

COMPREENSÃO GESTÁLTICA DE OFICINAS DE CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS EM UM GRUPO VIVENCIANDO A VELHICE

Gestaltic comprehension of storytelling workshops in an elderly group

Comprensión gestáltica sobre oficinas de cuentos en un grupo de mayores

BRUNA IMPROTA DE OLIVEIRA MENDONÇA
MARIA ALICE QUEIROZ DE BRITO

Resumo: O objetivo deste artigo consistiu em compreender, a partir da perspectiva gestáltica, a experiência das oficinas de contação de histórias com um grupo de velhos em situação de vulnerabilidade social, frequentadores de uma ONG no Subúrbio Ferroviário em Salvador-Bahia, durante três meses. Trata-se de uma pesquisa de cunho exploratório, descritivo e analítico, que toma algumas passagens dos encontros tendo como lente teórica a Gestalt-terapia. Desse modo, utilizamos conceitos referentes a contato, fronteira de contato, *Awareness*, auto e heterosuporte, bem como categorias como: aqui e agora e a noção de corporeidade. A partir do material recolhido no diário de campo e gravações, organizamos os resultados encontrados: o grupo funcionou como um sistema; foi possível observar um todo diferente da soma de suas partes; os participantes reconheceram flexibilização das fronteiras de contato e promoção de contato mais fluido; a promoção e o desenvolvimento de autossuporte, tendo o grupo como heterosuporte foi possível; houve progressivamente maior presença de cada um nas tarefas propostas, no aqui e agora, com ampliação da *Awareness*. Evidenciou-se notável ressignificação do corpo, de modo geral, e em consequência, uma maior consciência corporal.

Palavras-chave: Envelhecimento; Psicologia da velhice; Contação de histórias; Gestalt-terapia.

Abstract: The objective of this article was to understand, from the gestaltic perspective, in a reflexive perspective, the experience of storytelling workshops with a group of elderly people in situations of social vulnerability, attending an NGO in the Subúrbio Ferroviário in Salvador- Bahia, for three months. It is an exploratory, descriptive and analytical research that takes some passages of the meetings with Gestalt-therapy as the theoretical lens. In this way, we use concepts related to contact, contact boundary, awareness, self and heterosupport, as well as categories such as: here and now and the notion of corporeity. From the material collected in the field diary and the recordings, we organized the results found: the group functioned as a system; it was possible to observe a whole different from the sum of its parts; the participants recognized flexibilization of contact boundaries and promotion of more fluid contact; the promotion and development of self-support, having the group as heterosupport was possible; there was progressively greater presence of each one in the proposed tasks, in the here and now, with increased awareness. Significant re-signification of the body was evidenced in general, and consequently a greater bodily awareness.

eywords: Aging; Aging Psychology; Storytelling; Gestalt-therapy.

Resumen: El objetivo de este artículo consistió en comprender, en perspectiva gestáltica, la experiencia de los talleres de cuentos con un grupo de viejos en situación de vulnerabilidad social, frequentadores de una ONG en el Suburbio Ferroviario en Salvador- Bahía, durante tres meses. Se trata de una investigación de cunho exploratorio, descriptivo y analítico, que toma algunos pasajes de los encuentros teniendo como lente teórica la Gestalt-terapia. De este modo, utilizamos conceptos referentes al contacto, frontera de contacto, conciencia, auto y heterosuporte, así como categorías como: aquí y ahora y la noción de corporeidad. A partir del material recogido en el diario de campo y en las grabaciones, organizamos los resultados encontrados: el grupo funcionó como un sistema; fue posible observar un todo diferente de la suma de sus partes; los participantes reconocieron flexibilización de las fronteras de contacto y promoción de contacto más fluido; la promoción y el desarrollo de autos, y el grupo como heterosuporte fue posible; hubo progresivamente mayor presencia de cada uno en las tareas propuestas, en el aquí y ahora, con la ampliación de la conciencia. Se evidenció de manera general notable ressignificación del cuerpo y en consecuencia, una mayor conciencia corporal.

Palabras-clave: Envejecimiento; Psicología del envejecimiento; Cuentos; Gestalt-terapia.

Introdução

Não importa quantos anos tenhamos vivido, podemos começar agora a nos preparar para aquela travessia que nos levará ao poder da velhice e da sabedoria madura. Todos terão a oportunidade de se reacender como uma força instrutiva e intensa.

Mas nós somente chegaremos lá se encarmos esse ponto como nosso destino, a partir de agora (Clarissa Pinkola Estés, 2007).

A Gestalt-terapia foi estruturada por pensadores e clínicos, em especial Fritz Perls, Laura Perls e Paul Goodman, envolvidos em campos artísticos tais como literatura, música, dança e teatro. Laura Perls (1992) comenta que, por necessitar de muita intuição e sensibilidade, a terapia pode ser considerada mais arte que ciência, indo além de uma abordagem associativa. Em sua obra, os conceitos da Gestalt-terapia têm dimensão filosófica e estética. Assim, as propostas teóricas da fenomenologia uni-

ram-se ao fundo estético e permitiram que a Gestalt-terapia modificasse o espaço da psicoterapia em *espaçializ-ação*, como anuncia Alvim (2007), enfatizando a experiência vivida e temporalizada como condução da significação do mundo.

Muitos são os mitos e preconceitos que dificultam trabalhos de criação artística com pessoas em processo de envelhecimento, a saber, que o velho¹ não consegue aprender, pois a memória é falha e suas posturas rígidas frente ao novo; a arte estaria distante da maioria das pessoas, já que apenas poucos conseguem criar e produzir artisticamente, e entre esses poucos praticamente não se encontram velhos; arte é algo supérfluo. Cordeiro (2007) desmistifica tais ideias, em seus estudos, demonstrando que criar artisticamente está ao alcance de todos e que é possível envelhecer com curiosidade, sensibilidade e abertura ao novo.

Uma das bases epistemológicas da Gestalt-terapia é o Holismo. Em uma perspectiva holística se trabalha com o conceito de campo unificado, o homem sendo visto como um organismo unificado biopsicossocial, com seu comportamento sendo “[...] uma função do campo total, que inclui a ambos: ele o seu meio” (Perls, 2011, p.31). Assim, ao compreendermos o processo de envelhecimento como um fenômeno biopsicossocial, ampliamos nossa perspectiva para abranger além de mudanças individuais e padrões impostos sobre um tipo de envelhecimento aspectos históricos, culturais e sociais que incidem sobre as experiências de cada um (Botelho, 2016). Neste sentido, podemos afirmar que não existe velhice, mas *velhices*, tratando-se de uma experiência singular (Botelho, 2016; Cordeiro, 2007). Neri (1993) afirma que a qualidade de vida na velhice está diretamente ligada à interação de diversos fatores construídos ao longo da existência de cada sujeito, como carga genética, estilo de vida, relações sociais e familiares, capacidade laboral, educação, suporte econômico e ambiente físico.

Para Simone de Beauvoir (1987), não se pode encarar a velhice e o envelhecimento como estáticos, mas como o término e o prolongamento de um processo, uma transformação. O enquadramento generalizador da velhice a partir de uma idade, igual para todos, diz respeito a constrangimentos de ordem social e histórica, muito mais que à vivência de cada sujeito (Debert, 1999). Para Botelho (2016), esse processo pode ser o mais longo do ciclo vital, requerendo construção e reconstrução permanentes do sujeito, em toda a sua esfera de vida, uma etapa contínua, pois pressupõe um caminho que vai do nascimento à morte.

1 Sobre a escolha da nomenclatura “velho”, Alencar e Carvalho (2009) refletem as muitas possibilidades de nomear o sujeito que vivencia o processo de envelhecimento: idoso, ancião, senil, velho, melhor idade ou terceira idade. Dentre as variadas possibilidades, optamos, como Bosi (2004), por utilizar o termo “velho”, em ressonância com os demais termos consagrados “velhice” e “envelhecimento”, considerando possível sustentar a perspectiva de velhice como processo desenvolvimental, não necessariamente ligado à inutilidade ou doença, desassociando a palavra do preconceito que vem carregando, como comentam Correa (2009), Jardim, Medeiros e Brito (2006) e Silva (2008), em seus estudos.

