Revista Espacio ECP, 2022, Vol. 3, N°1, 05-26
ISSN: 2452-5383 (en línea)

A EXPRESSÃO CRIATIVA E A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA: EM BUSCA DE UMA CONSTRUÇÃO DE SI

CREATIVE EXPRESSION AND THE PERSON-CENTERED APPROACH: IN SEARCH OF THE CONSTRUCTION OF THE SELF

Raíssa Fernanda Ferreira Guedes[1] & Juliana Crespo Lopes[2]
União de Estudos e Pós-Graduação – UNEPOS, Brasília – Brasil[1]
Charles University, Praga – República Checa[2]

RESUMO

Neste artigo serão apresentadas as articulações teóricas da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) e a Ludoterapia como abordagens terapêuticas expressivas que dão abertura a processos criativos, buscando justificar os impactos psicológicos da criatividade no funcionamento pleno do indivíduo. Em seguida, se estabelece um diálogo entre a teoria e o relato de experiência, que teve como aspecto fundamental a utilização de recursos expressivos/criativos, sugerindo que tais recursos têm uma importância significativa na construção do indivíduo.

Palavras-chave: Abordagem Centrada na Pessoa; Ludoterapia; Criatividade; Adolescência; Expressão Criativa

ABSTRACT

This article presents the theoretical articulations of the Person-Centered Approach (PCA) and Play therapy as expressive therapeutic approaches that enable creative processes, aiming to justify the psychological impacts of creativity on the full functioning of the person. A dialogue is established between the theory and the case

[1] raissafguedes@gmail.com

study, which was grounded on the use of expressive/creative resources, suggesting that such resources have a significant importance in the construction of the person.
Keywords: Person-Centered Approach; Play therapy; Creativity; Adolescence; Creative Expression.

INTRODUÇÃO

A expressão do ser humano não se limita à manifestação verbal, temos inúmeras formas e ferramentas de comunicação e expressão tais como a expressão corporal, escrita, artística, musical. Cada uma dessas expressões tm suas particularidades de comunicação e suas importâncias e contribuições para o desenvolvimento humano. Tal desenvolvimento acontece em diferentes esferas, a nível individual e sociocultural. Refletimos aqui sobre a importância de diferentes possibilidades de expressão nos processos psicológicos. Tal ampliação de possibilidades pode auxiliar que se entre em contato com conteúdos internos que não encontram seu espaço para se manifestarem somente na oralidade. Do mesmo modo, ao buscar outras formas de entrar em contato e de experimentar tais conteúdos, podemos trilhar caminhos mais criativos para expressá-los.

Diante dessa perspectiva, a Ludoterapia é compreendida como uma terapia expressiva que se define muito mais por meio das ações do que das palavras. Por não precisar recorrer a meios verbais, a ludoterapia se revela mais clara que a terapia verbal de adultos (Brito & Paiva, 2012). A Ludoterapia convida crianças e adolescentes a expressarem seus pensamentos e sentimentos, a manifestarem seu estado interno com mais liberdade, sem necessitarem somente do recurso verbal. Nesse sentido, o movimento da criança/adolescente em seu brincar, jogar e fazer artístico vem modificar e ajustar a relação dela com seu meio e consigo mesma. Ao entrar em contato com conteúdos internos por meio do lúdico, podem vivenciar conteúdos complexos que emergem do campo subjetivo e que, muitas vezes, não encontram na expressão verbal recursos disponíveis para uma compreensão diferenciada de suas vivências subjetivas.

Seja qual for o meio facilitador de expressão, esses meios podem se revelar como uma ponte de acesso a conteúdos complexos. O resultado será uma compreensão mais experiencial do que racional, que possibilitaria uma integração de tais conteúdos, ampliando seus repertórios de ressignificações em busca de resoluções mais criativas.

O que se apresenta neste artigo é o relato da experiência da primeira autora, fruto do trabalho com adolescentes na equipe Psicossocial da Defensoria Pública – da Vara da Infância e da Juventude do Distrito Federal. Alguns trechos destes escritos estarão em primeira pessoa por se tratar de situações e reflexões vividas pela primeira autora.

