

Artigo Relato de Experiência

As Tarefas do Humano na Fase Jovem/Adulto

Modulações Permeadas pela Arteterapia em um Tempo e Espaço

The Human's Tasks in the Young/Adult Phase

Modulations Permeed by Art Therapy in a Time and Space

Lidia Lacava

“Sei que você não tem a chave. Ninguém nunca a teve.

Não precisamos de chave. A porta está aberta.

Entre em sua casa!”

Pierre Lévy

Resumo

Este artigo traz um recorte do início de atendimentos realizados com jovens adultos em busca de um sentido maior para suas vidas. A Arteterapia vem como um experimento mediador para facilitar a criação do vínculo e a explicitação da angústia interna que gerou a demanda para a busca terapêutica. A fundamentação teórica apoia-se na Gestalt-terapia que busca no “lá-e-então” rever as experiências vividas e as decisões tomadas como possibilidades para ressignificar o “aqui-agora”. A postura do terapeuta também é abordada ao descrever a importância do exercício do olhar atento e da escuta empática ao entrar em contato com o ser humano que chega até ele com passos frágeis e sensíveis.

Palavras-chave: Fase jovem/adulta. Gestalt-terapia. Arteterapia. Sentido da vida.

—

Mestrado em Educação Arte e História da Cultura (Mackenzie). Especializações em Psicopedagogia e Arteterapia (Inst. Sedes Sapientiae). Especialização em Arte Reabilitação (AACD). Especialização em Psicologia Analítica (Unicamp) Profa. em Pós-graduação em Psicopedagogia e Arteterapia..

Orienta grupos de estudo e supervisão.

Contato: lidialacava@gmail.com

Abstract

This article presents an excerpt from the beginning of appointments with young adults in search of a greater meaning for their lives. Art therapy comes as a mediating experiment to facilitate the creation of the bond and the explanation of the internal anguish that generated the demand for the therapeutic search. The theoretical foundation is based on Gestalt-therapy that seeks “there-and-then” to review the experiences and decisions taken as possibilities to redefine the “here-and

Key words: Young Adulthood. Gestalt therapy. Art therapy. Sense of life.

Pensar a fase jovem/adulta do ser humano é fazer um exercício do já vivido e experienciado na infância e adolescência. Ciclos de vida que deixam suas marcas entre o “querer” e o “poder” – embates constantes que perdurarão por toda vida, entretanto, em cada fase, com uma característica peculiar.

Na infância há muitos querereres que, por questões várias, não podem efetivamente se tornarem poderes. A criança quer algo, mas se depara com limites, interdições e frustrações que se fazem necessários para o desenvolvimento de uma personalidade em construção.

Já na adolescência a busca pela concretização do fazer vem pelas experiências do querer – agora mais desafiadoras, não menos interditas, mas que são acompanhadas pela busca de competências e uma nova identidade. As fronteiras e limites que surgem, nesta fase, se apresentam como atividades iniciáticas que preparam o jovem para vivenciar as tarefas que fazem parte do percurso humano, em um tempo e espaço determinados, mas que não deixam de trazer a característica da

impermanência – tudo sempre em constante movimento. É neste momento que medos, carências, defesas, repressões começam a trazer um sentido e uma justificativa maior para o comportamento do jovem.

Este momento da vida marca a entrada para a fase adulta que, apoiando-me nos estudos da Gestalt-terapia, criada por Fritz Perls (psiquiatra e psicoterapeuta) pode ser dividida em adulto/jovem (entre 18 e 28 anos) e adulto (entre 28 e 42 anos). São períodos que se iniciam pela tomada de decisões apoiada em escolhas e buscas permeadas por angústias, surgindo situações que trazem medos que podem vir do desconhecido, do fracasso, da falta de confiança em si e nos outros. Logo em seguida, a partir dos 28 anos, surge o tempo em que se espera que haja uma estabilidade maior na vida, em que se busca dar conta do mundo.

Essa época, se as anteriores foram bem vivenciadas, com clareza e determinação, poderá tornar o terreno fértil com significativas realizações. Entretanto, se continuaram a surgir percalços, o adulto poderá vivenciar um momento de total perda de sentido de suas ações, com a sensação de encontrar-se preso a um labirinto, com experiências do “lá e então” – passado – que o aprisionaram e deixaram feridas que ficaram à espera de um bálsamo para que pudessem ser olhadas e curadas.

