



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 9 - Ano 5 - Nº 9 - Janeiro / 2017
<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612
www.artezen.org

OFICINA

22 – O TERAPEUTA PRESO NA ARMADURA

Elenrose de Paula Paesante¹

“A magia da máscara reside no fato de que ela parece ter vida própria. A pessoa sente-se protegida e deixa-se guiar pelos instintos e impulsos característicos do personagem” (Naranjo).

Resumo

O convite é para uma experiência arte gestáltica onde cada participante poderá se rever nos caminhos de sua trajetória pessoal e profissional, experimentando trazer à consciência aspectos de si e do seu ser terapeuta, observando e dando-se conta, dos desafios e obstáculos encontrados ao longo da sua jornada. A proposta foi inspirada na Fábula “O Cavaleiro preso na armadura” de Robert Fisher, que narra a trajetória de um cavaleiro, que para livrar-se da sua armadura percorre um caminho árduo e cheio de desafios pessoais. Analogamente, o terapeuta também está suscetível a se aprisionar em sua própria armadura, necessitando também percorrer o caminho da individuação em busca de ser si mesmo. Fundamentamos este trabalho nos escritos de Ciornai, Hycner, e Zinker, por acreditarem que arte é a linguagem da alma e do coração, e não há espelho melhor daquilo que acontece dentro de nós. Arte e Gestalt dialogam, se integram e se completam. A arte é inebriante e a Gestalt-terapia é uma permissão para ser exuberante, criativo, além de nos convidar a experimentar todas as mais belas possibilidades. O caminho metodológico será o das etapas das Oficinas Criativas® de Alessandrini, por ser uma metodologia que possibilita a reconstrução de um caminho transformador. E por também ser um recurso expressivo e facilitador nos processos de autoconhecimento e transformação interior, a confecção da máscara será utilizada como ferramenta, materializando e clarificando aspectos obscuros e libertador dessa profissão paradoxal e tão inquietante, mas ao mesmo tempo tão encantadora e fascinante.

Palavras-chave: Arte gestáltica. Armadura. Terapeuta.

O trabalho foi inspirado na Fábula “O Cavaleiro preso na armadura” de Robert Fisher, que conta a história do cavaleiro mais corajoso do reino. Um homem sempre pronto para qualquer batalha, disposto a defender sua honra e ajudar a quem fosse preciso. Sua armadura, lustrosa e imponente, era a única imagem que todos enxergavam no cavaleiro, até mesmo sua mulher e filhos. Obstinado a salvar donzelas indefesas de dragões malvados, acaba por se afastar da família e dos amigos, aprisionando-se em sua própria armadura. Desesperado, recorre à ajuda do mago Merlin, que lhe orienta a percorrer a Trilha da Verdade, um caminho árduo e cheio de

desafios pessoais, uma trajetória que o leva rumo ao autoconhecimento, buscando sua verdadeira face há tempos escondida e reencontrando o sentimento que havia guardado na armadura por toda a vida. Trajetória que o leva a passar por três castelos: o Castelo do Silêncio, o Castelo do Conhecimento e, por fim, o Castelo da Vontade e da Ousadia. O livro narra a dificuldade que muitas vezes temos em nos mostrar exatamente como somos, em baixar nossas armas e revelar nosso rosto. O homem desta fábula acaba sem querer se distanciando das pessoas que ama e perdendo sua verdadeira identidade.

Analogamente, o terapeuta também está

¹ **Elenrose de Paula Paesante** – Psicóloga (RJ/1995), Arteterapeuta e Gestalt-terapeuta com Formação em Medicina Psicossomática. Atendimento clínico a adolescentes e adultos. Facilitadora de cursos e grupos arteterapêuticos. Docente em Cursos de Pós-Graduação; Coordenadora Psicossocial na Escola de Governo no município de Aracaju.
 Vol. 9 - Ano 5 - Nº 9 - Janeiro / 2017 ISSN 2317-8612 <http://revistatransdisciplinar.com.br/> - www.artezen.org

suscetível a se aprisionar em sua própria armadura, seja ela pessoal ou profissional e, para se livrar dela, necessita percorrer a sua própria trilha em busca de verdades sobre si mesmo, adentrando seu universo interior e aprendendo a dominar seus próprios dragões. E é nesse caminho, no caminho da individuação, que o terapeuta poderá conhecer mais de perto suas dores, identificando o que é seu daquilo que não é (JULIANO, 2010).

