fenomenológica, pois ela descreve em vez de presumir ou explicar.

Segundo Ribeiro (1985), a palavra fenomenologia pode ser definida como aquilo que aparece ou a aparência da coisa, é o estudo da constituição do mundo na consciência, o fenômeno busca captar a essência mesma das coisas e busca descrever a experiência assim como ela acontece e se processa. Para o existencialismo, a vida depende de cada um, por isso é de fundamental importância assumir a responsabilidade sobre ela, a pessoa pode assumir sua verdadeira essência através das suas responsabilidades e escolhas, ou seja, da sua liberdade responsável.

A Gestalt-terapia compartilha com a teoria de autorregulação orgânica de Kurt Goldstein, na qual, de acordo com Lima (2009), no funcionamento dos indivíduos normais existem dois movimentos: um que busca evitar a experiência da ansiedade através de padrões

de conduta para lidar com as situações, e outro que leva o indivíduo a buscar novas experiências através das suas possibilidades de reflexão e ação.

Um conceito central em Gestalt-terapia é o conceito de *awareness* que, de acordo com Ginger (1995), se caracteriza pela consciência de si e a ampliação de uma consciência perceptiva, ou seja, é a tomada de consciência global no momento presente, a atenção ao conjunto da percepção pessoal, corporal e emocional, interior e ambiental. A *awareness* imediata é usada para obter o *insight* da estrutura básica do campo e compreende um perceber, sentir e atuar diferenciados de interpretar e modificar atitudes preexistentes.

O *insight* é uma formação do campo perceptivo, no qual as realidades significativas ficam aparentes. O terapeuta dialoga com o cliente com o objetivo de torná-lo consciente do que ele faz, como faz e como pode se transformar.

A Gestalt-terapia possui uma visão de mundo e de homem pautada na doutrina holística que compreende o homem como um organismo unificado, visão que se opõe ao dualismo corpo-mente.

Segundo Yontef (1998), as relações originam-se através do contato, por meio dele as pessoas crescem e formam identidades. A palavra contato é de suma importância para a Gestalt-terapia, pois é a base da relação psicoterapêutica. O gestalt-terapeuta trabalha através do diálogo, sem manipular o paciente a um objetivo terapêutico específico.

Perls, Hefferline e Goodman (1997) dizem que contatar é todo tipo de relação viva que se dê na fronteira. Conforme Ribeiro (2007), essa fronteira deve ser pensada como lugar do encontro das diferenças e não como algo que determina o contato, e não são as fronteiras ou contornos os únicos lugares de contato, pois o contato se dá no campo que inclui fronteiras e contornos. O universo é um campo, é nele que acontece tudo, e permite que todos os seres em relação, ao se definirem pelo tipo de contato que os distingue, possam ser reconhecidos na sua individualidade.

O contato também se dá na interação entre o organismo e o ambiente, é um processo contínuo de reciprocidade em que homem e mundo se transformam. O contato acontece no diferente, é o reconhecimento do outro, o lidar com o outro. Existem, portanto, vários tipos de contato: consigo mesmo, como o outro, com o mundo e o mundo conosco. Esses níveis, de acordo com Ribeiro (2007), são fruto, primeiramente da percepção subjetiva que a pessoa tem de como ela se relaciona com o outro e, depois, de como a realidade objetiva é apreendida pela sua subjetividade.

De acordo com Perls, Heffeline e Goodman (1997), todo contato é criativo e dinâmico, é o ajustamento criativo entre o organismo e o ambiente, criatividade e ajustamento são

necessários para o crescimento com o que é interessante e nutritivo no ambiente. Segundo estes mesmo autores, o processo de formação de figura/fundo é um processo dinâmico, no qual as urgências e recursos do campo dão suas forças ao interesse, brilho e potência da figura dominante, ou seja, a formação de figura/fundo é o processo pelo qual o organismo se encarrega de selecionar de acordo com sua necessidade de sobrevivência. Age em primeiro plano de acordo com o princípio das coisas fundamentais, da necessidade dominante do organismo, chamadas de figura, e as necessidades de segundo plano ou até então retraídas passam a ser o fundo.