Laura Perls (1970) afirma que o problema básico da terapia e da vida é tornar a vida visível para um ser cuja característica dominante é a consciência de si próprio como indivíduo único, por um lado, e de sua mortalidade, por outro lado. A primeira característica gera um sentimento de extrema importância, enquanto a segunda, medo e frustração. Nesse momento da vida, entre um polo e outro, Botelho (2016) acredita que o que se torna presente como figura, em geral, são incertezas, temores, a proximidade da finitude e o sentimento de não ter vivido tudo o que podia. Muitas vezes, trata-se da crença em si mesmo contaminada por outras crenças que eventualmente foram introjetadas a respeito do envelhecimento. Perls (1977, p. 50) afirma que “vivemos em meio a clichês. [...] De acordo com um comportamento padronizado. Desempenhamos os mesmos papéis repetidamente”. Muitos velhos apenas se ajustam às regras sociais e familiares, não se permitindo viver de modo fluido e pleno.

O objetivo deste artigo consistiu em compreender, a partir da perspectiva teórica da Gestalt-terapia, a experiência das oficinas de contação de histórias com um grupo de velhos em situação de vulnerabilidade social, frequentadores de uma ONG no Subúrbio Ferroviário em Salvador-Bahia, durante três meses.

Metodologia

Este trabalho ocorreu em uma ONG localizada em um bairro do Subúrbio Ferroviário de Salvador, Bahia, que visa assegurar proteção social de moradores da região. Este espaço conta com um programa para idosos considerados pela instituição em condição de vulnerabilidade social, a partir de critérios próprios atestados por visitas domiciliares, entrevistas e condições sócio demográficas, com 50 pessoas inscritas e 30 frequentadores regulares, os quais comparecem um dia na semana para as atividades propostas pela instituição e seus parceiros. Neste trabalho, os critérios para participação das oficinas eram frequentarem o programa de idosos da instituição, conseqüentemente ter acima de 60 anos, e terem vontade de realizar as atividades planejadas. No total participaram 17 mulheres e um homem, entre 60 e 90 anos de idade, com média de participação entre 13 e 15 pessoas por encontro.

A estratégia metodológica utilizada foi a pesquisa-ação que, conforme Engel (2000) configura um tipo de pesquisa participante, visando unir a prática à investigação e desenvolver o conhecimento como parte da ação.

As oficinas foram produzidas e facilitadas de forma interdisciplinar por uma atriz e diretora de teatro, doutoranda de artes cênicas da UFBA e uma psicóloga, gestalt-terapeuta, mestranda de psicologia na UFBA, ambas orientadas por uma psicóloga e professora dos cursos de pós-graduação em artes cênicas e psicologia da mesma instituição. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética (Plataforma Brasil) sob o número 1.916.799. A atividade ocorreu em um período de três meses, entre fevereiro e abril de 2017, com encontros semanais de 2h30min, totalizando sete encontros. Os encontros foram divididos em

três principais momentos: 1) encontro de avaliação diagnóstica, apresentação da proposta e das facilitadoras, cronograma, planejamento inicial e aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; 2) Oficinas de contação de histórias com temáticas relativas às histórias de vida e ao processo de envelhecer, com o andamento constantemente discutido e avaliado pelos participantes; 3) Despedida, avaliação do processo e apresentação final de um espetáculo que reuniu todo o conteúdo das oficinas.

A análise dos dados coletados seguiu os passos propostos para análise em pesquisas fenomenológicas, formulados por Giorgi (1985), que são: 1) leitura geral de todo o material, 2) definição de unidades de sentido, 3) expressão das unidades na perspectiva escolhida pelo pesquisador, 4) formulação de uma síntese das unidades; redefinidos por Gomes (2007) em uma tríade que consiste na descrição, redução e interpretação.

A primeira etapa de análise (descrição) envolveu a leitura integral da transcrição das oficinas e rever as gravações na íntegra, mais de uma vez.

A segunda etapa (redução) consistiu em revisar os depoimentos e reassistir os vídeos para demarcar as unidades de sentido, ou seja, identificar e nomear percepções, experiências, opiniões, conhecimentos e sentimentos expressos nas falas e gestos (Gomes, 2007). As unidades foram definidas inicialmente por termos cunhados pelos participantes e a demarcação das unidades de sentido contou com indicações de frases-chaves elucidativas, retiradas diretamente do texto transcrito, denominadas por Gomes (2007) de termos nativos.

Estes termos nativos foram reduzidos para termos analíticos para gerar a aglutinação das unidades por convergência temática. A transformação de termos nativos em analíticos permitiu a proposição de quatro grandes temas/ categorias: 1) flexibilização das fronteiras de contato e promoção de contato mais fluido, 2) desenvolvimento de autossuporte e grupo como heterossuporte, 3) maior capacidade de presença, no aqui-e-agora, e ampliação da *Awareness*, 4) Ressignificação do corpo e consciência corporal, além de uma categoria introdutória para as demais, de compreensão do processo grupal.

A terceira etapa (interpretação) tratou-se de uma síntese descritiva que traz a concretude intersubjetiva da pesquisa. Por se tratar de um trabalho pautado em bases dramáticas, alguns resultados não aparecem por meio da fala, mas de ações, comportamentos ou posturas corporais. Tentamos, dentro do possível e compreendendo nossas limitações, ser efetivas e descrever com clareza essas exemplificações.

Apresentaremos estas discussões teórico-práticas com base no material produzido e transcrito em um diário de campo, fotografias e filmagens, durante os meses de trabalho. Estes pontos foram refletidos com o grupo, em reunião posterior à coleta dos dados, de forma a mantê-los como protagonistas do trabalho prático e reflexivo. Todos os nomes foram substituídos por outros nomes escolhidos por eles mesmos, de forma a assegurar o anonimato dos participantes e da instituição, cumprindo a prerrogativa ética da pesquisa em ciências humanas.

Resultados e discussão

Spolin (1992) nos diz que todas as pessoas são capazes de atuar em um palco e improvisar. Para tanto, é preciso que o ambiente favoreça a liberdade e a espontaneidade do participante. Foi justamente com base nesse pensamento que iniciamos as oficinas com jogos e exercícios teatrais e de contação de histórias. As propostas visavam valorizar o cotidiano, a memória e as histórias de vida de cada um. Buscamos o desenvolvimento da expressividade gestual e corporal, por meio de exercícios e jogos que privilegiam o movimento, em consonância com as propostas de Cordeiro (2007), a fim de desconstruir formas cristalizadas de agir. Privilegiamos o jogo dramático e a improvisação como base para a construção de esquetes, cenas e visando ao espetáculo final montado e apresentado pelo grupo.

Compreendendo o processo grupal

O grupo como processo é uma unidade em constante transformação, tanto interna quanto externa (Ribeiro, 1994). Trata-se de uma totalidade, unidade complexa, campo de forças, onde cada indivíduo exerce influência sobre o conjunto, mantendo a fisionomia grupal e permitindo as modificações a cada momento, ao mesmo tempo que assume características próprias, problemas e sintomas que resultam das tramas individuais e inconscientes que une os integrantes (Ribeiro, 1994).

No trabalho com as oficinas, contactávamos cada integrante, particularmente, na compreensão de que o todo era constituído de pessoas, partes compostas e complexas de um grupo. Essas pessoas se inserem em um meio social mais amplo com o qual mantêm relações de mutualidade, como compreende Tellegen (1984), e ali, configuravam um outro todo, adquirindo características específicas desse determinado grupo, sendo influenciadas por suas partes. Uma totalidade não é apenas a adição de partes, mas pode constituir uma integração delas, de forma que esse todo constitui síntese (Silva, Oliveira & Alvim, 2014; Zinker, 2007).