Percorrer a trilha da verdade é ir ao encontro do verdadeiro eu que habita em cada um de nós, é ser si mesmo, livre e espontâneo. E nada mais espontâneo do que a arte, que funciona como um excelente recurso criativo no trabalho de ampliação da consciência, sem ser ameaçadora. Sendo assim, a arte foi utilizada como ferramenta na condução dessa oficina, realizada durante o 12º Congresso Brasileiro de Arteterapia que aconteceu em Salvador nos dias 13 a 15 de outubro de 2016.

Acreditamos que a arte seja a linguagem da alma e do coração, e não há espelho melhor daquilo que acontece dentro de nós. O uso de recursos lúdicos, como o da fábula que aqui foi utilizado, pode facilitar a tomada de consciência, acessando as camadas mais inacessíveis de quem se dispuser experimentar (JULIANO, 1999).

Os mitos e os contos de fadas explicitam processos de apreensão, de construção e de formas de relacionamento com a realidade. Como a arte, os mitos e contos constituem-se em fonte inesgotável de conhecimento (ARCURI, 2006). Os contos, tal como os sonhos, nos falam de tudo que vivenciamos, respondem às nossas questões sobre a vida, narram o que fazemos e como fazemos.

E por também ser um recurso expressivo e facilitador nos processos de autoconhecimento e transformação interior, a confecção da máscara foi utilizada como ferramenta, materializando e clarificando aspectos obscuros e libertador do ser terapeuta. “[...] As máscaras são um canal de expressão. Podem revelar ao indivíduo seus segredos, levando-o a vencer seus próprios medos e limitações” (CIORNAI, 2004. p. 136).

A Oficina arteterapêutica ‘O terapeuta preso na armadura’ teve como objetivo conduzir o participante/terapeuta a se rever nos caminhos de sua trajetória pessoal e profissional, observando e dando-se conta, dos desafios e obstáculos encontrados ao longo da sua jornada. O convite foi para uma experiência arte gestáltica, onde cada participante pode experimentar trazer à consciência, por meio de recursos artísticos, aspectos de si e do seu ser terapeuta. Arte e Gestalt dialogam, se integram e se completam. A arte é inebriante, afirma Zinker, e a Gestalt-terapia é uma permissão para ser exuberante, criativo, e poder experimentar todas as mais belas possibilidades, se dispendo até mesmo, arriscar-se ao ridículo. É criando que expandimos

e alcançamos a ampliação da *awarenes*², pois o experimento leva ao cerne da resistência (2007).

São pressupostos básicos da Gestalt-terapia viver e estar consciente do presente; estar plenamente atento ao fazer; saber o que se quer fazer e poder fazê-lo; e, ainda, confiar nos dados da própria percepção. A vivência de Arteterapia Gestáltica propõe-se a lidar com esses processos, construindo imagens de diversas maneiras para permitir a descoberta desses objetivos na vida, integrando passado e presente, desejo e realidade com um projeto futuro (CIORNAI, 2004, p. 19).

Ser terapeuta é uma arte. A arte de ser, de se comunicar, de se relacionar. É ser criativo, colorido, belo no enquadre da relação. É preciso arte para ouvir com atenção, para olhar com carinho e reverência para a alma humana que está diante de nós. Ser terapeuta é a arte de experimentar as relações na sua plenitude, de intervir sabiamente, de respeitar o outro na sua singularidade e de colocar-se em seu lugar. É a arte de se arrepiar, de estar inteiro, de aceitar e viver aquele momento tão único, tão especial. É a arte de acolher a dor de quem chega frustrado, ferido, despedaçado a espera de um lugar de suporte, de empatia, de confiança para poder, então, mostrar-se na sua inteireza, nos seus alinhavos e fendas.

