



A IMPORTÂNCIA DA ARTE NA PSICOTERAPIA: UM DIÁLOGO COM A GESTALT-TERAPIA

HYRLA MIDIELE DE SOUZA ALMEIDA¹

RESUMO

Este artigo apresenta a importância da arte na psicologia clínica através das lentes da Gestalt-terapia. Para tanto, foi utilizado o método da revisão bibliográfica, procurando compreender como a arte pode ser uma ferramenta eficaz nas intervenções realizadas no contexto psicoterapêutico. Inicialmente, refere-se a um levantamento conceitual do histórico da arte. Em seguida, propõe um encontro entre a arte e a Gestalt-terapia no contexto da psicologia clínica, e como a arte se revela no ambiente terapêutico. A partir das informações obtidas na pesquisa, pôde-se perceber a relevância da arte para a saúde mental, tanto para compreensão do autoconhecimento, quanto, como uma importante fonte de linguagem e expressão do indivíduo no enfrentamento do sofrimento psíquico. Portanto, essa pesquisa apresentou como a Gestalt-terapia e a arte no contexto clínico dialogam, e também, como a arte se posiciona sendo uma importante ferramenta terapêutica, que permite que cada indivíduo vivencie o seu processo criativo e se torne mais consciente de si no mundo.

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

ABSTRACT

This article presents the importance of art in clinical psychology through the lens of Gestalt therapy. For this purpose, the literature review method was used, seeking to understand how art can be an effective tool in interventions carried out in the psychotherapeutic context. Initially, it refers to a conceptual survey of the history of art. Then, it proposes a meeting between art and Gestalt-therapy in the context of clinical psychology, and how art reveals itself in the therapeutic environment. From the information obtained in the research, it was possible to perceive the relevance of art for mental health, both for understanding self-knowledge and as an important source of language and expression of the individual in coping with psychological distress. Therefore, this research presented how Gestalt therapy and art in the clinical context dialogue, and also how art positions itself as an important therapeutic tool, which allows each individual to experience their creative process and become more aware of themselves in the world.

Keywords: Art. Psychotherapy. Clinical psychology. Gestalt therapy.

¹ Centro Universitario UNIFAMEC
hyrlaalmeida16@gmail.com

INTRODUÇÃO

Segundo um estudo da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) para a Europa, Piroška Östlin, apontou que trazer arte para a vida das pessoas por meio de atividades como dançar, cantar e ir a museus e shows oferece uma dimensão adicional. Pois, vê-se que ao longo dos anos a população passa por instabilidades emocionais, doenças desencadeadas através da ansiedade, esgotamento físico, entre outros fatores. É válido ressaltar também que de acordo com a OMS, ao menos 18,6 milhões de brasileiros, cerca de 9% da população, sofrem de algum transtorno de ansiedade. (RETS,2019)

Um marco importante, que revolucionou o tratamento da saúde mental no país, foi realizado por Nise da Silveira, que por meio da arte, humanizou o tratamento psiquiátrico sendo contrária às formas agressivas usadas em sua época, como o eletrochoque. Diante do referenciado, Dulce (2018) relata que “em meados de 1940, Nise foi pioneira na terapia ocupacional, método que utiliza atividades recreativas no tratamento de distúrbios psíquicos.” Destacou-se no uso da arte como forma de expressão, dando voz aos conflitos internos vivenciados principalmente pelos esquizofrênicos, cujas obras foram expostas mundo afora (DULCE, 2018)

Assim sendo, *através dessa contextualização* o sentido geral deste trabalho é a relação da psicoterapia, e a arte como ferramenta no processo terapêutico, apontando quais são os recursos artísticos/visuais ou expressivos que podem promover a humanização e bem-estar no âmbito da saúde mental na psicologia clínica. Além disso, essa pesquisa teve o intuito de demonstrar perspectivas que trabalham com processo de expressão e transformação, no qual a arte se posiciona como um recurso terapêutico.