O contato é função do *self*, que funciona como figura e fundo. De acordo com Ribeiro (2007), *self* é contato e contato é *self*, um justifica a existência do outro e, portanto, o contato se dá na forma de ciclo, no qual o *self* organiza sua própria autorregulação por mecanismos que são sua força, podendo desorganizar-se como sistema quando as forças do mundo o invadem sem lhe deixar chance de defesa. O ciclo do contato engloba dois movimentos: o do bloqueio ou perturbações de fronteira e o da saúde. Estes dois movimentos se encontram ora como complementos, ora como opostos, ou como aproximações, em cada ponto do ciclo.

Quando se fala em fuga, em geral, associamos a um comportamento defensivo neurótico, mas, em Gestalt-terapia, não é necessariamente algo ruim. A fuga também é fundamental. Assim como o contato, os dois são divergentes e dialéticos: o contato é essencial para que o sujeito possa satisfazer uma necessidade de fechar uma figura, obtendo um resultado e desenvolvendo a fuga para que surja uma nova Gestalt, novo contato. Essa relação contato e fuga é uma ação transformadora, que permite a realidade de fazer e refazer sobre si mesmo num processo inacabado, o que é chamado de ciclo do contato.

A neurose, em Gestalt-terapia, é uma perda das funções do ego, quando existe uma dificuldade na escolha da atitude adequada, o que acarreta na criação dos mecanismos de defesa. Perls, Hefferline e Goodman (1970) falam dos mecanismos neuróticos: a confluência, a introjeção, a projeção, a retroflexão, a deflexão e o egotismo.

A confluência ocorre quando o indivíduo se sente um com o meio, a fronteira de contato é perdida. Quando a confluência se torna patológica, o indivíduo não percebe nem respeita as diferenças entre ele e o outro, dificultando, assim, o contato verdadeiro. A introjeção se torna patológica quando o indivíduo passa a internalizar, ou absorver, de forma passiva o mundo que o cerca, neutralizando sua própria experiência.

A projeção é o contrário da introjeção, que visa atribuir ao meio, ao outro, aquilo que é do indivíduo. O projetor tem dificuldade de identificar o que é seu e atribui ao outro as coisas que não gosta em si.

A retroflexão é outro mecanismo de defesa, que consiste em voltar a si mesmo atitudes que ele gostaria de fazer ao outro, ou aquilo que ele gostaria que fizessem a ele. Quando se torna patológica, existe, nessa defesa, um impedimento do contato com o outro, pois o contato consigo mesmo é prioridade.

Na deflexão evita-se o contato. Utilizando de uma linguagem mais simplificada, é uma atitude de fuga e de desvio dos fatos ou pessoas com as quais não se quer entrar em contato.

No egotismo, o indivíduo se coloca sobre o centro de tudo e exerce um controle rígido sobre o mundo, de modo que sua vontade e desejos são impostos. Quando patológico, o indivíduo sente a necessidade de assumir o controle do ambiente, evitando surpresas e dominando o meio e as relações pessoais.

Conforme Perls, Heffeline e Goldman (1997), a psicose é um tipo de ajustamento em que a função de ego atua em proveito das vivências que a função id não reteve ou não articulou para os processos de contato. A psicose, para eles, pode ser entendida como a aniquilação de parte da concretude da experiência.

Eu tenho muito pouco, ainda, a dizer sobre a psicose. [...] O psicótico tem uma camada de morte muito grande, e esta zona morta não consegue ser alimentada pela força vital. Uma coisa que sabemos ao certo é que a energia vital, energia biológica [...], torna-se incontrolável no caso da psicose. [...] o psicótico nem mesmo tenta lidar com as frustrações; ele simplesmente nega as frustrações e se comporta como se elas não existissem (PERLS, 1977 p.173-175).

A terapia, na abordagem gestáltica, consiste, portanto, em analisar a estrutura interna da experiência concreta, não tanto o que está sendo experienciado, lembrado, dito, porém, a forma como o que está sendo lembrado ou dito, com que expressão facial, tom de voz, postura, afeto, omissão, consideração etc., trabalhando, assim, a unidade e a desunidade dessa estrutura da experiência aqui e agora.

A Gestalt-terapia pode ser utilizada no atendimento individual, de grupos, familiar, de casais, infantil e em organizações, sempre pautada nesse diálogo, na experiência e na *awareness*, que é o processo de contato na relação estabelecida entre o campo, organismo e meio, com qualidade acentuada de atenção e sentido. É uma forma de experienciar, acontece no "aqui-e-agora" e tem como objetivo levar as pessoas a restaurar o contato consigo, com os outros e com o mundo. Por ser uma abordagem Humanista, acredita na capacidade do ser humano de se autorrealizar e de desenvolver seu potencial.

