

**A *awareness* como objetivo da terapia gestáltica e seus possíveis caminhos através da arte**

***Awareness* as an objective of gestalt therapy and its possible paths through art**

**La *awareness* (conciencia) como objetivo de la terapia Gestalt y sus posibles caminos a través del arte**

**Diego Moreira Silva Teixeira**

Aluna concluinte do curso de Psicologia do Centro Universitário Una  
Email:digmoreira1987@gmail.com

**Quézia Laíne Marques**

Aluna concluinte do curso de Psicologia do Centro Universitário Una  
Email:quezialamarques@gmail.com

**Me. Túlio Louchard Picinini Teixeira**

Professor orientador do trabalho de conclusão de curso  
Centro Universitário Una  
Email: tulio.teixeira@prof.una.br

Belo Horizonte

2021

## **A *awareness* como objetivo da terapia gestáltica e seus possíveis caminhos através da arte**

Quézia Laíne Marques

Diego Moreira Silva Teixeira

Me. Túlio Louchard Picinini Teixeira

### **RESUMO**

O presente artigo tem como tema o uso da arte como possível caminho para a *awareness*. As ideias aqui apresentadas são frutos de uma pesquisa bibliográfica de natureza exploratória realizada com os seguintes objetivos: descrever os conceitos de Gestalt e de Gestalt terapia; aprofundar as reflexões sobre a função de *awareness* na Gestalt terapia; identificar o uso das artes na cena terapêutica e; relacionar a utilização da arte com técnicas em Gestalt-Terapia. O estudo de natureza exploratória favoreceu uma conexão com o problema proposto, uma vez que o método possibilitou verificar a produção científica direcionada ao objeto de estudo. A Gestalt-terapia busca ampliar cenários, o nosso olhar sobre nós mesmos e para esse processo foi adotado o termo *awareness*. Existem várias técnicas que ajudam a dar ênfase à conscientização do cliente (*awareness*) e que propõem uma ação visível e tangível tais como: dramatização, hot seat, amplificação, expressão metafórica etc. Contudo, cada profissional tem um jeito particular que torna algumas técnicas mais favoráveis, o que permite ao terapeuta gestáltico trabalhar com os experimentos de outros gestaltistas, ou até mesmo inventar algum.

**Palavras-chave:** Gestalt; Gestalt-terapia; *awareness*; arteterapia.

### **ABSTRACT**

This article has as its theme the use of art as a possible path to awareness. The ideas presented here are the result of an exploratory bibliographic research carried out with the following objectives: to describe the concepts of Gestalt and Gestalt therapy; deepen reflections on the role of awareness in Gestalt therapy; identify the use of arts in the therapeutic scene and relate the use of art with techniques in Gestalt Therapy. The exploratory study favored a connection with the proposed problem, since the method made it possible to verify the scientific production directed at the object of study. Gestalt-therapy seeks to expand scenarios, our look at ourselves and for this process the

term awareness was adopted. There are several techniques that help to emphasize customer awareness and that propose a visible and tangible action, such as: dramatization, hot seat, amplification, metaphorical expression, etc. However, each professional has a particular way that makes some techniques more favorable, which allows the gestalt therapist to work with the experiments of other gestaltists, or even to invent one.

**Keywords:** Gestalt; Gestalt therapy; awareness; art therapy.

## RESUMEN

Este artículo tiene como tema el uso del arte como posible camino hacia la awareness (conciencia). Las ideas aquí presentadas son el resultado de una investigación bibliográfica exploratoria llevada a cabo con los siguientes objetivos: describir los conceptos de Gestalt y terapia Gestalt; profundizar las reflexiones sobre el papel de la conciencia en la terapia Gestalt; identificar el uso de las artes en la escena terapéutica y; relacionar el uso del arte con técnicas en Terapia Gestalt. El estudio exploratorio favoreció una conexión con el problema propuesto, ya que el método permitió verificar la producción científica dirigida al objeto de estudio. La terapia Gestalt busca expandir escenarios, nuestra mirada a nosotros mismos y para este proceso se adoptó el término conciencia. Existen varias técnicas que ayudan a enfatizar la conciencia del cliente (*awareness*) y que proponen una acción visible y tangible, tales como: dramatización, hot seat, amplificación, expresión metafórica, etc. Sin embargo, cada profesional tiene una forma particular que hace más favorables algunas técnicas, lo que permite al terapeuta gestáltico trabajar con los experimentos de otros gestálticos, o incluso inventar uno.