A percepção do grupo era mais do que a junção de cada percepção individual. Quando os participantes falavam da alegria de existirem as sextas-feiras, não se referiam em nenhum momento a um encontro com uma ou duas pessoas especificamente, mas ao encontro com o grupo, com esse ente global, que tem força e se mantém, mesmo que algum integrante não consiga estar presente em determinado encontro. Víamos o grupo como um lugar e uma atmosfera na qual podíamos tornarmo-nos criativos, juntos (Zinker, 2007).

Tita: Aqui é um lugar tão feliz que a gente acha. Só peço a Deus que chegue o dia de sexta feira *pra* gente estar aqui.

Este grupo, especificamente, tinha um caráter temático. Os grupos temáticos, segundo Ribeiro (1994), se reúnem para conviver com um tema, durante algumas horas ou um final de semana, a partir de três aspectos principais: experimental, experiencial e existencial. Os participantes vivem uma

experiência que, além de intelectual, carrega forte aspecto afetivo-emocional. Como essa experiência é vivida em grupo, ocorre em seus três níveis básicos: intrapsíquico (individualmente), interpessoal (relacionalmente) e transpessoal (na perspectiva do grupo como uma entidade, e para além dele).

Embora o grupo temático não vise diretamente criar um processo terapêutico, momentos terapêuticos aconteceram, já que lidamos com pessoas que se encontram abertas, vivenciando processos emocionais que os levaram a entrar em contato conscientemente ou não com seu mundo interior de conflitos, automatismos, negações e esperanças. O tema aqui era a própria velhice, a partir da revivência da caminhada de vida, de forma que trabalhávamos em contraposição a uma postura cultural limitante, que busca significados prévios sobre o que é envelhecer positiva ou negativamente. Ribeiro (1994) confirma a necessidade de trabalhar os temas da forma mais aberta possível, contrapondo o papel da cultura instalada socialmente, que mobiliza uma postura proibitória em relação a muitos aspectos da vida.

Ciornai (2016) embasa nossa discussão ao trabalhar com a perspectiva de ampliação do foco de uma elaboração intrapsíquica com indivíduos em grupo para um processo *com* o grupo, contemplando dinâmicas decorrentes de ser membro de um específico sistema. Assim, o que afeta uma parte, afeta o todo (Ribeiro, 1994).

Ribeiro (2007b) considera que grupo e participantes se revezam como figura e fundo, de forma que qualquer acontecimento no grupo, mesmo que pareça envolver somente uma ou duas pessoas, tem uma configuração tal que envolve e ressoa em todo o grupo. Ribeiro (1994) afirma que por vezes alguns sentem exatamente a mesma coisa que outros, no grupo; outras vezes, o grupo inteiro sente, como uma reação em cadeia, e por vezes o pensamento grupal gera um mesmo e único *Insight* sobre um tema existencial. A compreensão do grupo vem da sua totalidade. “O grupo é um campo de força, onde cada um atua sobre o outro e onde cada um é miniatura de todos. [...] trabalhar um seria trabalhar todos e trabalhar cada elemento individualmente” (Ribeiro, 1994, p. 39).

Citaremos como exemplo uma situação que ocorreu na quinta oficina. Lua Branca estava assistindo à encenação de outra participante que estava emocionada com o conteúdo trabalhado, e relatou para Bruna como aquilo estava repercutindo nela.

Lua Branca: Ela é uma pessoa boa, mas não tem sorte. É por isso que não quero ir pra lá [centro da roda], porque tenho tanta coisa ruim na minha vida [...] só de ver ela falar aí já me sinto mal.

O grupo como sistema vivo se torna uma Gestalt complexa, distinta da soma de suas partes. Seus membros são influenciados e coafetados uns pelos outros, numa dinâmica constante (Ciornai, 2016; Tellegen, 1984). Cada participante se faz presente *no* grupo com suas histórias, sua experiência de vida, seu modo de ser e perceber, mas também como expressão *do* grupo, assumindo em determi-

nados momentos o papel de porta-voz da figura emergente (Ciornai, 2016; Ribeiro, 1994).

Pedro: Eu vou falar por mim... por mim e pelo grupo... Mas não quer dizer que eles pensem igual.

Bruna: Vocês sentiram alguma diferença em vocês ao longo desse trabalho?

Felicidade: Ó, nós sentimos. Porque o mesmo abraço de um é de todos. Todos lhe acolheram!

Concordamos com a perspectiva *do* grupo, como proposta por Ribeiro (1994), por acreditarmos que as manifestações individuais, naquele espaço, são ressonância da matriz grupal; cada membro do grupo não apenas está comprometido com o seu processo, como também com os processos dos demais. (Varas, 2011). Foi importante perceber, por exemplo, como Marina, uma senhora que verbalizou muito pouco ao longo das oficinas, no último encontro abraçou Bruna fortemente e chorou em seu ombro pela despedida. O grupo, afinal, funcionou como uma rede onde cada elemento representa um ponto nodal independente, porém psicodinamicamente interligado, funcionando como um subsistema que afeta o outro e é afetado pelo conjunto, criando uma matriz operacional (Ribeiro, 1994).

Nessa perspectiva, vale lembrar que o resultado do processo criativo, materializado no espetáculo representado pelo grupo ao final do processo, consistiu em uma criação coletiva, em que os integrantes do grupo (incluindo as facilitadoras) pensaram, discutiram, elaboraram roteiro, sonoplastia e figurino da encenação, configurando um todo, e apresentado no último dia para uma pequena plateia. Na encenação final, já não se tratava da soma daquelas histórias isoladas, mas um composto de atuações irreverentes, alegres, emocionadas, que emocionaram também o público, deixando um recado e uma mensagem daquele todo, daquele grupo, como pôde ser percebido no depoimento de uma jovem da plateia:

Quando penso na velhice agora, só levo o doce, porque aqui teve muita lembrança doce [...] do amor, da infância, que se apaixonou, então acho que o que guardamos e levamos de verdade é essa doçura.

Conseguimos, através desses encontros, compreender a afirmação de Ribeiro (1994) referindo-se à condução do grupo como uma condução de uma orquestra, de forma que não basta só ciência, é preciso sensibilidade, criatividade, poder de entrega e espontaneidade.

Como já mencionado, tudo o que acontece no grupo produz mudança no seu sistema interno de equilíbrio, de forma que as alterações na estrutura ou na matriz do grupo passam necessariamente por alterações anteriores nos indivíduos. Nas categorias a seguir mostraremos algumas transformações percebidas a nível grupal, compreendendo, como na afirmação anterior, que para a modificação do grupo houve ressignificação dos participantes individualmente.

Flexibilização das fronteiras e contato e promoção de contato mais fluido

Para Perls (2002) “nenhum organismo é autossuficiente e busca do meio a satisfação das suas necessidades, de forma que [...] todo contato [...] ampliará nossas esferas, integrará nossa personalidade e, por assimilação, contribuirá para nossas capacidades, desde que não esteja repleto de perigo insuperável e haja possibilidade de dominá-lo” (p. 110). Diante desse cenário, em que a existência é relação, a existência é também contato.

Todo contato implica mudança, e ao lidar com a realidade como tal, o indivíduo se depara inevitavelmente com situações e contextos novos que promovem nova configuração (Perls, Hefferline & Goodman, 1997; Polster & Polster, 2001). Nesse contexto, contato é algo dinâmico, ativo e sempre vai depender de um acordo entre as partes envolvidas. Demandamos, sem prévia intenção, uma nova postura dos participantes, simplesmente pelo fato de propormos algo novo e sermos estranhas àquela realidade. Para que pudessem lidar conosco e com as atividades oferecidas, cada um(a) precisou ajustar-se criativamente ao contexto, e nós também ajustamo-nos criativamente à realidade do grupo.