Para Juliano (2010), cabe ao terapeuta conhecer suas feridas bem de perto, para discriminar o que é seu daquilo que não é. “É preciso estar a serviço do outro, e não usá-lo para fazer buscas pessoais” (p. 64). Porém, ao longo de sua jornada e, como todo ser humano, o terapeuta também acaba blindando-se dentro de uma armadura, censurando seus sentimentos e emoções. Fere a si próprio e a quem o cerca, torna-se insípido, esquecendo-se de viver. Foge a trilha da verdade e da justiça, procurando caminhos mais fáceis e agradáveis de percorrer sem dar-se conta que esses caminhos, muitas vezes, os levam a um abismo sem fundo, do qual raramente se consegue fugir. E acrescenta, “cada um de nós, terapeutas, tem, a cada tempo, limitações que atrapalham ou mesmo impedem nossa capacidade profissional, de modo que é bom estar-se sempre atento a isso” (JULIANO, 1999, p. 34).

Cabe ao terapeuta cuidar-se, tomar conta de si mesmo, se perceber na sua inteireza como um ser de infinitas possibilidades. Cuidar-se é se aninhar, se visitar, se redescobrir e, para cuidar

² “Palavra difícil de ser traduzida, é o núcleo central de todo o arcabouço da Gestalt terapia. Quer dizer algo como ‘estar aberto para a experiência do momento presente’, ‘dar-se conta’, ‘conscientizar-se’, ‘viver no aqui e agora no seu sentido mais estrito’ (JULIANO, 2010, p. 21).

do outro, é preciso primeiro cuidar de si mesmo, como numa relação figura-fundo, parte-todo (RIBEIRO, 2006).

Ser terapeuta é uma tarefa complexa, pois o terapeuta:

é constantemente confrontado com aquilo que não quer encarar... A pessoa do terapeuta está sendo incessantemente forçada a lutar com suas fragilidades e com seus pontos cegos. É uma profissão paradoxal porque confronta as questões de outras pessoas que talvez não estejam resolvidas em sua própria vida... Terapeutas, às vezes, tornam-se terapeutas para curar a si mesmos (HYCNER, 1991, p. 28).

E foi pensando nesse ser terapeuta que surgiu a proposta dessa oficina. Uma possibilidade de reflexão, de tomada de consciência sobre essa profissão tão inquietante, mas ao mesmo tempo tão encantadora e fascinante, que ao nos colocar diante do outro como testemunha da sua existência, nos exige uma grande capacidade de presença.

O caminho metodológico utilizado foi o das etapas das Oficinas Criativas®, de Allesandrini (2002), por ser uma metodologia que possibilita a reconstrução de um caminho transformador, funcionando como instrumento facilitador nos processos de consciência interior.

O primeiro passo foi a **sensibilização**, meio pelo qual cada participante foi convidado a tocar a si mesmo a partir dos canais sensoriais, integrando sentimentos e sensações. Nessa etapa, trabalhamos com tecido³ transparente, pois “a transparência cria volume, revelando coisas ocultas” (CIORNAI, 2004, p. 32). Tecidos de cores diversas ficaram ao chão compondo uma grande tenda colorida, à disposição para que cada um pudesse escolher uma cor de preferência, ou cores de preferência. A atividade era um convite para que cada participante pudesse deixar aflorar suas funções de contato: ser visto e ver o outro através do tecido, tocar e sentir a suavidade, o cheiro, aguçando as lembranças, incitando a fantasia. Dessa forma, se pode estabelecer uma conexão com a atividade posterior, facilitando, assim, a expressão da experiência vivida por meio da linguagem não verbal, a *expressão livre*.

Expressão livre é a expressão criativa de uma imagem interna por meio de uma experiência artística. Foi oferecida uma caixa grande contendo papéis diversos (cartolina, celofane, seda, crepom, presente, papelão), com cores, formas e texturas diferenciadas, cola e tesoura, lantejoulas, fitilhos e lãs, hidrocor e palito de churrasco. Puderam assim, sentir o material, estabelecendo uma relação com cada um deles, se permitindo a escolha daquele que lhe parecia mais convidativo e mais significativo para a

realização da proposta.