**Palabras llave:** Gestalt; Terapia Gestalt; conciencia; *awareness*; terapia artística.

## INTRODUÇÃO

O conceito de *awareness* em Gestalt-terapia refere-se à tomada de consciência do sujeito de forma global no momento presente, ou seja, resulta de um conjunto de percepções pessoal, emocional, interior e ambiental. Segundo Yontef (1998 p.215), a *awareness* é:

Uma forma de experienciar. É o processo de estar em contato vigilante com o evento mais importante do campo indivíduo/ambiente, com total apoio sensorio motor, emocional,

cognitivo e energético. Um continuum e sem interrupção de *awareness* leva a um Ah! a uma percepção imediata da unidade óbvia de elementos díspares no campo. A *awareness* é sempre acompanhada de formação de Gestalt. Totalidades significativas novas são criadas por contato de *awareness*. A *awareness* é, em si, a integração de um problema.

A leitura das publicações disponíveis nas bases de dados online demonstrou que a Gestalt-terapia surgiu de experimentos e observações feitas por pesquisadores clínicos e pensadores que estavam envolvidos em disciplinas relacionadas com a arte. Foi por este caminho que eles começaram a ter uma visão de funcionamento ideal de uma terapia que se estendia para toda atividade humana, tornando-se uma medida de saúde e doença e assim guiando a prática em psicoterapia. (Alvim, 2007)

As análises feitas a partir dos estudos para redação do presente texto nos permitiram constatar o quanto o fazer artístico tem potencialidades de cura e facilita a ampliação da consciência e do autoconhecimento, possibilitando mudanças para quem faz arte, pois o fazer artístico é capaz de promover oportunidades de experimentar novas possibilidades de integração e expressão. (Ciornai, 2004)

## **1 O que é Gestalt e o que é Gestalt Terapia**

A palavra Gestalt tem origem alemã e não tem tradução literal para outras línguas. Por esse motivo usa-se o termo no original que, segundo Fritz Perls (1977), é definido como uma forma de configuração que envolve um modo particular de organização das partes individuais que entram em uma composição. Uma Gestalt é produto de uma organização e esta organização é o processo que leva a uma Gestalt.

Segundo Ginger (1995 p.13) “Gestalten significa dar forma, dar uma estrutura significante”. Na realidade, mais do que Gestalt, exato seria dizer *Gestaltung*, palavra que indica uma ação prevista, em curso ou acabada, que implica um processo de dar forma, uma “formação”.

A Gestalt teve seu início em 1910, quando em uma viagem de trem em suas férias Max Wertheimer passou a reparar em sinais ferroviários que piscavam duas luzes que se alternavam entre si, quando a de baixo apagava a de cima se acendia. Algumas pessoas viam esse acontecimento e

achavam que era apenas uma luz que se locomovia para cima e para baixo. Wertheimer, após chegar ao local de desembarque, resolveu fazer um experimento e comprou um estroboscópio e algumas cartolinas e em uma delas fez dois buracos por onde a luz poderia passar, e assim ele conseguiu reproduzir de forma parecida o que ele havia visto no sinal ferroviário. Em Frankfurt, ele entrou em contato com o Instituto de Psicologia da Academia Comercial e conversou com o recém empregado da Academia Wolfgang Köhler, que o ajudou arrumando um espaço na Academia e lá ele instalou um aparelho que permitia transmitir figuras de forma rápida. (Ash, 1995)

Após Wertheimer começar os experimentos, Köhler o indicou para mais duas pessoas que trabalhavam na Academia: Koffka e sua esposa, Mira Klein-Koffka. Logo após, ele passou a fazer seus experimentos com pessoas que não tinham nenhum tipo de experiência no assunto. Friedrich Schumann, que era chefe da Academia, ao saber dos experimentos, chamou Wertheimer para fazer parte do instituto de forma definitiva. (Engelmann, 2002)