Os adolescentes em questão apresentavam particularidades e demandas específicas – como automutilações, ideações e tentativas de suicídio – que careciam de um trabalho pautado em um olhar mais clínico do que a atenção psicossocial ofertada pelo serviço. Por se tratar de pessoas em risco e vulnerabilidade social, houve uma sensibilização em acolher para que esses adolescentes não ficassem desassistidos. Dessa forma, fui convocada a refletir sobre novas estratégias de intervenção Psicossocial que privilegiassem aspectos subjetivos, sem descartar as exigências institucionais ou sem desconsiderar o sofrimento psíquico. Assim, em conjunto com os pressupostos básicos da ACP, que contempla as atitudes facilitadoras e a noção de tendência atualizante, ofereci um espaço lúdico/criativo para esses adolescentes em questão.

Este trabalho está dividido em quatro partes: incialmente, apresentamos os fundamentos da Ludoterapia e da Abordagem Centrada na Pessoa e suas respectivas correlações no processo terapêutico; em seguida discutimos sobre a importância da criatividade para um funcionamento psicológico saudável, em uma tentativa de definir recursos criativos como mediadores possíveis no processo do funcionamento pleno; posteriormente, trazemos o relato da experiência de atendimento dentro da Defensoria Pública; por fim, analisamos o relato da experiência em um diálogo com os recursos criativos/expressivos em articulação com a teoria abordada.

A LUDOTERAPIA ENQUANTO PRÁTICA TERAPÊUTICA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

A ludoterapia propõe que por meio do jogo, da brincadeira, a criança alcance sua autoexpressão de forma natural. É uma oportunidade dada a ela para que se expresse através do brinquedo, liberando seus sentimentos e problemas por meio dele. Ou seja, é uma possibilidade que a criança tem de crescer e se desenvolver em melhores condições, pois é na brincadeira que ela pode liberar seus conteúdos acumulados, sejam eles de frustração, medo, angústia, agressividade etc. (Axline, 1984).

A Ludoterapia se torna valiosa por viabilizar e proporcionar não somente a manifestação de tais conteúdos com mais liberdade de expressão, mas também entrar em contato com esses conteúdos de forma mais fluida e natural, sem tantos obstáculos de elementos subjetivos, como o sentimento de culpa. A partir disso, a tomada de consciência e elaboração dos conteúdos emocionais vai acontecendo com a mesma fluidez, com a potência de se permitir, se experimentar e de conceber os componentes dessa experiência.

A Ludoterapia surgiu com Virgínia Mae Axline, que tem por base a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) criada por Carl Rogers. Sua ideia fundamental é a de que por meio do brincar que a criança pode expressar seus aspectos subjetivo/individuais – se libertar de sentimentos e de problemas, e ir a uma direção mais autêntica de si mesmo. A ludoterapia pode se apresentar de forma diretiva e não diretiva. A primeira forma refere-se a uma prática terapêutica em que o terapeuta assume a responsabilidade de orientar e interpretar o processo terapêutico. Já a segunda, deixa que a responsabilidade e a direção do processo sejam confiadas às crianças, uma vez que essas têm dentro de si a capacidade de resolverem seus problemas de forma satisfatória e o impulso natural para um crescimento mais maduro (Axline, 1984).

A premissa da terapia não diretiva se baseia na teoria da ACP que compreende a existência de uma força organísmica que impulsiona o indivíduo a sua autorrealização, que se desenvolve por meio da autodireção, autonomia e

maturidade (Rogers, 2009). Para que isso ocorra, é necessário um ambiente permissivo e seguro no qual o indivíduo possa ser ele mesmo, numa completa aceitação de si. O crescimento faz parte de um processo dinâmico em que tudo está em constante mudança e desenvolvimento para o indivíduo, que vai se reorganizando – em suas atitudes, pensamentos e sentimentos - de acordo com os graus de importância das experiências pelas quais perpassa (Axline, 1984).

Quando pensamos em uma proposta terapêutica como a da Ludoterapia e da ACP em um relacionamento terapêutico, por vezes parece difícil ter a total dimensão do impacto que essa possibilidade de relação pode gerar no processo – não só terapêutico, mas de vida do indivíduo. Em consideração ao fato de que a pessoa (seja criança ou adulto) está em constante construção de si, em um complexo processo da incessante elaboração de si mesma. Uma relação que considera a pessoa nesse processo (com aceitação e legitimação) possibilita uma busca interna de formas de expressão e reelaboração de si, para que ela se permita se revelar. Essa possibilidade de manifestação, chamada de Poder Pessoal (Rogers, 1978), é caracterizada pela permissividade e compreensão do terapeuta sobre a alteridade do outro no encontro terapêutico. O Poder Pessoal proporciona à pessoa a possiblidade de se expandir na totalidade da sua vida e ser a potência de seu Ser.