É o grande momento da busca de um sentido maior para a existência – perguntas que coroam essa fase: *“Quem sou eu? Por que estou aqui neste momento e neste lugar? Para onde devo ir? Qual o sentido disto tudo?”*

Ações, crenças, paralizações e buscas pela liberdade de ser quem efetivamente veio para ser. Tais comportamentos permeiam de maneira significativa essa fase do existir humano, caracterizando o grande mistério da vida: *Como o ser humano poderá tomar posse de sua singularidade, de sua presença existencial sem se abalar pelos questionamentos, expectativas e olhares do outro?* Para responder a essas questões trago Adélia Prado, grande poetisa e mestra nas palavras, que nos diz que “*qualquer resposta é uma gota para o tamanho da pergunta!*”

São essas modulações do existir que marcam a travessia do “ser e estar no mundo” e que levam o sujeito a buscar respostas aos seus questionamentos junto com um outro – esse outro refiro-me ao terapeuta! Este deve se apresentar com uma presença empática, renunciando à onipotência e estar ciente da necessária humildade que deve caracterizar suas atitudes. É dessa maneira que se constitui o encontro: “o humano ao lado de outro humano” – ambos em seus processos de travessia!

Gilberto Safra (2004) nos fala com maestria desse momento:

O percurso do indivíduo por meio das condições necessárias ao acontecer humano permite-lhe apropriar-se de uma ética, a *ética do ser*, que não é aprendida por regras de comportamento, mas que emerge desse percurso [...] ao voltarmos o olhar para a situação clínica, veremos que ela se caracteriza pelo *cuidado* que estabelece as condições necessárias ao acontecer humano. Esses são fatos que me levam a afirmar que a clínica é essencialmente ética e a ética é clínica! (págs. 16-17)

A característica essencial desse encontro é o seu *caráter dialógico*, isto é, a qualidade da relação entre cliente e terapeuta que não se situa no *eu* nem no *tu*, mas

no *entre* – é neste espaço potencial que poderá surgir a ampliação da consciência para que o cliente possa ir ao encontro de sua essência, entrar em contato com suas crenças limitantes e, através do heterossuporte oferecido pelo terapeuta, ir ao encontro do seu autossuporte.

Dessa maneira, por meio do dialógico que marca a qualidade do contato, abrem-se possibilidades para que o indivíduo reveja sua história buscando acessar situações que deixaram marcas e que, agora, com a ajuda do terapeuta, procurará entrar em contato novamente com elas, mas buscando revê-las com a possibilidade de dar outro contorno ou significado para as mesmas.

São *gestalts* inacabadas que serão retomadas para serem restauradas e fechadas através de “ajustamentos criativos”. Esses elementos, sob o meu ponto de vista, se relacionam de maneira significativa com a Arteterapia. São expressões que considero como uma das propostas da Gestalt-terapia que traz, em seu cerne, a possibilidade incessante de o ser humano tornar-se efetivamente “quem ele é” – a busca constante do “ser-si-mesmo”.

Cito Jozeph Zinker que em seu livro “*Processo Criativo em Gestalt-terapia*” (2007) define a palavra “criatividade” afirmando que:

A criatividade não é somente a concepção; é o ato em si, a realização do que é urgente, do que exige ser anunciado. Não é apenas a expressão de toda a gama de experiência de um indivíduo e de sua sensação de singularidade, mas também um ato social – o compartilhamento dessa celebração, dessa afirmação de viver uma vida plena, com seus semelhantes (p. 15).

Definição profunda que nos traz uma das ideias fundantes dessa teoria. Criatividade como algo que é urgente, que exige ser anunciado e, quando se fala em “ajustamento criativo” em um processo terapêutico, tal expressão apresenta a grande mudança daquilo que deverá ser transformado, desvelado como algo inovador e integrador na existência do sujeito. É através dele que se resgata o fluxo do crescimento, fazendo com que o sujeito possa se perceber novamente “real” e inserido, com outra qualidade de presença, na morada humana.