Assim, fica explícito que a Gestalt foi elaborada, sobretudo, a partir das intuições de Fritz Perls, psicanalista judeu de origem alemã que imigrou aos 53 anos para os Estados Unidos. A partir de sua genialidade e de seus colaboradores (Laura Perls e Paul Goodman, principalmente) foi elaborada uma síntese coerente de várias correntes filosóficas, metodológicas e terapêuticas europeias, constituindo assim uma filosofia existencial, uma forma particular de conceber as relações do ser vivo com o mundo. Uma nova “Gestalt”, na qual o “todo é diferente da soma de suas partes”. (Ginger, 1995, p.17)

Muitos consideram que não foi Fritz Perls o criador da Gestalt-terapia e sim o “grupo dos sete”, constituído por Isadore From, Paul Goodman, Paul Weisz, Sylvester Eastman e Elliot Shapiro, além de Laura e de Fritz Perls. Houve divergência e debates neste grupo a respeito do nome que deveria ter a nova abordagem psicoterápica e, após muita discussão, a nova abordagem recebeu o nome de “Gestalt-terapia”.

Perls, Hefferline e Goodman (1997) afirmam que, no início da década de 1970, a Gestalt-terapia lançou suas raízes no Brasil, através de uma palestra proferida por Thérèse Tellegen e um

posterior convite a Gestalt-terapeutas estrangeiros para colaborarem na formação do primeiro grupo de terapeutas desta abordagem no Brasil.

De acordo com Prestelo (2001), pode-se registrar o início do movimento gestáltico no Brasil no ano de 1972, em São Paulo, com o repasse dos primeiros conhecimentos adquiridos desta abordagem por Thèrése Tellegen – decorrentes de workshops realizados em Londres – lançando neste mesmo ano a primeira publicação da área chamada “Elementos de Psicoterapia”, no Boletim de Psicologia da Sociedade de Psicologia de São Paulo.

Ainda segundo o supracitado autor, em 1978, Walter Ribeiro, junto com outros profissionais de diferentes lugares do Brasil, criou em Brasília o primeiro grupo de formação em Gestalt-Terapia, auxiliado pela terapeuta residente na Califórnia, Maureen Miller. Posteriormente, foi criado em São Paulo, por iniciativa de alguns profissionais desse primeiro grupo, o primeiro curso de “Especialização na Abordagem Gestáltica em Psicoterapia”. Começaram a se formar então, centros de estudo e formação em outras localidades do país.

A Gestalt-terapia, segundo Ribeiro (2006), é uma abordagem que considera o homem como um todo, sujeito este que não pode ser dividido e pensado abstratamente. Portanto, essa abordagem implica, necessariamente, uma visão holística do mundo no qual o homem, imbricado na realidade, não pode ser pensado abstratamente, deve necessariamente, conviver com grandes temas do mundo moderno, como ecologia humana, ética e cidadania. “Uma das importantes contribuições da Gestalt-terapia refere-se à visão holística do homem, o qual é concebido como ser biopsicossocial, sempre em interação com seu meio”. (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, p.10)

Desta forma, fica claro que a Gestalt desenvolve uma perspectiva unificadora do ser humano, integrando ao mesmo tempo as dimensões sensoriais, afetivas, intelectuais, sociais e espirituais, permitindo assim “uma experiência global, em que o corpo possa falar e a palavra, encarnar”. (Ginger, 1995, p.17)

Hoje, a Gestalt é praticada em vários contextos e com objetivos muito diferentes. Sua aplicação pode ocorrer em psicoterapia individual, terapia de casais, familiar, em grupos contínuos,

grupos de desenvolvimento pessoal do potencial individual e em instituições como escolas, hospitais psiquiátricos, setor comercial, industrial, entre outros.

A Gestalt diz respeito as pessoas que sofrem de distúrbios independentemente de qual seja, as pessoas com problemas existenciais comuns como o luto, conflitos, solidão, depressão, entre outros ou aquelas que esteja procurando melhorar seu potencial ou obter uma qualidade de vida melhor. “A Gestalt, para além de uma simples psicoterapia, apresenta-se como uma verdadeira filosofia existencial, uma ‘arte de viver’, uma forma particular de conceber as relações do ser vivo com o mundo”. (Ginger, 1995, p.17)

É difícil encontrar uma definição sumária para Gestalt-terapia, já que a sua própria teoria propõe uma consciência que não se limite ao âmbito racional, mas inclua a dimensão corporal e sensória, enfatiza a experiência vivida, o contato e o diálogo. (D’Acri, Lima, Orgler, 2007)

Por fim, Ciornai (1995, p.7) afirma que, como Gestalt-Terapeuta que é, crê que a função da terapia “é sobretudo a de ajudar o indivíduo a poder instalar ou restaurar um fluxo de interação criativa com o mundo, ampliando assim, sua abertura para a vida”.