Contudo, a permissividade aqui não se trata de aceitar o outro de forma conceitual e teórica, consentindo que outro seja e se revele em sua experiência de si mesmo. Não se trata de dar permissões, autorizações, oferecendo ao outro aquilo que é inerente à natureza humana. Trata-se de reconhecer e confirmar esse Poder à medida em que o outro se percebe, vivência e comunica como sendo ele próprio, afinal, o poder não está no facilitador, mas em quem o vivencia (Rogers, 1978).

A permissividade é aqui interpretada como uma atitude terapêutica de respeito incondicional pela pessoa e suas afirmações sobre sua experiência e como ela escolhe se revelar. A partir de um ambiente e clima terapêutico que a facilite no processo de percepção, vivência e compreensão de si mesma. Conforme Rogers (1978) e Axline (1984), a permissividade deve existir para que o indivíduo se sinta livre para expressar qualquer sentimento e seja compreendido e aceito tal como se

apresente. Independentemente da forma de expressão dos sentimentos, a postura do terapeuta de aceitação e compreensão desses sentimentos deve se fazer presente tanto por meio verbal quanto por meio não verbal, para que adultos e crianças possam adquirir consciência de si, e, desse modo, decidir a direção que a relação terapêutica pode tomar, tornando-se mais autorregulados em sua vida.

Ao vivenciar uma relação sem o controle do terapeuta, o indivíduo passa a ser o foco da terapia, ao invés de seu problema. Essa forma de relação atrelada a uma postura calorosa, permissiva e de confiança na capacidade do indivíduo, permite que esse possa se experimentar, se revelar, assumir a direção de si mesmo e tomar a responsabilidade por seus próprios atos (Brito & Paiva, 2012). Entretanto, além de um ambiente permissivo em que a direção do processo é dada pelo cliente, é necessário que recursos suficientes estejam disponíveis. Tais recursos são as atitudes facilitadoras, a saber: Consideração positiva incondicional, empatia e congruência. As atitudes facilitadoras estabelecem as bases estruturais da relação terapêutica e auxiliam o cliente em seu processo.

As premissas básicas elaboradas por Carl Rogers (1978) são também contempladas na Ludoterapia ao se dar espaço para o Outro que se apresenta na criança em uma postura que se manifestem: a empatia como a arte de não saber; a consideração positiva incondicional como a capacidade de resposta reflexiva; a autenticidade como abertura e transparência (Brito & Freire, 2014). A proposta dessa relação terapêutica é de que a criança/adolescente seja aceita e compreendida nas expressões de seus sentimentos e pensamentos. Cabe ao terapeuta respondê-la de acordo com o que tenha compreendido e entrar em sintonia com as expressões para ver as coisas pelo ponto de vista da criança ou adolescente. É importante que exista uma liberdade em que a criança experimente, reconheça e elabore suas experiências e sentimentos pessoais.

A liberdade se relaciona essencialmente com a experiência, e por essa razão ela é nomeada como liberdade experiencial. O indivíduo é psicologicamente livre quando não se sente obrigado a moldar ou negar o que experimenta com o propósito de conservar o afeto e a estima de outrem. Ao experimentar essa

liberdade, ele se dá conta do que lhe é permitido expressar independentemente de sua conformidade com as normas sociais e morais que regem seu meio ambiente (Rogers & Kinget, 1977).

Retomando à questão do lúdico na relação terapêutica, é importante que o terapeuta desenvolva um olhar atento à experiência do brincar, se desprendendo da intenção de interpretar o fenômeno que se vê. É no brincar que serão projetadas todas as vivências carregadas de sentidos e valores próprios, assim, o terapeuta não deve inserir ou propor temáticas ao mundo apresentado pela criança. Em outras palavras, o fenômeno do brincar deve ser contemplado pelos sentidos idiossincráticos de cada criança (Brito & Freire, 2014).

O fenômeno lúdico em si pode potencializar a vivência da liberdade experiencial para que a criança encontre caminhos alternativos em si mesma na busca desse processo, experimentando a liberdade com possibilidades mais criativas. Somente através do exercício do impulso lúdico, o indivíduo pode ser livre, sendo incontestável a liberdade proposta nos contextos de arte-terapia (Schiller, 1995 citado por Bilbao e Cury, 2006).