O contato ocorre sempre em um limite entre o indivíduo e o mundo, denominado fronteira de contato, que une e separa, tornando-se mais ou menos permeável e, desta maneira, favorece, dificulta ou impede esse contato (D’acri, 2014; Kiyon & Bonante, 2006; Perls, Hefferline & Goodman, 1997; Ribeiro, 2007a). A fronteira de contato pode ser reconhecida também como o lugar da experiência. O contato e seu oposto, a fuga, são as formas de lidar na fronteira com os objetos do campo (D’acri, 2014). Em um primeiro momento da oficina, percebemos que os contatos se davam dentro de fronteiras rígidas; os participantes não se permitiam olhar nos olhos uns dos outros. O toque era tenso ou motivo de graça; o acesso aos demais participantes acontecia mecânica e superficialmente. Ao iniciar a terceira oficina, sugerimos juntarmos-nos em roda, ombro a ombro, respirar todos juntos e profundamente; olhar nos olhos. Essa proposta conseguiu fluir um pouco melhor para alguns, mas a grande maioria ainda ria, fazia graça e evitava o contato consigo mesmo e com os colegas.

Polster e Polster (2001) se debruçaram sobre a compreensão das fronteiras de contato ou *fronteiras do eu*, determinadas por toda a amplitude de experiências do indivíduo em sua vida, bem como por suas possibilidades internas de assimilar a experiência nova ou intensificada. É a fronteira do contato que é permissível para cada um, envolvendo o mundo externo e as reverberações internas, definindo ideias, valores, ações, pessoas, ambientes, imagens, memórias etc., e tudo o mais em que ela está disposta a se envolver plenamente.

Esses autores estruturaram o conceito por meio das seguintes perspectivas: *fronteiras do corpo* (a relação das pessoas com seus corpos, com o corpo do outro e o contato do outro com os seus corpos, de forma que a *Awareness* da sensação de algumas partes ou funções de seus corpos é restri-

ta ou colocada fora dos limites, permanecendo fora do senso de si mesmas); *fronteiras de valor* (interesses, valores e prioridades dos sujeitos e os valores e prioridades do entorno); *fronteiras de familiaridade* (receio da mudança e do desconhecido restringindo algumas pessoas a funcionarem em ambientes mais familiares, além das limitações geográficas ou de tempo que muitas vezes restringem o contato com o novo ou pouco familiar); *fronteiras expressivas* (ser capaz ou não de expressar aquilo que se é, pensa e sente, ligado a tabus sobre o comportamento expressivo que começam na infância e continuam mais sutilmente, gerando os “não-pode” que advêm da cultura); *fronteiras de exposição* (poder estar ou não exposto ao olhar do outro, ser observado ou reconhecido). Todas essas possibilidades de *fronteiras do eu* se inter-relacionam e podem ser expandidas com vivências, amadurecimento e processo terapêutico, variando em sua rigidez ou flexibilidade, para cada um, conforme observamos ao longo do nosso trabalho.

Como já mencionado, nas primeiras oficinas as fronteiras de contato estavam bastante rígidas. Foi notória a flexibilização das atividades em quase todas as pessoas, quando era necessário modificar tarefas. Essa possibilidade promovia um contato mais fluido entre os participantes e o nosso ambiente, uns com os outros e consigo mesmos.

Em relação a *fronteiras do corpo*, que será mais explicado à frente, com a categoria “ressignificação do corpo e consciência corporal”, pudemos observar que, a princípio, os movimentos e as expressões corporais eram limitados a uma gestualidade engessada, pouco consciente, com evidência em apenas algumas partes do corpo em detrimento de outras, ou com total “fechamento” do corpo, representado por mãos cruzadas, ombros curvados e olhares vagos. Ao longo do processo, estimulamos a percepção do próprio corpo e dos limites de cada um, sendo evidente uma maior consciência corporal, uma movimentação mais fluida, incluindo outras partes do corpo antes abandonadas, ou ritmo e “abertura” do corpo.

As *fronteiras de valor* acompanharam flexibilizações importantes. A primeira incluiu a programação e horários das oficinas. O transporte público para o local é muito deficiente, gerando atrasos constantes, em relação ao horário estipulado pela instituição para o início das atividades. Os sujeitos ficavam constrangidos pelos atrasos, pelas condições ambientais e o compromisso com o horário pré-determinado. A primeira flexibilização aconteceu quando sugerimos iniciar às 9h30min, com o aval da instituição, para que os participantes entrassem em consonância com o objetivo das atividades, participassem de tudo, e não precisassem mais sofrer com os atrasos.

Outro momento em que percebemos maior flexibilização nas *fronteiras de valor* pode ser ilustrado quando propusemos, na quinta oficina, uma cena em que um dos participantes faria uma oração para o seu “anjo”, percebendo, enquanto se olhava no espelho, o que ainda “vive dentro de mim”. Naquele momento, convidamos uma participante que

se considerava religiosa para vir ao centro e logo Bárbara se voluntariou. Pedro manifestou discordância dizendo “Ela não! Ela é da macumba!”. Os valores pessoais entravam em choque com os valores da proposta, que visava a um contato mais efetivo do participante consigo mesmo.

Ao provocarmos reflexão e deixarmos claro que qualquer religião era bem-vinda, Pedro se voluntariou para participar com Bárbara e acabou encenando o papel do seu “anjo”, flexibilizando sua rigidez em relação à religião, comovendo-se, inclusive, com o seu discurso ao longo da atividade.

Pedro: Eu só quero dizer o seguinte. Ela nunca se abriu aqui pra dizer o que ela está falando agora. Eu só tenho uma coisa pra dizer pra ela [Bárbara olha para baixo e ele começa a olhar em seu rosto]: lá do alto, acima, existe um Deus, e [...] tudo de bom vai acontecer.

A flexibilização das *fronteiras de familiaridade* já começaram a ser estimuladas desde o primeiro momento no grupo, na medida em que surgimos como elementos estranhos, propondo um trabalho pouco convencional e desconhecido, mas deixando-os à vontade para opinar, declarar, avaliar e se posicionar quanto à proposta e à condução. Neste sentido, de modo geral percebemos fronteiras flexíveis para encarar a proposta em um primeiro momento, mas ao esbarrar, ao longo das atividades, com situações novas, arriscadas, enrijeciam ou iam flexibilizando à medida que se sentiam mais confortáveis e confiantes com as situações. Na quarta oficina, por exemplo, pedimos uma voluntária para ir ao centro da roda, sem dizer o que ia ser feito. Ninguém se voluntariou e, por sugestão do grupo, Alice caminhou para o centro anunciando: “Olha o que você vai aprontar, viu? Olha bem o que ela vai fazer!”.

À medida que a atividade foi acontecendo, Alice relaxou e pôde aproveitar. Na semana seguinte, ao repetirmos o convite, sem também dizer o que ia ser feito, recebemos duas candidatas, demonstrando que as atividades, mesmo sem conhecimento prévio, já não eram sentidas como tão arriscadas.

As *fronteiras expressivas* também foram altamente estimuladas, pois sugeríamos pessoas como protagonistas, num lugar central em relação às atividades. Todas as oficinas eram pensadas a partir da expressão das memórias, histórias e o que mais surgisse como interesse dos participantes. Tratava-se de estimular a expressão, num espaço de vidas mecanizadas, cheias de televisão, mídia e consumo, como reforça Giordano (2013), carentes de histórias e de contadores com eloquência para fazê-lo. Em todos os encontros, promovíamos o momento do *feedback*, em que eram incluídas sugestões, resoluções, avaliação e um espaço de diálogo, não habitual em nossa sociedade, sobretudo em relação aos velhos.

Por fim, *fronteiras de exposição* foram largamente flexibilizadas e notamos uma intensa ressignificação nesse âmbito. Chacra (1991) aponta que todo ato teatral encerra um elemento de improvisa-

ção, pois a natureza do humano gira em dois polos: o programado e o imprevisível. Ambos dão equilíbrio psíquico. Através de improvisações, representações e jogos, foram estimulados comportamentos autônomos e criativos, em ressonância com a proposta de Cordeiro (2007). Os participantes sentiam-se, ao longo dos encontros, mais livres e encorajados para jogar, encenar e contar suas histórias. Zinker (2007) nos lembra, inclusive, que a criatividade é um ato de coragem, justamente porque incita a pessoa a se arriscar ao ridículo e ao fracasso, para experimentar uma novidade, como algo inédito.