A partir das informações acima, pode-se perceber a relevância da arte para a saúde mental, *onde também ajuda na compreensão do autoconhecimento* assumindo um papel **importante** de linguagem e expressão no sofrimento psíquico do indivíduo. A **importância** que a **arte** pode proporcionar *no contexto clínico* é imprescindível, a **arte** tem a capacidade de ponderar o ser, tornando autônomo de seus ideais, avantajando seus pensamentos e sentimentos de forma livre e espontânea. Revelando ainda, que por meio da expressão artística é possível liberar e expressar conteúdos acumulados no dia a dia, devido a rotina e vivências nos diversos âmbitos pessoais. Para o psicólogo o processo terapêutico com a utilização da arte potencializará seu

olhar analítico buscando coletar fenômenos psicológicos e promover para o cliente o bem-estar emocional e social. Nas palavras de Guerreiro (et al,pg.5, 2022) :

A arte assume um papel imprescindível na manutenção da saúde mental e seus benefícios mostram-se inestimáveis. O processo artístico produz uma pausa sensível e contemplativa, diminui o estresse, estimula o cérebro e possibilita uma materialização do inconsciente. A produção artística é benéfica ao processo de reabilitação psicológica porque é um recurso livre, que envolve, prende e diverte.

Ainda com a compreensão de Guerreiro (et al,pg.5,2022):

Assim, os sujeitos em sofrimento mental encontram na arte um modo criativo de contar suas histórias de vida. Ao pintar uma tela, desenhar, cantar e/ou dançar o indivíduo vai reconstruindo suas vivências e, se antes adoeciam a partir de suas histórias de vida, agora podem ressignificá-las. (*GUERREIRO, et al, 2022*)

Em síntese, a relevância desta temática é abranger o olhar psicoterapêutico para utilização dos recursos que a arte promove, com isso, a consciência , a criatividade, a expressão com as emoções pode desenvolver e fortalecer o cliente na construção terapêutica com a arte.

MÉTODO DE PESQUISA

Esta pesquisa foi realizada sob um estudo de pesquisa exploratória com cunho qualitativo pois, segundo Gil (2002, pg.41) “ o planejamento da pesquisa exploratória é bastante flexível, e na maioria dos casos assume a forma de pesquisa bibliográfica...”. Contudo, Godoy considera a abordagem qualitativa como tarefa de pesquisa não sendo apresentada como uma proposta rigidamente estruturada, ela permite que a imaginação e a criatividade orientem os pesquisadores a propor outros enfoques(Godoy,1995).

Portanto, os procedimentos para a realização desta pesquisa foi por intermédio de revisão bibliográfica , utilizando como base fundamentações teóricas de doze artigos científicos em pdf doze) , uma revistas online , dois sites de notícias, dois livros em pdf disponíveis on-line , e também utilizando versões impressas para as coletas de dados comparando e listando a importância dos pontos principais da arte como recurso para a psicoterapia.

CONTEXTO HISTÓRICO DA ARTE

É necessário primeiramente compreender o surgimento de uma das maiores atividades humanas e a sua relação de envolvimento com o mundo. Dessa maneira, para Soares (2017), a história da arte não está apenas relacionada em uma jornada evolutiva, de uma produção simples para mais complexa, mas da construção de uma narrativa onde o homem se coloca acima de tudo como um criador de símbolos, através dos quais ele expressa o que percebe e apreende do mundo em diferentes períodos.

De acordo com Schley (et al, 2012,pg) “um dos períodos mais fascinantes da história é a arte Pré-Histórica. Durante muito tempo arqueólogos, historiadores, pesquisadores fizeram pesquisas aprofundadas sobre este período de grandes indagações”. Diante disso, a história da arte teve seu período de suma importância para a evolução humana começando na época paleolítica por Soares:

Acredita-se que os primeiros objetos artísticos foram desenvolvidos na tentativa de controlar ou amenizar as forças da natureza. A arte rupestre é o principal exemplo desses primeiros tempos, ela é constituída por representações gráficas do tipo: desenhos, símbolos e sinais; produzidos em paredes de cavernas ou nas superfícies de grandes rochas. Esses grafismos são de fundamental importância pois nos fornecem informações necessárias para a compreensão sobre, a cultura, o tempo e os costumes dos nossos ancestrais(SOARES, 2017 p.05).

Logo é possível dizer que a produção rupestre conta com motivos de aspecto naturalista. Onde, os homens são habitualmente apresentados de forma isolada ou realizando algum tipo de ação coletiva, como o momento da caça, o parto de uma criança ou uma representação sexual (Soares, 2017).

Portanto, a arte não é apenas compreendida através de sua cronologia histórico-artística, mas também, dentro das épocas houve um foco em várias representações da figura feminina nua, que permitiram visualizar os padrões de beleza do período. Assim, muitas obras receberam chamadas de "Vênus" (Schely, et al, 2012).