A criatividade, por si mesma, poderia atuar significativamente na saúde e no desenvolvimento psicológico, em virtude do processo intrínseco de buscar novos caminhos para a compreensão e expressão de si, em sua inteireza. Ou seja, a criatividade estaria ligada à vivência lúdica e essa, por sua vez, abrangeria todos os aspectos do fazer criativo. Assim, brincar, jogar e fazer arte são processos da mesma ordem do criar que despertam em nós potências criativas e, desse modo, possibilitam tomada de consciência, ressignificando emoções, comportamentos e escolhas de vida.

A CRIATIVIDADE E A ARTE COMO BUSCA PARA O FUNCIONAMENTO SAUDÁVEL

Todo ser humano tem potencialidades inatas, com tendência a se realizarem instintivamente. Cada indivíduo é chamado a realizar as particularidades de sua natureza, a desenvolver a sua idiossincrasia, por meio de suas potências criativas.

Entretanto, o indivíduo é um ser relacional, um ser em processo de devir (Bezerra & Bezerra, 2012), que está em constante troca criativa com o meio. Dessa forma, a criatividade pode ser a chave para conflitos intra e interpessoais.

A criatividade humana é decorrente da saúde. Ao serem satisfeitas as necessidades básicas humanas (como segurança, filiação, amor, respeito e amor-próprio), as pessoas sadias passariam a ser motivadas para a realização de suas capacidades e talentos. Assim, o auge desse processo seria um funcionamento mais pleno do indivíduo com consequente aumento da criatividade (Maslow, 1973 citado por Bilbao & Cury, 2006). Em um sentido semelhante, Rogers (2009) entende que a criatividade está relacionada à tendência atualizante, força inerente ao organismo em direção à saúde. Para ele, o indivíduo se torna criativo quando se abre à experiência, podendo experimentar conteúdos internos que antes se encontravam rigidamente negados à consciência e escolhendo lidar livremente com ideias e conceitos.

A Gestalt terapia compartilha de semelhantes ideias sobre a natureza dos processos criativos e seus impactos psicológicos. A concepção da criatividade nessa abordagem é um dos recursos fundamentais ao processo da autorregulação organísmica. O conceito de autorregulação organísmica é definido como o modo em que o organismo interage com o mundo, com capacidade de se atualizar (Lima, 2009). Para que essa atualização ocorra, é necessário que o indivíduo tenha respostas novas para situações que vivencia em sua interação com o meio, a isso é dado o nome de ajustamento criativo.

O ajustamento criativo se refere à capacidade do indivíduo de interagir com o ambiente na fronteira de contato, adaptando, sempre que necessário, a demanda das necessidades às possibilidades de atendimento do ambiente (Frazão, 1999). É uma forma como o indivíduo orienta a sua vida na busca por homeostase. Contudo, o ajustamento criativo pode se apresentar de formas mais saudáveis ou menos saudáveis (Aguiar, 2014). O que diferencia o ajustamento criativo dito saudável do não saudável é a forma como a interação indivíduo/mundo - regida pelo processo de autorregulação - acontece. Isso quer dizer que o ajustamento criativo pode ser

entendido como expressão da melhor forma possível desse indivíduo autorregular-se no mundo.

A partir dessa premissa de que criatividade auxilia no funcionamento pleno e que por meio de atividades lúdicas/artísticas podemos potencializar esse processo psicológico, concebemos que existe algo que nomearemos de Expressão Criativa: uma expressão que pode nos levar a atualizações internas - a movimentos de um funcionamento saudável. Definimos aqui a Expressão Criativa como um fenômeno experiencial de poder da recriação de si mesmo: uma forma de dar um novo sentido ao que já tem sentido. Em outras palavras, é uma ressignificação de sentidos já pré-existentes; o poder da reelaboração de si mesmo em busca de novas possibilidades, novos caminhos e possíveis mudanças concretas.

A Expressão Criativa possibilitaria novas versões de si mesmo por um ajustamento interno, uma autorregulação a partir de materiais e recursos lúdicos que se tornam meios para uma expressão de potencial criativo. Ou seja, ao estar em interação com esses recursos, o indivíduo pode se expressar terapeuticamente por meio deles. Essa expressão se revela como um auto ajustamento, uma ressignificação de sentido de si mesmo, o que a torna uma expressão criativa.