## **2 A função da *awareness* na Gestalt terapia**

Para Perls (1977), o processo de *awareness* é o do dar-se conta, da expansão de consciência do que está acontecendo em uma situação, no aqui e agora, consigo e no ambiente. Este processo terapêutico se desenvolve de forma paradoxal, pois toda repetição, ou a cada repetição, existe a possibilidade de surgir o novo e de se captar esta novidade: isso será sempre o principal acontecimento. O conceito de *awareness* em Gestalt-terapia, tem como característica a tomada de consciência do sujeito de forma global no momento presente, como um conjunto da percepção pessoal, emocional, interior e ambiental, como já foi abordado anteriormente.

Segundo Frazão e Fukumitsu (2014), quando a Gestalt surgiu no Brasil, preferiu-se aqui também manter a palavra em inglês para evitar que fosse confundida com o conceito de consciência

da psicanálise. Não se trata de consciência como instância psíquica e sim como verbo, ou seja, é o “ter consciência de”.

Ginger (1995, p. 254) define *awareness* como "tomada de consciência global no momento presente, atenção ao conjunto de percepção pessoal, corporal e emocional, interior e ambiental, consciência de si e consciência perceptiva”.

Assim, fica claro que a Gestalt-Terapia é uma abordagem fenomenológica clínica que está centrada na descrição subjetiva da vivência e do sentimento do cliente na sua tomada de consciência - que chamamos de *awareness* - como também na consciência “intersubjetiva” que acontece entre cliente e terapeuta. (Ginger, 1995)

Segundo Ribeiro (1985), a fenomenologia descreve e mostra como algo é conhecido, baseado no que é óbvio ou revelado e não apenas na interpretação de quem observa. Dessa forma, a exploração fenomenológica se torna mais objetiva e detalhada da situação.

Para Müller-Granzotto e Müller-Granzotto (2007 apud D’Acri, Lima, Orgler, 2007, p.110):

Fenomenologia é a disciplina, por meio da qual, pretendem esclarecer em que sentido a noção de *awareness* lança as bases para se compreender a totalidade (gestalt) formada por nosso psiquismo e por nossas formas de inserção material no mundo da vida. Tal totalidade, a sua vez, não é mais que o correlato daquilo que Edmund Husserl, fundador da fenomenologia, denominava de consciência transcendental. À diferença de que, mais ao estilo de Goldstein, os fundadores da Gestalt-terapia não consideravam tal consciência uma instância reflexiva, ideal. Eles a descreviam como a própria ocorrência empírica do campo organismo-meio, ocorrência essa à qual denominaram de sistema self e da qual a experiência psicoterapêutica é apenas uma variante [...]

De acordo com Yontef (1998), a Gestalt –Terapia está em uma dimensão dialógica, cujo início se dá entre terapeuta e o cliente. Esse contato em que o “eu” está receptivo à autoexpressão do “tu” (outro) mostra uma abertura e assim o cliente pode expressar o seu interior ao terapeuta. Esse é o processo básico que proporciona a verificação da diferença entre o self e o outro.

Para Ribeiro (2006), a *awareness* traz um processo de mudança e de integração harmoniosa com o mundo. Ela também pode trazer uma sensação de fim de linha, completude e de novas possibilidades. Estar consciente de si no mundo é encontrar as respostas para perguntas que pouco ou nada se sabia.