Segundo Juliano (1999), a Gestalt é uma postura que implica um contato vivo com o mundo, com o outro, no seu ser singular. O objetivo do trabalho na Gestalt-terapia é, portanto,

restaurar a qualidade desse contato neste processo no qual o homem e o mundo se transformam. Na terapia, são criadas condições para a experimentação de novas maneiras de perceber este mundo e também de poder vivenciar novas formas de diálogo.

2.2 A arte como instrumento terapêutico

Conforme Ciornai (2004), a Gestalt-terapia sempre teve afinidade com a expressão artística. Frederick Perls trabalhou com teatro, pintura e, muitas vezes, utilizou recursos de expressão da arte nos seus trabalhos. Laura Perls estudava dança e Paul Goodman era poeta.

De acordo com Soares (2011), a psicoterapia é composta por um conjunto de procedimentos, técnicas e estratégias clínicas que se aplicam de acordo com cada situação terapêutica. A relação entre terapeuta e cliente deve conceber-se como um diálogo terapêutico simétrico e horizontal, e a utilização dos termos “tratamento” e “cura” pode ser substituída por “trabalho terapêutico” e “resolução”, pois a palavra “tratamento” está relacionada com os antigos conceitos médicos e, portanto, não se utiliza mais atualmente.

De acordo com Ceberio, citado por Soares (2011), chamar a pessoa de cliente é mais coerente com uma filosofia que concebe a psicoterapia como um espaço para resolver problemas, ao contrário daquela filosofia que defende a nomenclatura de “paciente”, que tem subjacente a ideia de realizar um tratamento para “curá-lo”.

O trabalho terapêutico que se aplica a um determinado cliente tem de ser sempre o melhor possível para ele. Este deve ser o critério base da psicoterapia e a investigação deve ser caracterizada pela valorização da relação entre as variáveis do terapeuta e os resultados terapêuticos, bem como pela compreensão das experiências internas dos participantes da psicoterapia e pelo conhecimento dos mecanismos responsáveis pela modificação terapêutica (SOARES, 2011, p. 471).

Beutler e Machado, citados por Soares (2011), pontuam o final do século XX como a transição para o surgimento de uma quarta fase na história da investigação em psicoterapia, que é caracterizada pelo desenvolvimento de metodologias que visam à exploração das complexas interações do fenômeno terapêutico. Conhecer as interfaces do trabalho terapêutico é de suma importância para compreender a arte psicoterapêutica.

De acordo com Vasconcelos e Giglio (2007), foi na década de 20 que a arte começou a ser destacada por seu aspecto terapêutico. A partir dos anos 40, a arteterapia foi realmente sistematizada nos Estados Unidos com o trabalho de Margareth Naumburg, que, na época, foi influenciada pela abordagem freudiana.

Conforme (SEI 2010), a psicóloga Margareth Naumburg teve sua atuação intitulada como artepsicoterapia e tinha como proposta a liberação da expressão espontânea. De acordo com Naumburg (1991), as técnicas da arteterapia pressupõem que cada indivíduo tem uma capacidade de projetar seus conflitos internos em forma visual e, ao visualizar essas experiências internas, eles se tornam mais articulados verbalmente. Para ela, o arteterapeuta deve propor ao paciente a “*descobrir por si mesmo o significado de suas próprias produções*” (NAUMBURG, 1991, p.390).

A arteterapia é considerada como uma modalidade terapêutica com características próprias. De acordo com Andrade (2010), existem algumas distinções técnicas e conceituais, através de duas linhas de atuação: a “arte como terapia”, na qual o foco principal está no processo artístico e suas propriedades curativas, e “arte psicoterapia”, na qual os recursos artísticos são utilizados durante o processo psicoterapêutico, ou seja, a utilização da via imagética e pictórica na comunicação entre paciente e psicoterapeuta. É esta segunda linha de atuação que ocorre durante o processo terapêutico que estamos abordando neste trabalho.