Um dos exemplos de arte na história foram as esculturas que segundo Strickland e Boswell (2002, pg.4) “ Os mais antigos objetos que chegaram até nós são esculturas em ossos, marfim, pedra ou chifre. Esses objetos eram entalhados (delineando a figura com instrumento afiado), gravados em relevos profundos, ou esculturas tridimensionais.” Além disso, teve as pinturas de caverna, provavelmente 15.000 anos atrás. As pinturas de animais, como mamutes , javalis, atravessados por flechas. Os arqueólogos consideram que os artistas criavam essas representações para garantir uma boa caça (Strickland e Boswell, 2002).

A arte está relacionada em cada parte do mundo despertando a consciência humana de diversas formas, pois Huchet (pg.226, 2014) define isso da seguinte forma:

(...) o conhecimento da arte não se restringe apenas a um estudo formal das obras e das imagens. Exige também o estudo aprofundado das ideias artísticas, da reflexão crítica, própria de cada época, isto é, dos conceitos, do posicionamento das pessoas envolvidas na vida artística, na difusão, na circulação, na recepção e nos diversos juízos proferidos, privados ou públicos, acerca de determinada obra ou imagem. Isso gerou o que foi chamado de literatura artística.

Ainda sob o entendimento de Huchet a arte faz sentido em vários níveis indissociáveis: níveis conceituais e sociais, políticos e até econômicos das ideias artísticas. Isso permite enfatizar o contexto de sua criação, a rede baseada no domínio, ao estudar uma obra ou imagem. Pois, com o levantamento histórico e o estudo de análise artística eleva o sujeito para a compreensão do mundo criativo(Huchet, 2014).

O ENCONTRO ENTRE A ARTE E A GESTALT-TERAPIA NO CONTEXTO DA PSICOLOGIA CLÍNICA

A evolução histórica da arte trouxe para o mundo atual uma constante relevância para o conhecimento, principalmente, para a psicologia em modo geral. Na construção de conhecimento dentro dessa perspectiva, a estreita relação entre a Gestalt-terapia e a arte, existe desde o início. Frederick Perls, já trabalhou com teatro, teve aulas de pintura e costumava utilizar recursos de expressão artística em suas produções. Laura Perls fundamentou-se na dança, enquanto Paul Goodman era poeta e escritor(CIORNAI).

Um dos encontros essenciais da arte entre a Gestalt-terapia foi a dança, como menciona Silva :

A dança, por exemplo, como veremos em nossas discussões seguintes, por envolver um trabalho profundo com a corporeidade, é elemento fundamental no trabalho com a ampliação da potência criadora dos indivíduos e grupos. Ela é uma das artes mais “acessíveis”, pois seu elemento central é o corpo, que nos pertence naturalmente e com o qual experienciamos o mundo desde o nascimento até a morte. A dança é, pois, um fazer artístico de grande potencial para o trabalho com a expressão(...) (SILVA, et al, 2014 , p.44).

De acordo com Silva (et al, pg. 47, 2014) “ A Gestalt-terapia é uma clínica da experiência cujas bases se apoiam em conceitos filosóficos e estéticos. Ela busca refazer os significados da existência a partir da experiência no mundo, que pode ser compreendida como experiência estética.”

Diante as visões de Vasconcellos e Giglio a relação entre o processamento artístico e a expressão do mundo subjetivo tornou-se um importante foco de interesse para cientistas representantes da comunidade científica e membros da comunidade artística a partir do final do século XIX, com maior ressonância do início do século XIX ao século XX. Nesse período, portanto, alguns estudos considerados pioneiros marcaram o início das pesquisas nessa área

(Vasconcellos e Giglio, 2017). Como, por exemplo, a linha de pensamento da autora Rhyne (pg. 47, 2000):

Há a Psicologia da Gestalt e a Gestalt-Terapia, e há o modo gestáltico de perceber a si mesmo e aos outros - um modo de ser, de agir e de integrar a experiência. As premissas da filosofia da Gestalt mais relevantes para a experiência artística parecem tão naturais e tão consistentes com minhas atitudes, que acho difícil distinguir entre o que são os princípios da Gestalt e o que é minha compreensão pessoal de como nos tornamos e somos seres humanos.