A *awareness* intrapsíquica e interpessoal existe antes da interação. Ou seja, cada indivíduo tem suas próprias sensações, emoções, memórias e esperanças. Portanto, cada pessoa tem uma *awareness* diferente em um mundo autodefinido. Isso mostra um pouco a complexidade da *awareness*. Algumas sensações, pensamentos, sentimentos estão disponíveis e fáceis de serem articulados, já outros são vagos, pouco definidos e difíceis de serem colocados em palavras ou em ações, ou mesmo algumas vezes não estão disponíveis para a própria pessoa, mesmo sendo visíveis para outras. (Zinker, 2001)

O indivíduo não precisa necessariamente articular suas sensações intrapsíquicas, ou seja, do eu para o outro. Ele pode simplesmente agir de acordo com o que sente sem precisar usar palavras (Zinker, 2001). De acordo com Ginger (1995), existem várias técnicas que ajudam a dar ênfase ao processo de conscientização do cliente (*awareness*) que propõe uma ação visível e tangível, tais como:

- a) Dramatização: o cliente dramatiza situações vividas ou fantasiadas. Esse processo permite que a situação vivida no passado, possa torná-la presente de forma intensa até o ponto que o cliente experimente e explore sentimentos mal identificados, esquecidos, recalçados, até desconhecidos.
- b) *Hot seat* (cadeira quente), também conhecida como “cadeira vazia”: técnica apreciada por Fritz Pearls mais para o fim de sua vida. Essa técnica é feita com uma cadeira vazia próxima do cliente, onde mesmo projetava uma pessoa com a qual ele desejava. A partir disso ele poderia desenvolver um diálogo e assim dramatizando tudo o que deseja ou desejava falar para essa pessoa. Essa técnica também pode ser feita com mais de um personagem e pode até ter objetos para simbolizar uma pessoa.
- c) Amplificação: trazer para o consciente tudo que está implícito para o explícito, seguindo em frente sem deixar nada obscuro e hipoteticamente inconsciente.

d) Trabalho com o sonho: o cliente descreve seu sonho fazendo uma dramatização através de palavras e gestos, buscando se identificar dentro dos elementos que são trazidos, considerando como uma gestalt inacabada ou expressão parcial.

e) Expressão metafórica: utiliza-se uma linguagem simbólica ou metafórica. Para isso podemos usar uma ampla gama de técnicas de expressão artística: desenho ou pintura, modelagem e escultura, produção musical, dança etc.

### **3 O uso das artes no processo terapêutico**

Andrade (2000) ressalta que a experiência que a Gestalt e a arte trazem são pessoais e complexas, envolvendo formas que o próprio paciente cria, sendo capaz de observar o que faz, analisar e perceber não apenas o Eu agora, mas buscar também formas alternativas de conseguir tornar-se a pessoa que gostaria de ser. A arte possui uma função de estabelecer o contato na autopercepção dentro da Gestalt-terapia.

A expressão artística revela a interioridade do homem, fala do modo de ser, da visão de cada um e de seu mundo. Esse ato revela um suposto sentido, cada teoria e método com a arteterapia possibilita o terapeuta estabelecer um contato com o cliente e assim viabilizar o autoconhecimento, a resolução de conflitos pessoais, de relacionamento e o desenvolvimento geral da personalidade. (Andrade, 2000)

A arteterapia é um processo predominantemente não verbal, por meio das artes plásticas e da dramatização, que acolhe o ser humano com toda sua complexidade e dinamicidade. (Valladares et al., 2008)

De acordo com Ciornai (1995), os trabalhos artísticos desenvolvidos não poderão ter nenhuma influência do psicólogo, deixando em primeiro lugar os sentidos que foram trazidos pela própria pessoa, valorizando assim a individualidade. Ciornai relata que a função do psicólogo arteterapeuta gestáltico é apenas acompanhar e orientar o cliente para que ele possa intensificar cada vez mais a autodescoberta, o contato do sujeito consigo mesmo, com outras pessoas e, assim se

reinventar, fazendo com que arte se torne uma fonte de aprendizado e de expressão, trazendo também uma alternativa para novos caminhos em sua vida.

A arte facilita a criatividade. É também útil no trabalho com a imaginação e o inconsciente e quando se expressa por objetos concretos, estes possuem a vantagem de serem examinados depois de prontos. Com a arte pode-se desenvolver algumas habilidades como: concentração, memória, autopercepção, imaginação, desinibição, expressão corporal e verbal. (Liebmann, 2000)

Entende-se que na Gestalt-terapia o sujeito estaria aberto, em constante desenvolvimento e crescimento devido às trocas criativas na sua interação com o ambiente (mundo). Suas funções de contato e seus mecanismos (audição, visão, tato, olfato e paladar) estão sempre predispostos a lidar com o novo. Com esse processo, o indivíduo responde com suas sensações e percepções: a isso dá-se o nome de autorregulação orgânica. São necessários esses ajustes criativos para o ser humano assimilar constantemente sua experiência, balizar o que é novo e o que já conhecido. (Ciornai, 1994)

Para Zinker (2007) o processo criativo inicia quando há uma compreensão do que se encontra à nossa volta e a criatividade acontece através do ato em si, da realização do que é urgente e do que requer ser informado.