Segundo Andrade (2010), são utilizados como instrumentos terapêuticos técnicas de artes plásticas, seguindo princípios, técnicas, embasamento teórico e objetivos que visam ao desenvolvimento emocional do indivíduo, promovendo a ampliação das suas potencialidades criativas. O campo da arteterapia é muito amplo, pois, sob a forma de intervenção, visa desenvolver recursos físicos, cognitivos e emocionais, propiciar o desenvolvimento de habilidades e de potencialidades, favorecer a utilização de recursos internos na resolução de conflitos e estimular a livre expressão, gerando espaço para a externalização de aspectos conscientes ou não do mundo subjetivo.

A arteterapia compreende, então, os aspectos simbólicos que se manifestam durante a elaboração de uma produção artística e que estão contidos também na produção final, podendo ser integrados à consciência, favorecendo o processo de transformação intrapsíquica.

Vasconcelos e Giglio (2007) dizem que a expressão que se dá através das artes plásticas vem sendo reconhecida pelos profissionais de saúde mental por suas potencialidades terapêuticas. O uso desses meios tem atraído cuidadores de pacientes portadores de doenças somáticas, e a utilização da arte no processo psicoterapêutico tem sido aplicada em hospitais e clínicas psiquiátricas com indivíduos que sofrem de transtornos mentais e também com indivíduos que sofrem de doenças crônico-degenerativas.

No campo da psiconcologia, de acordo com Vasconcelos e Giglio (2007), a utilização da arteterapia é muito importante na transformação psíquica gerada pela experiência criativa que pode ser propiciada ao indivíduo com câncer, auxiliando-o a elaborar seus conflitos e a

enfrentar suas experiências de perdas e luto diante da dor proveniente do contexto da doença e, também, do próprio tratamento.

Essa intervenção pode objetivamente auxiliar o paciente a compreender sua real situação, enfrentar mudanças relacionadas à imagem corporal, amenizar a dor emocional pertinente ao processo do adoecer e do morrer; aumentar sua autonomia e confiança, fortalecendo algumas habilidades para enfrentar a situação de doença, facilitar a expressão de sentimentos e fortalecer a relação com a equipe de saúde. (WOOD *apud* VASCONCELOS; GIGLIO, 2007, p. 380).

De acordo com Fonseca (2000), o sofrimento e a finitude, que podem ser físicos ou existenciais, são inevitáveis à existência humana. A maneira de como lidamos com eles e os assumimos, ou não, pode determinar a possibilidade da própria vida. A psicoterapia, vivida como arte, como processo produtivo de criação no mundo, é um processo de colaboração na invenção, na criação e recriação. Assumir a dor e o sofrimento diante das situações da vida é um caminho de potencializar o retorno da vontade de viver, segredo fundamental da filosofia da vida de Nietzsche. A potência do retorno da vida é proporcional à vivência da intensidade do sofrimento e das finitudes, das mortes inevitáveis. Assim, o sofrimento e a finitude inevitavelmente nos encontram, portanto, ao assumi-los em sua plenitude, é impulso para esse caminho de retorno à vida.

De acordo com Ciornai (2004), na abordagem gestáltica a visão existencial se apresenta na postura do terapeuta, que estimulará e facilitará a criatividade e expressão artística do cliente, visto como um sujeito ativo que explora as formas produzidas por ele e, juntamente com o terapeuta, vai desvelando os significados ali existentes, ampliando a *awareness* e, assim, descobre novas possibilidades.

Conforme Ciornai (2004), em Gestalt-terapia utilizamos também os experimentos, que são as vivências, explorando os sentidos: “O experimento é como pedra fundamental da aprendizagem experiencial. Transforma o falar em fazer, o recordar inócuo e o teorizar em um tornar-se totalmente presente com imaginação, energia e excitação” (ZINKER, 1978, p. 123). Conforme Ciornai (2004), o objetivo do terapeuta ao propor um experimento é ajudar a aprofundar o contato da pessoa com um tema emergente, criando, assim, a possibilidade de vê-lo e enfrentá-lo de outras maneiras. Na arteterapia gestáltica, utilizamos experimentos através de recursos artísticos e imagéticos, que geralmente envolvem o fazer artístico, ajudando a intensificação do contato do indivíduo consigo mesmo, com os outros e com o mundo.

Rhyne (2000) fala que o arte-terapeuta gestáltico não pode interpretar os trabalhos de seus clientes, pois, como toda abordagem fenomenológico-existencial, a Gestalt-terapia acredita que o cliente é responsável por sua saúde e seu processo de crescimento, e que seus trabalhos e criações possuem sentidos relevantes e significativos particulares para quem os produziu. Assim, o terapeuta gestáltico exerce a função de facilitar e acompanhar a busca do cliente, sugerindo experimentos que contribuam para ajudá-lo a entrar em contato com suas realidades interiores e, dessa forma, descobrir significados novos.