Gestalt e “ajustamentos criativos” são expressões que dialogam de maneira significativa com a Arteterapia. Esta busca, através de experimentos em Arte, da observação e descrição dos elementos que compõem a criação de um símbolo vai ao encontro de processos que podem não só ampliar a percepção e consciência do sujeito que as faz, mas também trazer a “cura” no sentido de um maior entendimento do significado intrínseco da própria criação.

É neste momento que se percebe a importância da Arte como meio de expressão do sujeito. Desenho, pintura, colagem, modelagem são alguns dos experimentos que o arteterapeuta pode oferecer àquele que o procura. A imagem criada e objetivada revela o que se passa nas profundezas da psique. O símbolo que se manifesta através da criação nos mostra, de maneira sutil, a função do imaginário. O momento da criação e seu *continuum* oferece ao sujeito vivências que facilitam o contato com seu mundo interno que, naquele momento, poderá estar habitado por lembranças ou emoções significativas que, muitas vezes, não conseguem ser percebidas ou entendidas. Quando o mundo interno começa a ganhar forma através

da produção artística (qualquer que seja ela) é que acontece o tempo de transformar-a-ação. Desvela-se aquilo que estava invisível, que habitava o espaço subjetivo, a morada interna do paciente. Os habitantes dessa morada são amigos ou predadores?! Grande desafio para nosso autoconhecimento.

Verena Kast, psicóloga junguiana, uma das grandes referências no tema da linguagem simbólica, nos apresenta em seu livro “A imaginação como espaço para a liberdade” (1988) a importância das representações imagéticas.

Nossas representações sempre mostram algo a respeito de nossa disposição emocional em certo momento e, se comparadas por mais tempo, podem nos dar informações a respeito de nossos grandes problemas e possibilidades emocionais (p. 23).

Neste sentido, o papel do arteterapeuta não é o de interpretar as imagens produzidas, mas ser o suporte, o continente disponível para receber essas representações. Seu cliente, ao contatar a imagem criada, por meio do experimento exercitado, poderá ser seu próprio curador, e saberá reconhecer novas possibilidades para seu caminhar. Entretanto, deverá estar aberto e disponível para a grande mudança.

Alexandra Duchastel (2008) nos comprova esse acontecimento com palavras primorosas e ao falar de seu processo de transformação através da Arte diz:

Meu maior mestre foi meu próprio caminho de cura por meio da arte. Ele me ensinou que nossas imagens íntimas, nossas obras de arte e nossos sonhos são a expressão privilegiada de nossa sabedoria interior e que não existe receita miraculosa para compreendê-los. Trata-se simplesmente de ouvi-los, de venerá-los, de se deixar levar por eles e admitir que eles têm alguma coisa a nos ensinar (p. 21)

Vemos, assim, como o tempo presente, do aqui-agora, vivenciado em propostas arteterapêuticas, dialoga de maneira significativa com o espaço interno, espaço de acolhimento e de escuta que contribuirá para que o indivíduo entre em contato com suas dúvidas e anseios, com seus personagens internos, buscando ressignificá-los.

Um dos objetivos centrais da Arteterapia de fundamentação Gestáltica é ampliar a consciência do cliente sobre sua forma de se relacionar consigo mesmo, com os outros e com o mundo à sua volta e mostrar a ele um caminho de maior autonomia e independência, contando com seus próprios recursos internos.

Ao se falar da fase adulta, pergunta-se: *que fase é esta?* Ela marca o final da maturação biológica, a importância e as influências da relação indivíduo-meio, nos seus espaços de convivência: família, amigos, colegas de trabalho, outros. Ao lado desses espaços externos, tem-se o espaço interno onde vivências intrapsíquicas marcam seu jeito de ser e estar no mundo. *E quais seriam as tarefas do existir humano nesse momento?*

Para apresentar algumas das características dessa fase, faço um paralelo com a produção de alguns adultos que atendo em consultório com o suporte da Arteterapia. São pessoas que continuam vivenciando seus ciclos existenciais e, o recorte que apresento, está voltado para o início dos trabalhos, o motivo que os impulsionou a buscarem um suporte terapêutico.

Assim é que, uma das tarefas básicas dessa fase, é a busca pela verdadeira identidade do sujeito, que vivencia momentos angustiantes de medos, fracassos, inseguranças e peregrinações. São sentimentos difíceis que poderão paralisar a caminhada.