#### **4 Técnicas para possível aproximação do uso das artes e *Awareness***

Ciornai (2004) afirma que a dificuldade em dar sentido aos nossos sentidos e expressar verbalmente sensações ou sentimentos indefinidos pode frequentemente ser facilitada por outras linguagens, como por exemplo imagens, cores, movimentos ou sons. Assim, o arteterapeuta facilita, guia e acompanha o paciente, sugerindo técnicas e experimentos que possam o auxiliar a entrar em contato com a sua realidade interior e a ressignificar. Essas técnicas podem ser: colagem, pinturas, desenhos, músicas, danças, gravuras, argila. Esse contato pode também ocorrer por meio de meditações, expressões corporais, diálogos, teatros, imaginações, entre outras. (Liebmann, 2000, Rhyne, 2000, Païn & Jarreau, 2001)

Coqueiro, Vieira e Freitas (2010) afirmam que, ao utilizar a arte na cena terapêutica, o Gestalt terapeuta pode propor discussões acerca das expectativas do grupo para interagirem e simultaneamente quebrar resistências. Nesses encontros podem ser usados equipamentos de som, cadeiras, mesas e até colchonetes dispostos em posição circular para simbolizar uma situação de Gestalt fechada.

Nas sessões é possível utilizar técnicas distintas dependendo do funcionamento e comportamento dos que participam. Se o grupo apresenta um grau significativo de agitação poderá utilizar a técnica de relaxamento com músicas instrumentais, objetivando reduzir o nível de tensão e angústia. Isso permite que as emoções fluam de forma intensa e a sessão se torne um momento de profundo contato com os sentimentos. Em contrapartida, se os participantes apresentarem humor rebaixado, de forma lúdica, o terapeuta poderá propor jogos, expressões e movimentos corporais visando melhorar os potenciais emocionais. Assim o indivíduo é conduzido a ser o autor de sua descoberta, podendo compartilhar sobre o que sente e refletir sobre suas emoções. (Coqueiro, Vieira & Freitas, 2010)

Andrade (2000) salienta que por meio da vivência expressiva, o sujeito pode dar-se conta do que de fato sente e pode assim fazer algo que o represente e a para ele faça sentido.

De acordo com Valladares (2003), por meio da *awareness*, sensibilização e contato, é possível a recuperação da consciência pessoal favorecendo a expressão, a organização das percepções e o diálogo com os conflitos.

Wazlawick (2006) relata que a música é capaz de trazer a subjetividade para uma forma objetiva, ou seja, ela se torna uma forma mais clara de expressão de aspectos subjetivos como sentimentos, pensamentos e emoções.

Segundo Stanton-Jones (1992), a dança-movimento cria uma interconexão entre o corpo e a mente e essa ligação reforça a crença de que o movimento reflete a personalidade, pressupondo que o paciente possa se expressar de forma espontânea e improvisada.

Frazão e Fukumitsu (2015, p. 88) afirmam que “chamamos de técnica o aparato instrumental operacional com que a metodologia fenomenológica de *awareness* é realizada na Gestalt-terapia e pode ser utilizada em exercícios e experimentos”. Os procedimentos cujos objetivos são previamente definidos e buscam averiguar as funções de contato (audição, visão, tato, olfato e paladar) são chamados de exercícios. Os experimentos são feitos dentro de situações emergentes em situações terapêuticas, não existindo tempo pré-definido, sendo orientados a cada passo. No entanto, Frazão e Fukumitsu ressaltam que algumas recomendações podem facilmente se tornarem regras, o que pode dificultar a expressão espontânea e a autorresponsabilidade. Portanto, é possível dizer que na Gestalt a única regra possível é não seguir regras. Tudo é exceção.