Segundo Rhyne (2000), a arte é o caminho mais eficiente para permitir a redescoberta da sabedoria simples e ingênua da criança e ainda obter fantasias visuais que contribuem para evocar associações ou *insights*. Assim, podemos afirmar que a arte é um meio capaz de causar essa experiência que evoca uma maior ampliação da nossa consciência.

Zinker (2007) entende que a arte é uma forma de tornar concreta nossa necessidade num campo mais amplo e profundo, expandindo nosso psiquismo. O ato criativo é uma necessidade do ser humano, a terapia é um processo de transformação, o essencial do processo criativo é a mudança.

Segundo Andrade (2010), a expressão artística revela a interioridade do homem, fala do modo de ser e da visão de cada um e seu mundo. Por intermédio desse fazer arte e expressar-se, o terapeuta pode estabelecer um contato com o cliente, possibilitando a este último o autoconhecimento, a resolução de conflitos pessoais e de relacionamento e o desenvolvimento geral da personalidade.

Conforme Reis (2014), a Psicologia da Gestalt é originalmente uma teoria da percepção, que é o conceito central na arteterapia gestáltica, na qual a vivência artística tem como objetivo ampliar a percepção do sujeito sobre si.

A experiência gestáltica de arte, então, é o seu eu 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 (RHYNE, 2000, p.44).

Reis (2014) diz que a vivência do ato criativo promove a descoberta de sentimentos e de qualidades pessoais, ajudando no desenvolvimento do potencial peculiar de cada um, que nos vários tipos de arte, como o desenho, pintura, escultura, poesia, etc., pode se reconhecer, pode se ver e também se rever, vendo-se de uma nova forma ao visualizar possibilidades que até então eram ignoradas.

Zinker (2007) afirma que o fazer artístico, como desenhar ou pintar, tem potencialidades terapêuticas, pois, quando são experienciados como processos, essas atividades permitem ao artista se ver como uma pessoa inteira, dentro de um intervalo de tempo breve, tornando o indivíduo consciente do seu movimento interno. Através da arte, o cliente desenvolve a formação de figura-fundo da *awareness* congruente com a figura-fundo de sua obra artística. A obra terminada torna-se uma confirmação de sua capacidade de se tornar um ser humano inteiro e integrado.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Segundo Lima (2009), a Gestalt-terapia é uma abordagem que valoriza o papel da criatividade como um dos principais recursos no processo da autorregulação organísmica, que é um conceito advindo da teoria de Kurt Goldstein, de quem o próprio Perls foi médico-assistente e influenciado por suas teorias.

Assim, a criatividade entra como uma condição fundamental ao processo de autorregulação. O ato criativo na atividade artística é de suma importância para que o paciente encontre uma possibilidade concreta de expressar não somente o que ele é, mas o que ele pode vir a ser, podendo ter um novo olhar sobre o mundo e sobre si.

A Gestalt-terapia concorda com a teoria organísmica de Kurt Goldstein quando afirma que a repetição de padrões de comportamentos conhecidos, a não mudança e a não exposição a situações novas é uma tentativa de o indivíduo não querer lidar com a ansiedade que é gerada pelo inesperado, existindo também outro movimento que leva o indivíduo a buscar novas experiências através da expansão de suas possibilidades de ação e reflexão.

Assim, Goldstein deu uma grande importância ao papel da criatividade com um dos potenciais naturais que possibilita ao ser humano se autorregular, evitando a ansiedade e buscando a novidade e a mudança.

Segundo Zinker (2007), a criatividade é a possibilidade de a pessoa ser e fazer qualquer coisa, é uma ruptura dos limites e um ato de coragem, e, para ele, o ser criativo é um modo peculiar ao ser humano, é uma necessidade tão básica quanto respirar, somos impelidos a criar.

Na arteterapia gestáltica, uma categoria de suma importância é a vivência, que é o experienciar um evento e estar pessoal e emocionalmente envolvido nesse acontecimento, estar aqui-e-agora, como protagonista e observador do acontecimento. Assim, as diversas expressões artísticas, como desenho, pintura, argila, escrita, música etc., proporcionam para o

cliente essa vivência e envolvimento emocional, trazendo uma expressividade do que antes poderia estar oculto, ou seja, tornam o sujeito mais consciente e são facilitadoras da *awareness*, dando ao sujeito condições de se perceber e, assim, ir em busca de novas formas de lidar com as situações e com ele mesmo.