Nessa etapa foi sugerida a construção de uma *máscara* ou de uma *armadura*, como foi entendido por alguns, devido ao tema da oficina. Permitiram-se sentar-se ao chão e, de posse do material selecionado, se propuseram a confeccionar a sua própria máscara. Foi possível, nesse momento, observar a dinâmica entre os participantes, bem como, o movimento individual na expressão do seu fazer, a seu tempo e a seu ritmo, em contato com as suas verdades, seus dilemas, suas dores, a partir do lugar interno habitado por cada um. Ao terminarem a confecção e de posse da máscara pronta, o convite foi para que pudessem, de pé, percorrer a *Trilha da Verdade* e adentrar os três castelos e, assim como o cavaleiro da Fábula, desvendar enigmas, sobre si próprio, em cada um dos castelos percorridos, para que a armadura pudesse, enfim, ser desconstruída. Os três castelos foram representados por desenhos colocados estrategicamente em pontos diferentes da sala, e foram sendo percorridos lentamente por todos os participantes, caracterizados por suas máscaras. Caminhando pela sala, lentamente, foram conduzidos, por meio da imaginação, primeiramente, ao *Castelo do Silêncio*, onde puderam experimentar o contato com o silêncio interior. “Ficar em silêncio significa mais do que não falar. É preciso ficar sozinho para deixar a armadura cair” (FISHER, 2010, p. 59). Uma experiência de grande relevância para quem busca se autoconhecer. Foi solicitado, que cada um pudesse se observar na sua quietude, verificando todas as sensações e sentimentos que surgiam. Ficar em silêncio nem sempre é uma tarefa fácil, o silêncio pode desencadear várias sensações. Após um período nessa experiência, foram cuidadosamente conduzidos ao segundo castelo, o *Castelo do Conhecimento*. “Esse castelo foi projetado pelo próprio universo, e é fonte de todo o conhecimento. O silêncio é para um, mas o conhecimento é para todos” (p. 75). O conhecimento implica em autoconhecimento. Sendo assim, o grupo foi convidado a olhar para si, percebendo o quanto se conhecia. Somente quando nos conhecemos é que podemos conhecer o outro também e, não há nada mais bonito e profundo que a luz do autoconhecimento. Nesse castelo, cada participante/terapeuta deveria se imaginar diante de um espelho... (Quem você vê? Esse é o seu verdadeiro eu. O que vive por debaixo dessa armadura). O conhecimento verdadeiro emana de uma verdade, a verdade sobre si mesmo. E depois de um breve período em contato consigo mesmo, continuamos pelo caminho, seguindo em direção ao *Castelo da Vontade e da Ousadia*. Esse último castelo é habitado por um dragão! O dragão do medo e da dúvida. E foram conduzidos a fazer contato com os possíveis sentimentos e sensações, com os possíveis medos (de ficar

³ Utilizamos o voil, tecido leve e transparente.

sozinho, do julgamento, de ser si mesmo, do desconhecido, entre outros). A sensação de estar nesse lugar, com esse dragão. “Somente o autoconhecimento é que poderá matar o dragão do medo e da dúvida. É preciso ter vontade e ousadia para testar seu autoconhecimento. Se você *encara* o dragão, existe uma *possibilidade* de que ele venha a destruí-lo, mas se *não* encará-lo, ele *com certeza* o destruirá” (FISHER, 2010, p. 101-102, grifo do autor). E com essas reflexões se despediram do último castelo, chegando ao final da Trilha, apesar de sabermos que a viagem pelo caminho da verdade nunca termina.

Em seguida, na **elaboração da expressão**, a linguagem foi aprimorada e cada participante pode reelaborar, ainda na perspectiva da arte e da representação não verbal, o conteúdo emergente nas etapas anteriores. O momento era de retomar a consciência, retornar à sala, dando-se conta do entorno e de tudo o que fora experienciando naquele local. Ao som da música “Nu”⁴... “Me sinto nu, nu com a minha máscara...” puderam circular pela sala tomando consciência do lugar, das pessoas que lá estavam e de si mesmos. Puderam experimentar ver o outro a partir da sua própria máscara e observar as outras máscaras... Como eram? Quais chamavam mais a atenção? A consigna era para que pudesse se deixar levar pela máscara do outro, aquela máscara que lhe despertou a atenção, e então, que se permitisse parar, olhar e trocar, se assim o quisesse, podendo também olhar para sua própria máscara por meio da máscara do outro. Esse experimento foi repetido por mais duas vezes, permitindo que experienciassem outras máscaras e, posteriormente, foram conduzidos a seguinte reflexão: O que você mudaria na sua máscara? O que acrescentaria, o que retiraria? Ao centro da sala todo o material continuava disponível, para que cada um, a seu tempo, se permitisse fazer as devidas modificações. Nessa fase, há um retrabalhar do material confeccionado e, “uma distância reflexiva começa a ser trazida à consciência. [...] cada um trabalha simbolicamente na qualidade de poder ser original, único e criativo dentro do encontrar recursos para clarear e delinear seu conteúdo pessoal” (ALLESSANDRINI, 2002, 43).