Algumas técnicas utilizando arte como ferramenta terapêutica citadas por Frazão e Fukumitsu (2015) foram também apontadas anteriormente por Ginger (1995) e essas foram aqui descritas. Para a dupla de autores, a representação é uma técnica versátil, que o cliente por si só pode usar de forma simples, como representar uma situação, usando o próprio corpo e objetos na cena terapêutica. Em grupo, a dramatização pode ser usada de tal forma que o protagonista possa trocar de papel com os demais participantes e ter a oportunidade de explorar outras perspectivas de suas dificuldades. Embora seja uma simulação, é também uma base experiencial bem diversa de suas fantasias, permitindo um pouco mais de contato e *awareness* daquilo que está vivenciando. A mesma dupla de autoras - Frazão e Fukumitsu (2015) - citam também uma técnica clássica da Gestalt Terapia, a exageração. Esta é uma técnica que exige muita sensibilidade do terapeuta, pois será ele quem dirá o que será exagerado. Essa escolha será resolutiva no processo. A exageração consiste em dar intensidade ao que o cliente está sentindo ou fazendo. Dessa forma, ele entrará em contato com o modo com que faz ou sente aquilo e, assim, é inevitável a *awareness*.

Ginger (1995) nos lembra ainda da técnica de expressão metafórica, que é trabalhada com linguagem simbólica ou metafórica. Para isso, podemos usar uma ampla gama de técnicas de expressão artística: desenho ou pintura, modelagem e escultura, produção musical, dança etc.

Contudo, Frazão e Fukumitsu (2015) salientam que cada profissional tem o jeito particular que torna algumas técnicas mais favoráveis que outras. Ele pode ter facilidade com técnicas corporais, verbais ou pode utilizar técnicas artísticas. No entanto, é importante identificar em qual área o cliente tem mais energia mobilizada, o que pode representar um resultado qualitativo de forma verbal e corporal.

### **Considerações Finais**

As leituras feitas nos permitiram constatar o quanto o “fazer artístico” tem potencialidades de cura e facilita a ampliação da consciência e do autoconhecimento, possibilitando mudanças a quem faz arte. Observamos que a carreira de alguns autores considerados autoridades em Gestalt-terapia como Perls, sempre esteve ligada à arte. Podemos perceber também que, tanto na arte quanto na terapia, manifesta-se a capacidade do ser humano de reconfigurar suas relações consigo, com os outros e com o mundo, e que assim o ser humano estaria em constante troca criativa com o meio. Portanto, quanto maior a *awareness* alcançada em uma terapia, maior a possibilidade do ser humano ser protagonista ou artista de sua história.

Sendo assim, a terapia gestáltica é capaz de trazer o paciente para o aqui-e-agora, e nesta oportunidade, diante de um suporte na relação terapêutica, o paciente é capaz de elaborar questões, novas experiências e transformar padrões de relacionamento consigo próprio, com os outros e com o mundo. Tal processo exige que o terapeuta crie técnicas e experimentos a partir de sua criatividade, desde que não deixe de lado os princípios epistêmicos fenomenológicos que caracterizam a abordagem gestáltica e os objetivos desta terapia. Desta forma é possível criar técnicas associadas às artes, tais como dança, música, desenho entre outras, a fim de alcançar a *awareness*.

Na presente pesquisa, que tinha como objetivo trazer a arte como um possível caminho para a *awareness* na Gestalt-terapia, concluímos que existem várias possibilidades dentro de algumas técnicas já utilizadas na Gestalt-terapia que são citadas por diversos autores. Mas em contraponto,

existem poucos relatos de casos exemplificando como estas técnicas são trabalhadas e quais seriam seus resultados.

Assim, de acordo com as análises e discussões ora expostas até aqui, espera-se que a leitura deste artigo possa incentivar a realização de novas pesquisas e experiências na utilização da arte como possível caminho para chegar a *awareness*.