Coloco abaixo, uma atividade com colagem realizada por **P.**, 25 anos, jovem arquiteta, que chega até nós dizendo não suportar mais o trabalho em uma empresa multinacional. Embora tenha um bom salário, seja bem-vista pelos colegas, pede demissão e se questiona: “*do que preciso para me realizar como ser humano?*” (sic)



“Ser x ter” (sic) = esse é o grande desafio de **P.** em suas próprias palavras.

Nota-se, pelas imagens escolhidas, como seus pensamentos invadem-na de maneira desesperadora. Nessa fase é muito comum o jovem adulto, já formado em uma faculdade, chegar à conclusão de que o que escolheu para sua formação não corresponde, efetivamente, ao que pretende realizar como caminho de vida (pessoal e profissional). Esse momento vem acompanhado de sentimentos contraditórios de culpa, perdas, consequências inesperadas das escolhas.

Pensar sobre os papéis assumidos até esse momento de sua vida e discriminá-los dando, a cada um, o seu devido valor e lugar foi uma proposta que trouxe, para P. momentos de reflexão enquanto filha, irmã, mulher e profissional. Todas as sementes misturadas foram oferecidas a ela que teve a tarefa de separá-las por espécie e depois reorganizá-las dentro de um círculo – formando um mandala.⁴ Nesse processo do separar e reorganizar foi revendo e ressignificando os seus desejos dos desejos dos outros, o sentido das coisas, suas reais necessidades, o prazer do desprazer.

Uma das tarefas existenciais da fase adulta é exatamente esta: tudo parece confuso, a pessoa sente-se levada pelo cotidiano de maneira caótica e, repentinamente, surge a grande questão: *Ser ou Ter?* qual valor é essencial para uma vida que seja plena em sentido e com um significado mais realizador.



Sementes misturadas



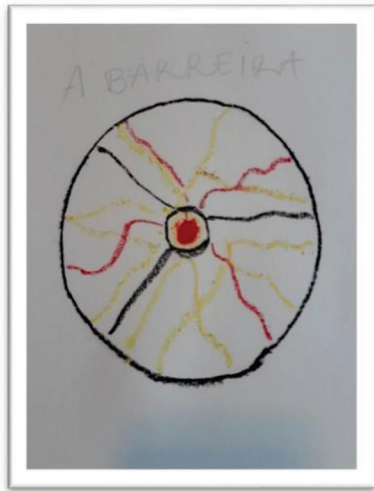
Sementes organizadas

⁴ Esta atividade foi baseada na 1ª. Tarefa de Psiquê para resgatar o amor de Eros – retirada do livro: **Eros e Psiquê- um caminho possível para pensar a docência**. Lacava, L. São Paulo: Editora Porto de Ideias, 2018.

Ao realizar a separação e composição das sementes em uma Mandala, permitiu-se pensar e rever papéis assumidos, tarefas recebidas de maneira imposta, trazendo novas possibilidades para restaurar essas histórias e demandas. Reorganizar as sementes, simbolicamente, trouxe à jovem a percepção de que somente ela é responsável por esse novo olhar, cabe tão somente a ela, uma ação assertiva embasada nos seus reais desejos e sonhos. A nova organização das sementes, escolhendo as que irão compor sua mandala, implica em uma reorganização psíquica para novas possibilidades que marcarão um novo vir-a-ser.

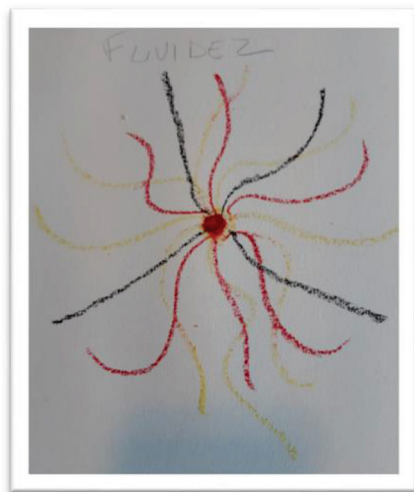
...