A autora Rhyne relata a sua experiência quando encontrou com Perls em 1965 e outros gestaltistas, onde eles estavam encontrando formas para facilitar o crescimento terapêutico, mostrando às pessoas como liberar os sentimentos que estavam escondidos dentro de si mesmas, ou tornar explícito o que estava implícito. Ela percebeu que estava fazendo isso também, utilizando o material artístico como uma ponte entre as realidades interna e externa, estimulando as pessoas a criarem suas próprias formas de arte visual e a vislumbrando-se como mensagens que enviavam para elas próprias (RHYNE, 2000).

A ARTE E A SUA EXPRESSÃO NO AMBIENTE TERAPÊUTICO

A arte tem suas funcionalidades principalmente em despertar os processos imaginários, criativos, emocionais, nas nossas vidas. Para ressaltar esse contexto a autora Rhyne cita sobre a fantasia como grande parte do seu trabalho com pessoas em processo de sofrimento, salienta usar a fantasia como um modo de expandir e explorar personalidades, e como estimula as pessoas a fantasiar criativamente, mesmo sendo um risco ir ao encontro de coisas maravilhosas e não tão maravilhosas também (Rhyne, 2000).

A autora faz uma elaboração do que pode ser utilizado no ambiente terapêutico, ela aborda sobre os símbolos gráficos, no qual o cliente desenhará algumas combinações de linhas que aparecem representar como deve está se sentindo. Algo simples como: “Estou me sentindo ótima”, “Estou me sentindo confusa”, onde o próprio cliente irá desenhar seu símbolo de várias formas, descobrindo enquanto o faz as formas que mais se aproximam de uma metáfora visual que sintetize o estado emocional de si mesmo. Por certo, passamos a vida vendo sinais e signos que não são palavras, mas que transmitem uma mensagem que pode ser traduzida verbalmente, portanto isso pode fazer com que a autoimagem seja despertada, descobrir mais sobre as próprias percepções sensoriais, visuais (Rhyne, 2000).

Outra forma de utilizar a arte como ressalva Rhyne é através do desenho, sem muita regra, o cliente apenas vai utilizar lápis e papel para rabiscar. Deixando a mão se mover, fazendo qualquer tipo de linhas que sejam naturalmente. Seguindo as linhas com os olhos, mas não para interpretar ou julgar, apenas continuar a fazer. Também é válido ressaltar é realizar com o cliente para ele desenhar suas qualidades na forma de histórias, usando as técnicas das histórias

em quadrinhos e de desenho animado. O cliente será o personagem principal de um drama que pode ser comovente, absurdo, trágico, ou talvez uma história simples de algo que está acontecendo na vida dele (Rhyne, 2000).

De acordo com Reis (pg.154, 2014) “nessa linha, a vivência artística não somente permite ao sujeito desvelar-se pelas formas criadas em modos de ser até então ignorados por ele mesmo mas ainda revelar-se, projetando-se por formas diversas em novos modos de ser-no-mundo”. Desta forma, seguindo o conhecimento de Reis a experiência de criar arte promove a descoberta de sentimentos e qualidades pessoais, ajudando a desenvolver o potencial único de cada um . (Reis, 2014) Os autores, como Ferreira e Barros (2016) afirmam:

Arte e a psicoterapia constituem saberes que se inter relacionam na medida em que lidam com discursos e com o saber sobre o humano e a experiência da existência. Diante da autenticidade da arte como manifestação libertadora, sendo ação combinada entre conhecimento e sentimento, utilizando-se de sensibilidade, imaginação e Técnica; revela a realidade humana social e cultural sensivelmente observada e sentida.

Em resumo, entende-se que o uso psicoterapêutico da arte constitui uma estratégia muito importante na prática profissional dos psicólogos, dadas as possibilidades e eficiência de sua aplicação no tratamento de diversos transtornos psicológicos (Ferreira e Barros, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da pesquisa foi possível conhecer e compreender o quanto a arte pode ser um facilitador para as intervenções na psicoterapia. Ao adentrar na perspectiva da arte o psicólogo obterá uma abrangência sob seu olhar analítico e utilizar da arte como um recurso de potencialidade no processo terapêutico. O mundo é vasto, pois a arte se encaixa para conectar-se em todas as expressões, emoções, percepções, do ser humano.

No decorrer da pesquisa foi perceptível entender a arte como promoção de saúde e qualidade de vida, na qual hoje se revela de maneira abrangente, por meio da música, dança, pintura, dramatização, etc. Assim, o psicoterapeuta forma e adquire um contexto rico na terapia, visando muito mais além de uma coleta de informações, mas, propondo uma experiência ao cliente.