## Referências

- Alvim, M.B. (2007). O fundo estético da Gestalt-Terapia. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 13 (1), 13-24. Recuperado em 12 agosto de 2021 de <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735506002.pdf>
- Andrade, L. Q. (2000). Terapias expressivas. São Paulo: Vetor.
- Ash, M.G. (1995) Gestalt psychology in German culture, 1890-1967 Cambridge, UK: Cambridge University Press
- Ciornai, S. (1994). Arte terapia Gestáltica: um caminho para a expansão da consciência. *Revista de Gestalt*, 1 (3), 5-31.
- Ciornai, S. (1995). Relação entre criatividade e saúde na Gestalt-terapia. *Revista do I Encontro Goiano de Gestalt-terapia*, 1 (1), 72-76.
- Ciornai, S. (2004). Percursos em Arteterapia: arteterapia Gestáltica. In: Ciornai, S. (Org.). *Arte em Psicoterapia: Supervisão em Arteterapia*. São Paulo: Summus, 2004.
- Coqueiro, N.F., Vieira, F.R.R., & Freitas, M.M.C. (2010). Arteterapia como dispositivo terapêutico em saúde mental. *Acta Paulista de Enfermagem* [online], 23 (6) 859-862. Recuperado em 8 novembro de 2021 de <https://doi.org/10.1590/S0103-21002010000600022>.
- D'Acri, G., Lima, P., Orgler, S. (Ed.). (2021) Dicionário de Gestalt-terapia: "gestaltês". São Paulo: Summus Editorial.
- Engelmann, A. (2002). A psicologia da Gestalt e a ciência empírica contemporânea. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 18 (1) 1-16. Recuperado em 12 outubro de 2021 de <https://www.scielo.br/j/ptp/a/XSh64nGNFPWSrfbBMXvLp7t/abstract/?lang=pt>
- Frazão, L. M., Fukumitsu, K. O. (2014). *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*. São Paulo: Summus.
- Frazão, L. M., Fukumitsu, K. O. (Orgs.). (2015). *A clínica, a relação psicoterapêutica e o manejo em gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.

- Ginger, S. (1995). *Gestalt uma terapia do contato*. São Paulo: Summus Editorial.
- Liebmann, M. *Exercícios de arte para grupos*. Trad. Rogério Migliorini - São Paulo: Summus, 2000.
- Païn, S., Jarreau, G. (2001). *Teoria e técnica da arte-terapia: a compreensão do sujeito*. Porto Alegre: Artmed.
- Perls, F. (1977). *A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Perls, F., Hefferline R., Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. tradução Fernando Rosa Ribeiro. São Paulo: Summus
- Prestelo, E. (2001). A história da Gestalt-terapia no Brasil: “peles vermelhas” ou “caras-pálidas”. In: Vilela, A.M.J., Cerezzo, A., Rodrigues, H.B.C. *Clio-Psyché Hoje: fazeres e dizeres*. Rio de Janeiro: Relume-Dumará.
- Rhyne, J. (2000). *Arte e Gestalt: padrões que convergem*. São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J.P. (1985). *Gestalt-terapia: refazendo um caminho*. São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J.P. (2006). *Vade-mécum de Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.
- Stanton-Jones, K. (1992). *An introduction to dancemovement therapy in psychiatry*. Abingdon: Routledge.
- Valladares, A.C.A, Coelho L.F.A, Costa e Silva C., Sales D.E., Cruz M.F.R. & Lima C.R.O. (2008). Arteterapia em saúde mental. In: *Jornada Goiana de Arteterapia*, 2, 2008, Goiânia. Anais. Goiânia: FEN/UFG/ABC; 2008. cap. 13. p. 114-22.
- Valladares, A.C.A. (2003). *Arteterapia para crianças hospitalizadas*. Dissertação de Mestrado em enfermagem psiquiátrica. Universidade de São Paulo/Ribeirão Preto. Recuperado em 12 outubro de 2021 de <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-08032004-104940/publico/tese.pdf>
- Wazlawick, P. (2006). Quando a música entra em ressonância com as emoções: significados e sentidos na narrativa de jovens estudantes de musicoterapia. *Revista científica/FAP. 1*, 1-15. Recuperado em 15 de outubro de 2021 de [http://www.fap.pr.gov.br/arquivos/File/RevistaCientifica1/PATRICIA\\_WAZLAWICK.PDF](http://www.fap.pr.gov.br/arquivos/File/RevistaCientifica1/PATRICIA_WAZLAWICK.PDF)
- Yontef, G. M. (1998). *Processo, diálogo e awareness: ensaios em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus
- Zinker, J. C. (1998). *A busca da elegância em psicoterapia*. São Paulo: Summus, 2001.