Fernanda: Vocês podem escolher uma canção pra abrimos nosso encontro de hoje?

Sol: Qualquer música? Qualquer uma que eu queira? Pode ser de roda? [...] Oh que noite tão bonita... [Sol começou a cantarolar e balançar os braços].

Durante os processos de criação, assim como nos processos de vida, estão presentes fantasias, ideias, desejos, pensamentos, angústias, entre as experiências vividas pela pessoa. Esses processos propiciam experiências das mais diversas no processo de criar, podendo facilitar ou inibir a criação. Zinker (2007) afirma que, no processo criativo, entramos em contato com nossa doçura, com nossos anseios, com a profundidade de nosso bem-querer, limites e medos. *Permanecer* com essa tensão é uma tarefa extremamente difícil, mas necessária para que o processo possa ser ressignificado em sua raiz (Zinker, 2007). As oficinas, ao estimularem o contato com esses conteúdos, com os colegas, conosco e com o desconhecido, permitiram a fluidez nos contatos e novas possibilidades de agir. Como afirmam Lanza e Cá (1994) toda criação é uma provocação, pois implica destruição de uma forma e proposição de outra.

Desenvolvimento de autossuporte e grupo como heterossuporte

Existem basicamente duas possibilidades de suporte: autossuporte e heterossuporte, que se intercomunicam por toda a vida (Andrade, 2014). Perls (2011) comenta que o suporte é fundamental em qualquer contato e sua falta pode desencadear sentimentos e comportamentos disfuncionais, além da dependência do outro. O autor considera o autossuporte (autoapoio) e o heterossuporte (apoio ambiental) como referencial para o desenvolvimento humano.

Se pensarmos que somos seres em relação e estamos influenciando e sendo influenciados todo o tempo, o desafio é gerar um suporte interno que torne a pessoa capaz de se responsabilizar pelos processos da própria vida, não projetando em outras pessoas ou situações os males e ganhos do seu desenvolvimento pessoal (Abreu, 2007). Como ser-no-mundo, sempre estaremos em relação com o meio, podendo contar com esse apoio para nos sentirmos mais fortalecidos para o “desprendimento criativo”, deixando o que é conhecido ir e permitindo o crescimento pelo diferente (Perls, Hefferline &

Goodman, 1997). Para isso, é preciso desenvolver o autoconhecimento e acreditar no próprio potencial, apossando-se dos próprios recursos e lembrando, ao mesmo tempo, que existem recursos externos à disposição, caso necessário ou desejável (Andrade, 2014).

Ser autossuficiente envolve, portanto, relação entre si mesmo e a sociedade, assumindo-se como ser que pensa, sente e age (Perls, 2011), uma característica buscada no processo terapêutico da Gestalt-terapia. O estímulo à fala, expressões e improvisações, ao longo das oficinas, facilitou o desenvolvimento de autossuporte em cada participante.

Felicidade: Eu sei que vocês tão dando mais espaço, né? Pra gente se comunicar mais ainda. Pra gente se comunicar também com vocês e vocês com a gente!

Botelho (2016) afirma que, a fim de dissolver o estereótipo social de inutilidade e passividade, os profissionais da instituição precisam ter uma visão existencialista e participativa: o velho deve ser reconhecido como responsável por suas ações, possuidor de potencial criativo e capaz de fazer escolhas. Consonante com essas ideias, percebemos que quanto mais oportunidades de autonomia e individualidade ele recebiam, mais alertas e ativos permaneceram, fortalecendo a perspectiva do autoapoio.

Juventude: Me casei com 18 anos, tive minha primeira filha... só fui viver na minha velhice, porque na juventude só foi pra criar filho. [...] Agora que eu tô curtindo!

Uma das participantes, ao se mobilizar ao longo de uma encenação, não conseguia falar o que via de belo em si mesma. Recorremos ao grupo, como heterossuporte, a fim de que pudessem dizer o que enxergavam, estimulando a percepção dela. O resultado foi positivo, pois à medida que o grupo começou a opinar, ela sentiu-se mais forte e revelou:

Bárbara: Isso mesmo! [Balança a cabeça afirmativamente] Sou muito forte mesmo!

O autossuporte deve incluir tanto o autoconehecimento quanto a autoaceitação. Nesse ínterim, é importante tomar cuidado para não confundir maturação e autossuporte com autossuficiência, já que vivendo em um campo e sendo um ser relacional, ninguém é autossuficiente (Andrade, 2004). Os participantes, com uma característica grupal de forte acolhimento, demonstravam cuidado e preocupação uns com os outros, ao mesmo tempo que estimulávamos a superação individual em cena, no improviso, ou aceitando os conteúdos que emergiam, sem julgamento, para que conhecessem mais as próprias emoções e limitações.

Botelho (2016) afirma que o heterossuporte que os profissionais oferecem é muito importante nos momentos de sofrimento intenso. Nós, as facilitadoras, também demonstrávamos e deixávamos

claro que podiam contar conosco como heterossuportes. Houve momentos que precisamos atuar como esse suporte, para que as demais pessoas enfrentassem os temores emergentes naquela situação e conseguissem fechar a cena, história, *gestalt*, da melhor forma que podiam. Na quinta oficina, Bárbara se emocionou muito ao improvisar uma cena que envolvia o seu neto. Começou a chorar e precisamos intervir, de modo mais assertivo, lembrando-lhe que existia um suporte profissional e também do grupo, para que pudesse permanecer na emoção.

Bárbara: Tem muito amor! Eu tenho uma pessoa que eu amo do FUNDO da minha vida, um neto que eu deixo eu primeiro do que ele [Bárbara começa a chorar e balançar as pernas fortemente. Enxuga as lágrimas e continua se balançando].

Bruna: Bárbara, tudo isso é no seu tempo... [Bárbara balança o rosto negativamente e continua chorando]. Se emocionar faz parte, é parte do contato com a gente mesmo. Não tem problema nenhum nisso. E nosso papel aqui é acolher ela, né gente?

Uma das principais etapas do trabalho consistiu em estimular a participação de cada um na sugestão, no planejamento, na execução de novas atividades e avaliação dos encontros, ressonante com a proposta de Botelho (2016). O grupo conseguia promover a sustentação de cada um de seus membros, de forma que, à medida que iam integrando-se, crescia mais a confiança no próprio grupo e em suas possibilidades, como observado nos trabalhos de Lanza e Cá (1994), e fortalecendo o autossuporte para agirem fora daquele espaço. Atuar no meio em que vivem contribuiu para a sensação de independência e autonomia.

Maior capacidade de presença, no aqui-e-agora e ampliação da Awareness

A noção de *Awareness* é basilar no corpo conceitual e metodológico da Gestalt-terapia. A sua tradução do inglês para o português remete imediatamente à palavra “consciência”. Entretanto *Awareness* se distingue da consciência como representação, reflexão e conhecimento, assumindo um sentido próprio no vocabulário gestáltico, sintetizado por Alvim (2014) como *saber da experiência*, mas, por não existir tradução exata, o vocábulo é mantido em sua origem.

Não é possível pensar *Awareness* em uma perspectiva dualista, mecanicista ou determinista-causal, já que o princípio básico desse conceito é a perspectiva de campo. *Awareness* consiste em um processo de contato entre campo, organismo e meio, no qual o indivíduo presencia, no aqui e agora, uma profunda e acentuada qualidade de atenção e sentido (Yontef, 1984). Perls, Hefferline e Goodman (1997) revelam que há na *Awareness* uma “integração sensório-motora” (p. 33) que conecta essas dimensões (corpo, mente e ambiente), integrando o sentir e a ação, predominando no sentir a aceitação e no motor, a transformação (Alvim, 2014). Numa ampliação da *Awareness*, estimulávamos a integração entre as sensações e as falas, como pode

ser notado nesse momento em que devolvemos para Bárbara uma dissonância entre sua fala e sua expressão.