Em seguida, apresento a primeira atividade de F., 28 anos, jovem formado em Pedagogia, que sente a sua grande chamada para a música e o teatro. Passou em concurso público e acabou sendo inserido em um setor de uma Instituição Educacional para fazer um trabalho burocrático e repetitivo. Sente-se preso, angustiado pensando em pedir exoneração do cargo para poder trabalhar naquilo que efetivamente gosta e, assim, ir à outra formação. A proposta do desenho veio a partir de um elemento existente na sala de atendimento e, sendo capturado por ele, ampliou a imagem expressando-se, por meio dela, como percebia sua energia: *“Sinto-me preso. Quero expandir, mas são muitas interferências que funcionam como barreiras para essa expansão”* (sic).



Registro de F. - Atividade com giz pastel – nomeada “A barreira.”

A partir da primeira criação, e depois de esta servir de elemento mediador para F. falar sobre seus sentimentos de insatisfação, como perda de um sentido maior para seu trabalho, peço para que o sujeito, plasticamente, mude a imagem criada – produção abaixo.



Registro de F. - Atividade elaborada em outra sessão, nomeada – “Fluidez”.

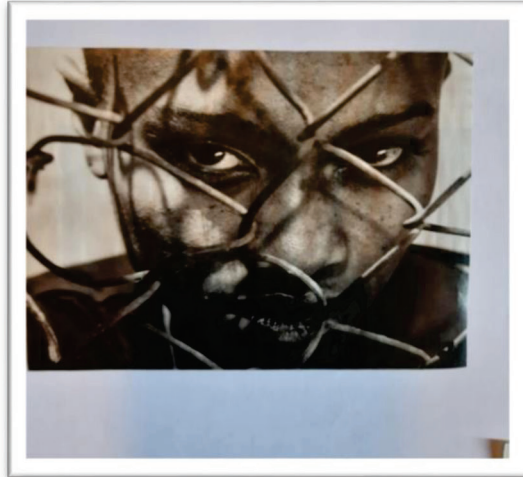
Através da ressignificação da primeira imagem denominada – “barreiras” F. criou plasticamente, na segunda imagem, a saída “daquela prisão”, nomeando sua produção de “fluidez”.

Aqui tem-se um exemplo do exercício da descrição objetiva e subjetiva da imagem criada. Fala objetiva: apresenta os elementos da forma criada, como tipo de linha, cor, movimento e tamanho. Já na descrição subjetiva, a proposta é para dizer o que sentiu e imaginou com essa produção. Ao falar sobre as características e sensações que a imagem criada lhe trazia, era como se **F.** fosse percebendo novas possibilidades para seu momento presente e se fortalecendo para ir ao encontro daquilo que realmente deseja para sua vida. Consegue, aos poucos, ir restaurando de seu “eu interior”, uma energia psíquica que estava bloqueada. É um jovem que se entrega totalmente à terapia e nota-se, ao elaborar as propostas, ao dialogar com as imagens como, aos poucos, através de *awareness* ele se fortalece para ir à procura daquilo que realmente lhe faz sentido.

Awareness, outro elemento fundamental na abordagem da Gestalt, nas palavras de Selma Ciornai (2004) consiste em:

Awareness é uma forma de experienciar. É o processo de estar em contato vigilante com os eventos mais importantes do campo indivíduo-meio, com total suporte sensório-motor, emocional, cognitivo e energético [...] A abordagem gestáltica em Arteterapia, tem como um dos princípios básicos o de trabalhar pela constante ampliação de *awareness* e pela descoberta de novas possibilidades e horizontes, com base em uma abordagem que estimula a expressão, a elaboração e a criatividade pessoal de forma prazerosa, inovadora e envolvente, porém rigorosamente fundamentada na epistemologia e na metodologia fenomenológica” (p. 37).

O mesmo tema também foi trabalhado com **F.** a partir da colagem – por meio da qual apresento um pequeno recorte, que sugere de maneira contundente como ele se sente no início da terapia. Sentimentos de perda, de fracasso dão visibilidade ao seu mundo interno.



Registro de F. – Atividade com colagem. Sensação de estar literalmente preso. Sem saída.



Registro de F. – Atividade com colagem. Mundo desconexo. Tudo solto, cabeça sem conseguir pensar.

Percebo que ao propor a ampliação de atividades em arte, questões que levaram o sujeito à terapia, tornam-se claras e explícitas, abrindo um campo de possibilidades para reflexões, questionamentos e novos olhares a fim de destravar situações paralisantes e angustiantes.