É na construção de relação com os recursos lúdicos e com suas diversas possibilidades que o indivíduo vai se percebendo, se ajustando e se (re)construindo a partir de materiais que o permitem entrar em contato consigo mesmo, de forma criativa. Desse modo, a Expressão Criativa possibilita que a pessoa reelabore uma nova percepção de si e se expresse de diferentes formas por meio desses recursos. E, a partir disso, novos caminhos para suas questões e novos sentidos de si mesmo são construídos, se ajustando de forma criativa em suas experiências.

O indivíduo pode encontrar na Expressão Criativa um caminho mais congruente e potencializador, à medida que vai se permitindo, buscando e expressando tais descobertas de si mesmo através de recursos ou materiais que o auxiliam a ressignificar suas experiências, transformando seu olhar sobre elas. A ideia proposta é que a partir de uma potência criativa, mediada por recursos externos (expressão criativa de si), seja possível realizar escolhas mais satisfatórias (mais

conscientes e saudáveis) e, a partir disso, vivenciar o fenômeno de funcionamento pleno.

A pessoa em funcionamento pleno estaria completamente engajada no processo de ser e tornar-se ela mesma. Existiria uma confiança em seu próprio organismo, em sua experiência e em usá-las como referências para guiá-la no caminho mais adequado, em cada situação existencial em seu confronto com a vida (Tambara, Freire & Bozarth, 2007). Os autores explicam que a pessoa que vivencia um funcionamento pleno agiria de acordo com seu *locus* interno de avaliação. Isso acontece uma vez que sentimentos e comportamentos não seriam mais governados pelos julgamentos e expectativas dos outros e, sim, respaldados em sua própria experiência. Com uma sensível abertura ao seu mundo e confiança em sua capacidade de construir novos caminhos relacionais, emergiria na pessoa uma vida mais criativa

A respeito da Expressão Criativa, partimos do pressuposto de que há uma necessidade de que a pessoa esteja aberta e disponível para vivenciar tal fenômeno. Para que isso aconteça é fundamental que o terapeuta ofereça um ambiente de aceitação, empatia e transparência para que, nessa recepção calorosa e genuína, a pessoa - seja criança, adolescente ou adulto - se sinta suficientemente seguro para se entregar a esse fenômeno da expressão criativa de si.

A abertura à experiência em indivíduos criativos fomenta a abrangência de elementos imaginativos, sem rigidez perceptual, numa congruência entre aspectos sensoriais e sua simbolização na consciência (Bilbao & Cury, 2006). Esse lado, que parece desenvolvido pela arte, remeteria a reflexões sobre aspectos do ser humano saudável. Os autores seguem com suas elaborações a partir de autores como Rogers e Allen, afirmando que arte seria um meio de autoconhecimento que tem o propósito de restabelecer a conexão do indivíduo com o aspecto mais profundo de si: a alma Nesse sentido, o caminho da arte, juntamente com coragem e curiosidade, seria capaz de possibilitar maior vivacidade e contato com emoções e intuições. A arte, assim, permitiria a solução de problemas, a amenização de

sofrimentos, o enfrentamento de perdas e, também, um profundo conhecimento de si.

Há que se considerar que qualquer recurso lúdico/artístico pode ser um mediador para o despertar de uma potência criativa, mas que essa é inerente à essência humana. A psique não é estática e é em seu dinamismo que se encontra a mola propulsora do desenvolvimento e autorrealização. Os aspectos da arte e da ludicidade potencializam esse dinamismo psíquico para o crescimento.

RELATO DA EXPERIÊNCIA

É importante esclarecer que no contexto jurídico a intervenção do profissional de psicologia ocorre acompanhada pelo viés institucional. No caso em questão, as atuações e atribuições profissionais se baseiam no acompanhamento jurídico e psicossocial de crianças e adolescentes que estão em situações de risco e vulnerabilidade com processos judiciais acompanhados pela Vara da Infância, além de atendimentos por demandas espontâneas.

Assim, os atendimentos realizados na Defensoria Pública não tinham caráter psicoterapêutico. O objetivo primordial era oferecer um espaço seguro, com uma escuta suficientemente acolhedora para dar suporte psicossocial e, desta forma, realizar um acompanhamento institucional mais humanizado. O acolhimento em si era indispensável, entretanto, julguei ser importante oferecer um ambiente caloroso, com uma escuta mais sensível, na tentativa de realizar atendimentos cada vez mais humanizados.