Bárbara: Minha infância foi muitooooo... [Sorri] ruim! Porque eu apanhava de manhã, meio dia e de noite [Sorri].

Fernanda: E esse sorriso todo contando isso?

Nosso trabalho não buscou recordar o passado apenas por recordar. Acreditamos, em consonância com Cordeiro (2007) e Costa (2014), que o passado vem à tona e auxilia nas construções e criações do presente. Todo um mundo social rico e diverso pode chegar até nós por meio das histórias e memórias dos velhos. Bosi (2004) afirma que quando o idoso recorda, há um trabalho de reflexão e localização, uma inteligência do presente, referenciais do presente que fazem com que uma lembrança não seja apenas repetição de um estado antigo, mas “reaparição”. Recordar é mais que um sonho ou simples devaneio, é unir o começo ao fim (Bosi, 2004).

Fernanda: Essa criança de lá, essa Alice criança, ainda vive aqui dentro [aponta pro coração]?

Alice: [...] Eu acho que sim... Eu gosto de tudo, né? [...] Eu acho que ainda tenho assim da infância. Eu gosto muito assim, de pegar um papel pra ler, pegar poesia, um poema, uma coisa...

Botelho (2016) afirma que a Gestalt-terapia oferece aos velhos um espaço para que eles estejam *aware* (possam dar-se conta) de suas necessidades e de seu potencial para satisfazer-se. Estar *aware* do seu processo contribui para que se vejam de forma mais autêntica e com menos julgamento. Os velhos aprendem a ser protagonistas do seu envelhecer, permitindo-se passear por suas lembranças no aqui e agora. Recordar permite ao idoso reviver, com uma carga energética, o passado no presente, avaliando, assim, sua vida por outros prismas.

Felicidade: É, eu era virada na zorra! E até hoje ainda sou! Não escondo isso de ninguém. Não sou de falsidade, de nada! Se disser, vai ouvir! [...] Que saudade eu tenho da minha infância! Perante a Deus! Minha infância foi mesmo pra abusar, viu?

Bosi (2004) fala do passado concentrado no presente que cria a natureza humana por um processo contínuo de reavivamento e rejuvenescimento. A vontade da revivência arranca do que passou seu caráter transitório e libera novas possibilidades de encontros e configurações. Quando desiste do próprio passado, o velho defronta-se com um vazio que o impossibilita de encontrar recursos próprios para a elaboração de seus lutos e perdas (Botelho, 2016).

Pedro: Na velhice nós recordamos nosso passado, olhamos o presente e pedimos a proteção para o futuro. E a velhice é a felicidade do ser humano dependendo de cada um deles.

Perls (2002) afirma que nosso centro temporal, como os eventos espaço-tempo humanos conscientes, consiste no presente e não existe outra possibilidade. Interessaram-nos neste trabalho as retenções e pretensões expressas na experiência dos participantes na atualidade, naquele exato momento em que se expressavam nas oficinas, já que para nós “o passado significativo é o que aparece retido no agora” (Costa, 2014, p. 134), acreditando na atualização dos afetos e das histórias compartilhadas, no presente.

Fernanda: Como hoje na sua idade, você vê a sua infância?

Alice: Eu acho, graças a Deus, que agora tá mil vezes melhor! Já tô idosa, tô com 85 anos já, mas minha velhice tá melhor do que era... porque de primeiro tudo era feio, ninguém podia fazer nada, que tudo era muito reservado, não é isso?

Acreditamos, como Spolin (1992), que a improvisação em um palco é possível a qualquer um, desde que o ambiente propicie as condições para tal. A autora chama de comportamento talentoso a capacidade que alguns indivíduos possuem de entregar-se ao ambiente, de envolver-se ao máximo com ele. Envolvimento que deve ocorrer nos níveis intelectual, físico e intuitivo. A intuição nos faz adentrar o desconhecido e por instantes pode liberar o potencial que existe em nós (Cordeiro, 2007). Estar *aware* é estar aqui e agora, com o envolvimento mencionado por Spolin (1992) em todos os níveis de nossa existência. O estímulo à presença dos participantes promoveu o contato mais genuíno com suas histórias, refletidas nas histórias dos outros, naquele momento presente, fazendo-os vivenciar o vazio produtivo, mais *aware*, esquecendo-se, por vezes, dos problemas e situações vinculados a outros contextos.

Júlia: Alegre a mente da gente [sorri]. Naquele momento nós não estamos pensando em aborrecimento de família, as coisas de família, chegar em casa e ficar chateada, quando chega aqui assim, começa assim a conversar, falar essas coisas, dar risada, a gente se alegra. A mente esvazia aquele cansaço...

Concebemos, neste processo, o tempo encarnado nas histórias e dramatizações da vida dos participantes, conforme nos apresenta Costa (2014), não de forma objetiva, seguindo uma linearidade cronológica, mas dentro de uma concepção de “tempo vivido, em círculos, envolvendo presente, passado e futuro em uma totalidade dinâmica” (p. 145), zelando pelas historicidades dessas existências, no cuidado com o ser, refletido pelo grupo e suas partes individuais.

Ressignificação do corpo e consciência corporal

Toda experiência em vida gera movimentos e gestos corporais que expressam, em formas, o sentido em formação no campo (Alvim, 2016). A concepção gestáltica de corpo não se limita à dimensão

física ou material de um corpo biológico, mas considera a vitalidade, sua condição de organismo vivo, com uma natureza que tende à autorregulação e que se relaciona com outros organismos. “O corpo é experiência vivida no campo” (Alvim, 2016, p. 28). Essa noção, que se liga à noção de corporeidade de Merleau-Ponty (2011) considera tanto a dimensão fisiológica do corpo físico (*Körper*) quanto a dimensão vivida do corpo (*Leib*), bem como o mundo, de forma que “a corporeidade é a experiência vivida do corpo no mundo” (Alvim, 2016, p. 28).

Os jogos dramáticos se relacionam com uma nova forma de mover-se e usar o espaço, obrigando desestruturas e um novo encontro com o próprio corpo (Lanza & Cá, 1994). Ao longo das oficinas, nos relacionamos e nos comunicamos utilizando, sobremaneira, o corpo, considerando esse conjunto de corporeidades existindo em relação àquele campo, cheio de novidades e singularidades, contrariamente a um modelo social em relação aos corpos velhos como constituídos de peso, rigidez e acúmulo de um passado morto, permitindo surpreendermos uns com os outros. Essa forma de atuação é consonante com a perspectiva de Merleau-Ponty (2011) que aborda o corpo como expressão e fala, entendendo que é como corpo que o sujeito se situa no mundo, relaciona-se, percebe o outro e a si, gerando sentidos e significando a existência como ato comunicativo.

Percebemos, em nosso grupo, uma tendência geral a ignorar a dimensão corporal, que pode ser refletida no próprio ato de envelhecer, em uma sociedade que renega os corpos velhos (Bosi, 2004; Domingues, 2014). Inicialmente, notamos dificuldade de perceber os limites do corpo, de conectar-se com o próprio corpo e com os corpos dos colegas. Essa dificuldade foi sendo ultrapassada com os encontros. Concordando com Motta (2002) a sensação inicial era de encontrar corpos simbolicamente descorporificados e mudos.

Na terceira oficina, propusemos que cada participante pegasse uma bexiga (bola de soprar), enquanto contavam eventos marcantes da sua infância. O movimento com a bexiga estaria consonante com a fala, numa proposta de integralidade e consciência de todo o corpo. Pudemos perceber que, quanto mais sofridos eram os eventos, mais descorporificados ficavam os participantes, numa evitação de contato. Ana Paula, por exemplo, ao contar sobre um evento marcante e difícil da sua infância, pareceu esquecer completamente o próprio corpo.

Ana Paula: A minha infância, foi na casa dos brancos, tomando conta da criança. Quando a dona da casa vinha me dar café eu já estava desmaiando de fome [paralisa o movimento tímido que vinha fazendo, não joga mais a bola], quer dizer, eu não tive infância nenhuma, não é? [Abaixa a bola] nunca brinquei de boneca, nunca brinquei de nada... Foi somente do trabalho pra casa [vira para trás, joga a bola timidamente para cima, entrega para Sol, volta para a roda com os braços cruzados na frente do corpo].