De acordo com Lima (2009), se o indivíduo é forçado a conviver com uma situação restritiva por muito tempo que impeça esse processo natural de espontaneidade criativa, o seu modo de comportamento pode ser afetado e ele passa a agir de modo não harmonizado.

Desse modo, fica evidente que saúde e criatividade são funções que andam juntas na Gestalt-terapia, e as restrições no modo de ser do indivíduo provocam restrições na possibilidade do seu ser criativo, de ter respostas inovadoras e espontâneas para os acontecimentos e nas relações interpessoais que estabelece no mundo.

Segundo Zinker (2007), quando existe uma perturbação em determinadas circunstâncias, surgem as patologias, a pessoa interrompe seu fluxo e paralisa o fluir de forma normal com a segmentação do seu comportamento, ou seja, sua vida psicológica entra num estado de incongruência, no qual existe uma distorção entre sua *awareness* e seu comportamento.

O ato criativo pode trazer benefícios importantes para que esse fluxo que estava estagnado volte a fluir, para que a experiência tenha uma qualidade contínua, fluida, com mudanças incessantes, pois a arte, ao ser um instrumento que evoca a expressividade e ao tornar o indivíduo mais consciente, ele passa a ser mais fluido e ter atitudes congruentes. Os instrumentos artísticos utilizados na terapia são meios que proporcionam uma maior saúde psicológica, pois ela passa a ter uma maior mobilização e fluidez diante de suas experiências.

Zinker (2007) diz que a terapia é um processo de mudança do comportamento e da *awareness*, que me permite saber o que meu corpo necessita num determinado momento e que a mudança é essencial no processo criativo, é a conversão de uma forma em outra. O próprio terapeuta tem papel de artista nesse processo, ele é “uma pessoa que usa a inventibilidade para ajudar o outro amoldar suas vidas” (ZINKER, 2007, p.17):

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, porém podem começar simplesmente como brincadeiras...” (ZINKER, 2007, p. 30).

A meta da Gestalt-terapia deve ser de tornar a pessoa plenamente consciente (*aware*) para que ela possa agir para a satisfação de suas necessidades. A arte torna-se, então, um

valioso instrumento para obtenção dessa meta quando integra à consciência partes de um todo que se unem para obtenção dessa satisfação de forma saudável, fazendo com que a pessoa se sinta melhor consigo mesma e assuma a responsabilidade dos seus atos visando à obtenção do que a satisfaz, de forma mais plena e integrada.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A arte tem um importante papel como recurso que podemos utilizar na clínica em Gestalt-terapia, sendo um instrumento importante na forma pela qual o organismo interage com mundo, para que possa ter novas respostas para as situações que ele passa na sua permanente interação com o meio ambiente.

O homem, na contemporaneidade, vive em muitos ambientes que requerem seriedade, onde ele mesmo não consegue se expressar, não conhece suas necessidades, nem suas sensações ou emoções. Tem se perdido muito a noção de ser criativo e temos nos tornado repetidores de papéis na sociedade. É aí que a arte como instrumento entra como uma experiência da ousadia de poder criar e, assim, entrar em contato com a novidade e, através da produção artística, poder viver a experiência da espontaneidade e expressividade, que são essenciais para a fluidez e uma boa saúde psicológica.

As propostas de experimentos através de instrumentos artísticos durante o processo terapêutico tornam o indivíduo mais consciente do que ele quer e necessita. O ato criativo possibilita ao indivíduo se experimentar, entrar em contato com o diferente e, assim, encontrar novas formas de ser e agir.

O papel da arte é, portanto, através das diferentes expressões artísticas, proporcionar a cada indivíduo encontrar sua forma de criar-se e recriar-se enquanto pessoa, ajustar criativamente suas vivências e, a partir delas, encontrar sua forma de ser e de se expressar, fazendo da sua própria vida uma obra de arte, possibilitando o crescimento pessoal e a sua autorregulação saudável.