A **transposição para a linguagem** foi verbal, onde foi possível ressignificar todo o processo vivenciado. Nesse momento puderam se colocar e expressar verbalmente o que foi sentido e o que os levou a modificarem suas máscaras, ou não. Num grande círculo, cada um pode se colocar, sendo esse um momento de grandes surpresas e descobertas. Percepções acerca de si mesmo

foram apresentadas “precisei abrir mais a boca”, “fechar mais a boca”, “estava sem respirar, abri o nariz”, “me senti preso na máscara, parecia uma armadura”, “usei um material mais leve”, “senti que faltou brilho”, “me senti presa, amarrei tanto que não consegui trocar de máscara com o outro”, “quis trocar, mas não fiz”. O processo vivenciado possibilitou a ressignificação do que fora sentido e percebido por meio da expressão artística. A arte funciona como espelho, onde por meio dela, podemos nos olhar (CIORNAI, 2004). Materializar sentimentos e sensações por meio de uma expressão de arte provoca o despertar de percepções significativas sobre si mesmo e a possibilidade de mudanças a partir desse momento.

E por fim, a **avaliação**, momento de poder se rever nas etapas anteriores e avaliar a dimensão do significado simbólico da totalidade da experiência vivida. Ao som da música “Máscara negra”⁵ os participantes puderam, agora com suas máscaras, devidamente modificadas, desfilar pelo salão sentindo-se mais inteiros, livres e felizes, como em um grande baile de carnaval. Assim fechamos a nossa Oficina, como uma linda Gestalt⁶.

Gestalt que foi aberta ao enviar a proposta para ser facilitadora de uma oficina durante o 12º Congresso Brasileiro de Arteterapia. O processo como um todo foi vivenciado de forma plena, desde o envio do material escrito, a expectativa em receber o aceite e, a construção de todas as etapas da oficina. E foi com grande satisfação que lá estivemos, para vivenciar dias inesquecíveis de trocas, encontros e reencontros, descobertas, surpresas... inebriados em arte ficamos.

REFERÊNCIAS

ALLESSANDRINI, C. D. **Oficina Criativa e Psicopedagogia**. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

ARCURI, I. G. **Arteterapia do Corpo & Alma**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

CIORNAI, S. (Org.). **Percursos em arteterapia: ateliê terapêutico, arteterapia no trabalho comunitário, trabalho plástico e linguagem expressiva, arteterapia e história da arte**. 2. ed. São Paulo: Summus, 2004.

⁵ Canção em ritmo de marcha-rancho, composta por Zé Ketí e Pereira Matos para o Carnaval de 1967.

⁶ “Gestalt significa uma totalidade fenomênica, uma configuração de partes em inter e em intra-relação, formando uma unidade de sentido. Gestalt é uma unidade de sentido, um fenômeno, algo que aparece como um nome e se torna algo para minha consciência” (RIBEIRO, 2006, p. 137).

⁴ Música de Zeca Baleiro – Álbum-CD O disco do Ano/ 2012.

FISHER, R. **O Cavaleiro Preso na Armadura:** uma fábula para quem busca a trilha da verdade (Tradução de L. Paulo). 13. ed. Rio de Janeiro: Record, 2010.

HYCNER, R. H. **De pessoa a pessoa:** psicoterapia dialógica (Tradução de E. P. Z. Gomes, E. Chagas, M. Portela). São Paulo: Summus, 1995.

JULIANO, J. C. **A arte de restaurar histórias:** o diálogo criativo no caminho pessoal. São Paulo:

Summus, 1999.

_____. **A Vida, O tempo, A psicoterapia:** escritos de Jean Clark Juliano. São Paulo: Summus, 2010.

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

ZINKER, J. **Processo Criativo em Gestalt-terapia** (Tradução de M. S. M. Netto). São Paulo: Summus, 2007.