Merleau Ponty (2000) afirma que nossa corporeidade compõe o mundo social, intersubjetivo

e intercorporal, compartilhado em nós, no outro, nas coisas, como um fundo que permite à nossa singularidade se libertar. No processo de contato, portanto, é como corporeidade que percebemos as necessidades dominantes do campo e nos orientamos para assimilar as novidades (Alvim, 2016). É por meio da ação expressiva e espontânea, que brota da experiência, que se abrem possibilidades para ressignificação da existência (Silva, Oliveira & Alvim, 2014).

O estímulo ao imprevisto, à utilização do corpo para compor as cenas, à apresentação de si através de gestos corporais, ao encontro pelo toque em si mesmo e nos outros, tudo isso compôs o arsenal de técnicas experimentadas nesse grupo. Provocar uma vivência nova com os próprios corpos permitia que nós nos incluíssemos como fonte de expressão, integrando a existência, ampliando a comunicação para além da verbalização.

Em cada oficina, foi notável a mudança de interação com o espaço físico. O corpo interage com o espaço e se movimenta nele. O espaço precisou ser dividido com os companheiros, exigindo reflexão, interação e relacionamento entre os componentes do grupo (Cordeiro, 2007). As primeiras oficinas demandavam longo tempo para conseguirmos organizar as rodas de abertura, pois as pessoas ficavam distantes umas das outras, desconectadas e com dificuldade de compor um círculo coeso. Fomos percebendo em cada encontro que a roda começava a se organizar mais rapidamente, aos poucos retirando de nós o papel de chamar e puxar cada participante para frente. Atitudes espontâneas e muito mais fluidas. Na quarta oficina percebemos que começaram a se organizar independentemente, com rapidez e fluidez na formação do círculo.

Passou a fazer parte da nossa rotina observar a forma como cada um caminhava, como sentava, como tocava em si e nos demais, como dançava. Por meio de exercícios, buscávamos descobrir novas formas de movimento, como proposto por Cordeiro (2007). Jogar, nesse contexto, era em certa medida deixar de lado imagens pré-fabricadas de nós mesmos, introjetadas, couraças refletidas nos corpos, exigindo autoconhecimento e aceitação. Todos buscamos descobrir mais sobre as próprias possibilidades físicas, respeitando os limites do corpo, sentando quando cansados, pedindo para dar intervalo ao sentir fome, dançando, pulando quando achavam necessário e manifestando desejos, corporal e verbalmente.

Para desenvolver o suporte, é necessário ampliar a percepção de si enquanto corporeidade, corpo vivido no mundo com o outro, que é afetado e afeta, que tem potência para agir e transformar situações. Desta forma, trabalhar *Awareness* implica trabalhar corporeidade (Alvim, 2016). É justamente nessa experiência íntima de executar o gesto conscientemente, sabendo quando começa e termina, que o velho vai construindo seu olhar crítico sobre si mesmo, o mundo, o teatro e as artes (Venancio, 2013). A pessoa torna-se mais cônica de si mesma, do seu corpo, dos seus limites, das suas reações e emoções.

A ênfase na experiência pré-reflexiva, no vivido, no trabalho perceptivo, a partir do encontro com o diferente e estranho é vista como possibilidade de retomar a unidade do ser humano, cindido entre razão e sensibilidade, mente e corpo (Alvim, 2007). Trata-se de uma experiência de união entre conscientização e expressão (Polster, 1970). No caso dos velhos, o comportamento corporal normalmente é demandado de fora, para que se una com o modelo cristalizado do preconceito social, do qual não se espera vigor, leveza ou dinamismo (Motta, 2002), num discurso que é muitas vezes reproduzido e introjetado pelos próprios velhos, conforme observado na fala da Bernadete:

Bernadete: A pessoa que envelhece é igual ferro velho, enferruja. Cada hora vai enferrujando um pouquinho mais.

Discordando dessas cristalizações, promovendo novidades e exigindo novas condições de manifestação dos corpos, percebemos que o processo de envelhecer passava a ser ressignificado, desvinculando-se da “máscara de envelhecimento”, que ilustra uma posição generalizada em relação a esse processo (Motta, 2002), para um movimento organísmico, integrado, revelando identidades em constante transformação, abertas para a novidade e possuidoras de projetos e vontades de vida.

Felicidade: Envelhecer com boa saúde, lembrar das coisas diante da mente, o que está acontecendo agora, na terceira idade. Quer dizer, na idade da gente pra idade de agora, tá bem melhor pro idoso. [...] Envelhecer eu acho assim, com saúde, ser tratada bem, com mais respeito. Significa ter mais respeito.

May (1975) afirma que precisamos de um novo tipo de coragem, uma coragem corporal, no sentido de usar o corpo não para desenvolver músculos, como tão estimulado na contemporaneidade, mas para cultivo da sensibilidade, concordando com a proposta de Perls, L. (1992). Estimulamos, com esse trabalho, a valorização do corpo como meio de criar empatia com outras pessoas, a expressão de nós mesmos como obra de arte, fonte de prazer, importante e validada, num universo social automatizado com extrema dificuldade de manter o contato sensorial, conforme registrado por Zinker (2007). Percebemos que o uso do corpo nessa condição foi retomado em bases mais plenas, saindo do aprisionamento do socialmente imposto, usando-o de maneira mais natural e menos fragmentada.

Distante de uma conclusão

Nosso trabalho foi desenvolvido por pessoas que, contrárias às condições sociais impostas à velhice, não se fecharam à busca do conhecimento, do aprendizado, de experiências novas e prazerosas em suas vidas, disponíveis para encontrar-se, contactar, aprender, ensinar e criar.

Reconhecemos a contribuição da Gestalt-terapia nas práticas com o sujeito velho, apesar dos

poucos materiais documentados. Por ser uma abordagem existencial, confere ao ser humano um potencial criativo que o capacita a lidar e se ajustar criativamente às perdas inerentes à idade. Botelho (2016) reflete que o papel dessa abordagem em relação a sujeitos velhos permite um processo de revisão da vida, presentificando o passado e trazendo à consciência situações inacabadas que dificultam o viver. Isso permite (re)conquistar autoconhecimento com responsabilidade e como possibilidade, não se restringindo à prática fechada em consultório.

Ao propor oficinas de contação de histórias, com base em jogos dramáticos e técnicas teatrais, marcadas por memórias e experiências de velhos, atualizadas no aqui e agora, pudemos perceber e atuar no grupo como um sistema, com características e possibilidades integradas, que vão além da mera soma dos indivíduos. Fomentamos a flexibilização das fronteiras de contato gerando relações mais fluidas; facilitamos o desenvolvimento de um maior nível de autossuporte, percebendo o grupo como um importante heterossuporte; notamos maior capacidade de presença, no aqui e agora, com ampliação da *Awareness* e, por fim, percebemos a existência de ressignificação do corpo e da consciência corporal, na forma como os participantes vivenciaram os trabalhos. Mesmo não se tratando de uma intervenção com finalidade terapêutica, a postura de reverência e abertura ao encontro com o grupo manteve-se presente em nós, bem como ações terapêuticas pontuais com vistas ao acolhimento de emoções emergidas e consideradas mais difíceis pelos participantes.

Percebemos que o grupo se transforma num processo contínuo, descobrindo sua capacidade autorreguladora e equilibradora, o seu próprio movimento para a totalidade, funcionando como matriz de mudança, de forma que cada componente retira elementos do grupo para solucionar ou compreender conflitos individuais, na percepção de que ninguém vive isolado, mas faz parte de um sistema de relações (Ribeiro, 1994).

Consideramos este um trabalho que não se encerra em si e está distante de uma conclusão, como fechamento de uma *gestalt*. Ao contrário, sentimo-nos abrindo caminhos para novas pesquisas e discussões, num movimento de transformar e nos transformarmos, honrando o encontro com nossas velhas internas e as velhas que tivemos a oportunidade de conhecer ao longo deste caminho.