Essa pesquisa buscou apresentar a arte enquanto recurso terapêutico, com o intuito de potencializar e melhorar a saúde física e mental das pessoas, prevenindo problemas psicológicos e promovendo saúde com atividades artísticas. A arte ajuda a aprimorar o corpo humano em totalidade trabalhando diferentes transtornos mentais, no momento presente, no aqui e agora, por exemplo, ao fazer uma pintura, uma escultura, pode ser uma forma de aliviar a ansiedade. Na depressão a arte contribui facilitando a expressão de emoções, sentimentos e pensamentos. **Além disso, possibilita autoestima e autonomia, com isso, ao produzir alguma atividade artística os níveis de cortisol reduzem, ela estimula o hormônio da dopamina gerando a capacidade de desenvolver a habilidade do indivíduo em lidar com sua própria saúde mental e emocional.**

REFERÊNCIAS

BARROS, Fernanda Mayra. FERREIRA, Leonardo Carrijo. **A arte como estratégia de intervenção psicoterapêutica.** *Psicologia e Saúde em debate no ISSN*, 2016. Disponível em <<http://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/52/38>>

CIORNAL, Selma. **Relação entre criatividade e saúde na Gestalt Terapia.** Disponível em:<http://www.nuted.ufrgs.br/oa/criativas/midiateca/modulo_1/Criatividade_na_perspectiva_da_Gestalt.pdf>

Estudo da OMS mostra que a arte pode fazer bem à saúde. 12 de nov. de 2019. Disponível:<<https://www.rets.epsjv.fiocruz.br/noticias/estudo-da-oms-mostra-que-arte-pode-fazer-bem-saude>>

GUERREIRO, Caroline. Et al. **A arte no contexto de promoção à saúde mental no Brasil.** v. 11, n. 4. 2022. Disponível em:< [A arte no contexto de promoção à saúde mental no Brasil](#) >

GODOY, Arilda Schmidt. **Pesquisa qualitativa tipos fundamentais.** São Paulo, v. 35, n.3, p, 20-29, 1995. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rae/a/ZX4cTGrqYfVhr7LvVyDBgdb/?lang=pt format=pdf> >

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. - São Paulo : Atlas, 2002. Disponível em
 :<https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf>

HUCHET, Stéphane. **História da arte: disciplina luminosa**. revista ufmg. 2014. Disponível em
 :<https://www.ufmg.br/revistaufmg/downloads/21/11_pag222a245_stephanehuchet_historiad_aarte.pdf>

Nise da Silveira: **a mulher que revolucionou o tratamento mental através da arte**. São Paulo. Disponível em :<<https://www.brasildefato.com.br/2018/02/15/nise-da-silveira-a-mulher-que-revolucionou-o-tratamento-da-loucura-por-meio-da-arte>>

REIS, Alice Casanova dos. **Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do psicólogo**. CESUSC, 2014. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/pcp/a/5vdgTHLvfkzynKFHnR84jqP/?format=pdf&lang=pt>>

RHYNE, Janie. **Arte e Gestalt: padrões que convergem**. São Paulo: Summus, 2000. Disponível em:<[Arte e Gestalt padrões que convergem.pdf](#)>

SOARES, Rosana. SCHLEY, Clara Aniele. **História da arte**. Indaial : Uniasselvi, 2012. Disponível em
 :<<https://www.uniasselvi.com.br/extranet/layout/request/trilha/materiais/livro/livro.php?codigo=12272>>

SOARES, Ana Cecília. **História da arte**. 1 ed. Sobral, 2017. Disponível em:<https://md.uninta.edu.br/geral/historia-da-arte/Hist%C3%B3ria_da_Arte.pdf>

STRICKLAND, Carol. BOSWELL, John. Arte comentada: **da pré-história ao pós-moderno**. Rio de Janeiro, Ediouro, 2002. Disponível em: <https://conteudos.files.wordpress.com/2016/02/strickland_carol-arte_comentada-da_prc3a9-histc3b3ria_ao_pc3b3s-moderno.pdf>

VASCONCELLOS, Erika Antunes. GIGLIO, Joel Sales. **Introdução da arte na psicoterapia: enfoque clínico e hospitalar**. Scielo. 2007. Disponível em :<<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/GVLzSMnCBLZPnYQJ5hL3dsp/?lang=pt.>>