Esse trabalho ampliou muito a minha compreensão da importância de utilizar os variados recursos artísticos na clínica psicoterapêutica, bem como contribuiu para meu desenvolvimento profissional enquanto futura psicóloga. O tornar-se terapeuta é um processo contínuo, e esse trabalho foi de suma importância para esse processo, pois me fez perceber várias possibilidades de atuação que facilitam atingir os objetivos que a abordagem da Gestalt-terapia propõe.

Assim, acredito que o espaço terapêutico deve ser também o espaço da arte. O processo terapêutico não se dá somente através da fala e da escuta, pois a utilização da arte no *setting* terapêutico é uma forma de convidar o cliente a entrar em contato com seu potencial criativo que desperta sua espontaneidade, promovendo essa vivência artística, na qual terapeuta e cliente buscam formas novas e criativas de ser e fazer.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, L. Q. **Terapias expressivas**. São Paulo: Vector, 2000.
- CIORNAI, S. **Percursos em arteterapia**. São Paulo: Summus, 2004.
- FERREIRA, A. B. H. **Novo dicionário da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1975.
- FONSECA, A. L. **Psicoterapia e Arte** - Considerações sobre um nexos desencontrado. Laboratório Experimental de Psicologia Fenomenológico Existencial, 2000. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0149>. Acesso em: 27 mai. 2016.
- GINGER, S. A. **Gestalt: uma terapia do contato**. São Paulo, Summus, 1995.
- JULIANO, J. C. **A arte de restaurar histórias: libertando o diálogo**. São Paulo: Summus Editorial, 1999.
- LIMA, P. A. Criatividade na gestalterapia. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, UERJ, ano 1, n. 1, p. 87-97, 1º semestre de 2009. Disponível em: <<http://www.revispsi.uerj.br/v9n1/artigos/pdf/v9n1a08.pdf>>. Acesso em: 30 mar. 2016.
- PERLS, F. S. **Gestalt-terapia explicada**. São Paulo: Summus, 1977.
- PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. **Gestalt Therapy: excitement and growth in the human personality**. São Paulo: Summus, 1997.
- _____. **Gestalt-Terapia**. 2ª Ed. São Paulo: Summus, 1970.
- REIS, A. C. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v.34, n.1, jan./mar. 2014. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011>>. Acesso em: 20 mar. 2016.
- RIBEIRO, J. P. **O ciclo do contato: Temas básicos na abordagem gestáltica**. São Paulo: Summus, 2007.
- _____. **Gestalt Terapia: Refazendo um caminho**. São Paulo: Summus, 1985.
- RHYNE, J. **Arte e Gestalt: padrões que convergem**. São Paulo: Summus, 2000.

SOARES, M. L. P. Estado da arte psicoterapêutica: evolução histórica e bases epistemológicas da psicoterapia. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 3, n. 1, p. 462- 475, 2011. Disponível em: <<https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/89/82>>. Acesso em: 25 mai. 2016.

VASCONCELOS, E. A.; GIGLIO, J. S. Introdução da arte na psicoterapia: enfoque clínico e hospitalar. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 24, n. 3, p. 375-383, julho - setembro 2007. Acesso em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n3/a09v24n3.pdf>>. Acesso em 25 mai. 2016.

SEI, M. B. A formação em arteterapia no Brasil: contextualização e desafios. Textos do III **Fórum Paulista de Arteterapia**- São Paulo: Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo, 2010. Disponível em: <<http://www.newpsi.bvs-psi.org.br/eventos/AnaisIII-ForumPaulistaArteterapia.pdf>>. Acesso em 25 mai. 2016.

YONTEF, G. M. **Processo, Diálogo e Awareness**. Ensaio em Gestalt-Terapia. Summus Editorial: São Paulo, 1998.

ZINKER, J. **O Processo Criativo em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus Editorial, 2007.

Como Referenciar este Artigo, conforme ABNT:

BARREIRA, M. M. L.; MARTINS, K. B. G. S. A Arte Como Instrumento Terapêutico sob o Enfoque da Gestalt-Terapia. **Rev. FSA**, Teresina, v.14, n.3, art. 11, p. 193-208, mai./jun. 2017.

Contribuição dos Autores	M. M. L. Barreira	K. B. G. S. Martins
1) concepção e planejamento.	X	X
2) análise e interpretação dos dados.	X	X
3) elaboração do rascunho ou na revisão crítica do conteúdo.	X	X
4) participação na aprovação da versão final do manuscrito.	X	X