Referências

- Alencar, M. do S. S. & Carvalho, C. M. R. G. de. (2009). O envelhecimento pela ótica conceitual, sociodemográfica e político-educacional: ênfase na experiência piauiense. *Interface (Botucatu)*, 13(29), 435-444. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832009000200015>
- Abreu, F. (2007). Auto-apoio, apoio ambiental e maturação. Em: D’acri, G., Lima, P. & Orgler, S. (Org.). *Dicionário de Gestalt-terapia. Gestaltês*. (pp. 28-31). São Paulo: Summus.

- Alvim, M. (2007). O fundo estético da Gestalt-terapia. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 13(1), 13-14. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672007000100002.
- Alvim, M. (2014). Awareness: experiência e saber da experiência. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.). *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*. (pp. 13-30). São Paulo: Summus.
- Alvim, M. (2016). O lugar do corpo e da corporeidade na Gestalt-terapia. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.). *Modalidades de intervenção clínica em Gestalt-terapia*. (pp. 27-55). São Paulo: Summus.
- Andrade, C. (2014). Autossuporte e Heterossuporte. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.). *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*. (pp.147-162). São Paulo: Summus.
- Beauvoir, S. (1987). *A velhice*. Rio de Janeiro: EDUSP.
- Bosi, E. (2004). *Memória e Sociedade: lembrança de velhos*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Botelho, J. (2016). O trabalho com idosos em Gestalt-terapia. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.). *Modalidades de intervenção clínica em Gestalt-terapia*. (pp. 110-139). São Paulo: Summus.
- Chacra, S. (1991). *Natureza e sentido da improvisação teatral*. São Paulo: Perspectiva.
- Ciornai, S. (2016). Abordagem gestáltica no trabalho com grupos. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.) *Modalidades de intervenção clínica em Gestalt-terapia*. (pp. 168-186). São Paulo: Summus.
- Correa, M. R. (2009). *Cartografias do envelhecimento na contemporaneidade: velhice e terceira idade*. São Paulo (SP): Cultura Acadêmica. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11449/109097>.
- Costa, V. (2014). Temporalidade: aqui e agora. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.). *Gestalt-terapia. Conceitos fundamentais*. (pp. 131-146). São Paulo: Summus.
- Cordeiro, A. (2007). Envelhecimento e arte: as oficinas de teatro da UNATI-UNESP de Marília em cena. Em: Bruns, M. & Del-Masso, M. *Envelhecimento Humano: diferentes perspectivas*. (pp. 91-120). Campinas: Alínea.
- D'acri, G. (2014). Contato: funções, fases e ciclo de contato. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.). *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*. (pp. 31-46) São Paulo: Summus.
- Debert, G. G. (1999). *A reinvenção da velhice*. São Paulo: Edusp.
- Domingues, A. (2014). O Envelhecimento, a Experiência Narrativa e a História Oral: um encontro e algumas experiências. *Psicologia Política*, 14(31), 551-568. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-549X2014000300009.
- Engel, G. I. (2000). Pesquisa-ação. *Educar em Revista*. (16), 181-191. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-4060200000200013.
- Estés, C. P. (2007). *A ciranda das mulheres sábias. Ser jovem enquanto velha, velha enquanto jovem*. Rio de Janeiro: Rocco.
- Giordano, A. (2013). A arte de contar histórias e o conto de tradição oral em práticas educativas. *Construção psicopedagógica*, 21(22), 26-45. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542013000100004&lng=pt&lng=pt.
- Giorgi A. (1985). Sketch of a psychological phenomenological method. In: A. Giorgi (Org.). *Phenomenological and psychological research* (pp. 8 -22). Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Gomes, W. (2007) Distinção entre procedimento técnico e lógico na análise fenomenológica. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 13 (2), 228-240. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672007000200007
- Jardim, V. C. F. da S.; Medeiros, B. F. & Brito, A. M. (2006). Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 9(2), 25-34. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403838770003>.
- Kiyan, A. & Bonante, R. (2006). *Arte como espelho*. São Paulo: Altana.
- Lanza, E. & Cá, K. (1994). *La multiplicación de los espejos. Experiencias de Terapia Gestáltica con juegos teatrales*. Buenos Aires: Planeta.
- May, R. (1975). *A coragem de criar*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Merleau-Ponty, M. (2000). *O visível e o invisível*. São Paulo: Perspectiva.
- Merleau-Ponty, M. (2011). *Fenomenologia da percepção*. São Paulo: WMF Martins Fontes.
- Motta, A. B. da (2002). Envelhecimento e sentimento do corpo. Em: Minayo, M. & Coimbra Junior, C. (Org.). *Antropologia, saúde e envelhecimento* [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ. (pp. 37-50). Recuperado de <http://books.scielo.org/id/d2frp/pdf/minayo-9788575413043-04.pdf>.
- Neri, A. L. (1993). Qualidade de vida no adulto maduro: interpretações teóricas e evidências de pesquisa. Em: Neri, A. L. (Org.). *Qualidade de vida e idade madura*. (pp. 9-47). Campinas: Papirus.
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.
- Perls, F. (1977). *Isto é Gestalt*. São Paulo: Summus.
- Perls, F. (2002). *Ego, Fome e Agressão*. São Paulo: Summus.

- Perls, F. (2011). *A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia*. São Paulo: Summus.
- Perls, L. (1970). Abordagem de um gestalt-terapeuta. Em: Fagan, J & Shepherd, I. (Org.). *Gestalt-terapia. Teoria, técnicas e aplicações*. (pp. 174-180). Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Perls, L. (1992). *Living at the boundary*. New York: The Gestalt Journal Press.
- Polster, E. (1970). Funcionamento sensorial em psicoterapia. Em: Fagan, J & Shepherd, I. (Org.). *Gestalt-terapia. Teoria, técnicas e aplicações*. (pp. 101-109). Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Polster, E. & Polster, M. (2001). *Gestalt-terapia Integrada*. São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J. P. (1994). *Gestalt-terapia. O processo grupal*. São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J. P. (2007a). Ciclo de contato. Em: D'acri, G., Lima, P. & Orgler, S. (Org.). *Dicionário de Gestalt-terapia: "Gestaltês"*. São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J. P. (2007b). O conceito de resistência na psicoterapia grupo-analítica: repensando um caminho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 23(spe), 65-71. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722007000500013&script=sci_abstract&lng=pt.
- Silva, C., Oliveira, C. & Alvim, M (2014). Diálogos entre a Gestalt-terapia e a dança: corpo, expressão e sentido. *Revista Ciência em Extensão*. 10(3), 41-55. Recuperado de http://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/1085.
- Silva, L. R. F. (2008). Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, 15(1), 155-168. <https://dx.doi.org/10.1590/S0104-59702008000100009>
- Spolin, V. (1992). *Improvisação para o teatro*. São Paulo: Perspectiva.
- Tellegen, T. (1984). *Gestalt e grupos: uma perspectiva sistêmica*. São Paulo: Summus.
- Varas, M.(2011). *Terapia de grupo: manual de orientación Gestalt*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Yontef, G. M. (1984). *Processo, diálogo e awareness. Ensaio em Gestalt-Terapia*. São Paulo: Summus.
- Zinker, J. (2007). *Processo Criativo em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.

Bruna Improta de Oliveira Mendonça é Doutoranda em Psicologia pela Universidade Federal da Bahia, Mestre em Psicologia pela Universidade Federal da Bahia (UFBA), especialista em Gestalt-terapia (IGTBA e Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública) e psicóloga formada pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Email: improta.bruna@gmail.com

Maria Alice Queiroz de Brito possui graduação em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo e mestrado em Programa de Pós-Graduação em Psicologia - PPGPSI pela Universidade Federal da Bahia. Atualmente é docente da Universidade Federal da Bahia. Email: likaqb@uol.com.br

Recebido em 09.02.2018

Primeira Decisão Editorial em 17.08.2018

Aceito em 28.08.2018