Assim sendo, *awareness* mediada pela Arte, possibilita a vivência daquele momento especial, onde sujeito e experimento criado, por meio de um exercício dialógico consigo próprio e com o terapeuta percebe, amplia e integra novas *gestalts*.

O jovem, mergulhado em sua história de vida (tempo e espaço existenciais) resgata um processo de autotransformação, intensificando suas forças cognitivas e emocionais.

Outra tarefa da fase jovem/adulta surge, quando o indivíduo revê seus papéis (familiares, profissionais e sociais) reorganizando sua existência. *Como atua nesses contatos? Qual máscara/persona não condiz com sua essência e por conta de quais fatores continua a usá-la? O que lhe traz realização e conforto? O que lhe traz medo, solidão e angústia?*

Em uma leitura simbólica, discriminar esses papéis, diferenciando os seus desejos dos desejos dos outros, o sentido das coisas, suas reais necessidades, o prazer do desprazer, são tarefas que exigem coragem e determinação e que trazem outra qualidade para as travessias existenciais.

Ainda com a colagem **F.** denuncia os sentimentos contraditórios que o estão incomodando.



Registro de **F.** – Atividade com colagem.

*“Não quero dizer que essas máscaras não existam, mas preciso dar um sentido a elas! Infância, adolescência, vida adulta o que permanece como essência minha?”
(sic)*

Nesta fase, o adulto busca dar uma explicação existencial para as decisões, escolhas e perdas que viveu até esse momento. Quais seriam as renúncias necessárias? Para tal, há necessidade de se adotar uma postura flexível e se perceber como alguém que traz sua marca, sua singularidade inserida na totalidade das relações humanas. São os mistérios que caracterizam o próprio existir e o existir com o outro.

Numa relação de ajuda, numa relação terapêutica, penso sempre que somente o ser humano, que consegue se ver inserido em seu tempo presente, em seu espaço subjetivo e objetivo (eu / eu-no-mundo) consciente de seus recursos e de suas possibilidades poderá ser capaz, diante de um desafio existencial, de exercitar um reposicionamento singular e pessoal, de inovar integrando suas inseguranças e medos à sua nova disponibilidade e intenção de agir. Quando penso nessa inserção do sujeito no seu campo de atuação, refiro-me às suas características genéticas, sua história familiar, sua atuação sociocultural, seus eventos inter- e intrapsíquicos. Confere-se, dessa maneira, toda a capacidade de subjetivar, de se apropriar das experiências que acontecem no campo organismo-meio. Busca-se um todo mais coerente e consciente, não deixando de validar medos e desafios que possam acontecer novamente!

Por meio das reflexões desse texto, busquei legitimar a importância e o lugar do (arte)terapeuta em seus atendimentos, onde deve buscar restaurar histórias de vida, resgatando a criatividade e a espontaneidade de seu cliente.

Desta maneira, busca-se colaborar para que as tarefas do humano, na fase adulta, tornem-se possibilidades de autoconhecimento, de ampliação da consciência, modulando gestos e ações que fazem parte da morada existencial daquele que nos procura. Tudo o que é relevante está no tempo presente que inclui o recordar e o viver... modulações do tempo no espaço existencial.

Finalizo trazendo a profundidade das palavras de Beatriz Cardella (2017), que tão bem descreveu a tarefa do terapeuta. Ele deve:

Tornar-se o terapeuta anfitrião, o outro-raiz criando o espaço de morada para seu cliente poder parar o perambular e reiniciar a travessia de seu caminho-tempo. Exercitar o enraizamento e a abertura, pois o ser humano, desde as tradições sagradas é mistério encarnado... é ser alado!

Data de recebimento: 30.06.2020

Data de aceite 1º parecerista: 21.08.2020

Data de aceite 2º parecerista: 10.09.2020

Referências:

CARDELLA, B.H.P. **De Volta para Casa**. 2017. Amparo/SP: Artes Gráficas Foca.

CIORNAI, S. **Percursos em Arteterapia**. 2004. São Paulo: Editora Summus.

DUCHASTEL, A. **O Caminho do Imaginário**. 2008. São Paulo: Paulus Editora.

KAST, V. **A Imaginação como Espaço de Liberdade**. 1997. São Paulo: Edições Loyola.

SAFRA, G. **A Po-ética na Clínica Contemporânea**. 2004. Aparecida/SP: Editora Ideias & Letras.

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