Importante ressaltar que os adolescentes atendidos estavam em uma instituição jurídica, com todas as representações e significados advindos disso. Em momentos significativos, não tinham escolha de estar ou não naquele ambiente devido às situações que os acompanhavam. Nestas situações, ficava evidente certa ausência de voz, de escuta e de falta de autonomia para a construção de confiança em si mesmos e nos outros. Movida por isso, escolhi acolhê-los com mais liberdade e desprendimento. Não tinha o objetivo de (re)produzir olhares repetitivos e de atribuir rótulos que acabavam por construir um olhar de coisificação do outro.

O caso que trazemos aqui trata de uma adolescente de 16 anos que apresentava comportamentos violentos, auto lesivos, com intenções e tentativas suicidas. Desde os 12 anos de idade ela era acompanhada por escolas, hospitais, Vara da Infância e Juventude, Conselho Tutelar, Promotoria, Adolescentro, instituições acolhedoras entre outras redes. Todas tentaram auxiliar não somente nas questões jurídicas, de inserção ao lar – já que a adolescente havia pedido para ser acolhida em uma instituição acolhedora –, mas também oferecer um amparo ao que eles chamavam de doença mental e desvio de conduta.

Frequentemente, associavam os comportamentos violentos da adolescente Angel (nome fictício) – que ocasionaram sucessivos conflitos com a lei - como uma questão moral, de mau-caratismo, desinteresse e negligência para com o outro. Por consequência, Angel era constantemente considerada “um caso perdido'', o que minava qualquer possibilidade de uma tentativa de aproximação, em razão das atitudes reativas e, por vezes, violentas por parte da adolescente. Somente após outro episódio de tentativa de suicídio - em que Angel recusou veementemente ser internada novamente na ala psiquiátrica do Hospital de Base de Brasília - que outra vez foi encaminhada à Defensoria Pública para que o apoio psicossocial tentasse restabelecer o contato e desenvolver algum tipo de trabalho.

Foi assim que ela chegou a mim para começarmos a nossa construção de comunicação e relação. Em razão das inúmeras tentativas malsucedidas de criação de vínculo, de trabalhos e atividades constantemente negadas pela adolescente nos diversos contextos institucionais, era evidente que nosso processo e estruturação de vínculo, no início, apresentava-se frágil e desafiante. Suas experiências anteriores não a permitiram olhar para si como uma pessoa que sabe sobre si, e que ao saber sobre si é capaz de se tornar responsável por si mesma, como alerta Basaglia (2005, citado por Puchivailo, Silva & Holanda, 2013).

No momento inicial de cada atendimento, Angel demonstrava resistência e desconfiança. A situação foi compreendida como própria de suas experiências, relatadas por ela como perturbadoras. Isso nos leva a refletir sobre a natureza das relações institucionais e sobretudo humanas, e como essas podem se respaldar

naquelas para reproduzirem violências e abusos. As resistências e desconfianças trouxeram a ideia de aproximação por outro caminho que não fosse a comunicação verbal. No caso específico, era perceptível que a resistência da Angel era manifestada para além de seu silêncio. Após observar esse movimento psicológico da adolescente, considerei levar toda a dinâmica subjetiva da relação para algo mais concreto do que a fala, compreendendo que essa não consegue abarcar com seus conceitos a natureza complexa da totalidade humana.

Ao me permitir disponibilizar a Angel outros recursos - além da minha atitude empática e de aceitação incondicional - me deparei sendo congruente, sendo eu mesma na relação. Me permiti ser transparente quanto às minhas intenções de disponibilizar um espaço com diferentes possibilidades para a construção do nosso relacionamento. Não obstante, o estado de congruência estava presente a todo momento em que vivenciava o que fluía internamente de forma aberta e transparente (Rogers, 1978). Pois assim como ela, eu também me encontrava com receios, dúvidas e tantos outros sentimentos que emergiam na relação.

Assim, em uma atitude amigável, interessada e receptiva - pautada em uma abordagem humanista como meu pilar de atuação - disponibilizei recursos lúdicos e de materiais variados, com a intenção de que ela se sentisse mais à vontade para se expressar naquele ambiente institucional. O que me levou a desenvolver um trabalho com atividades que envolviam recursos que oferecessem outras possibilidades de expressão. Os recursos disponibilizados foram jogos, papéis de tamanhos variados, lápis de cor, canetinhas, pincéis, tintas, massinhas, argilas, materiais de crochê, materiais de bijuterias etc.

Durante os encontros, que ocorriam semanalmente por duas horas, não existiram questionamentos de nenhuma ordem; por consequência, eles eram preenchidos de genuína presença. Essa atitude de não trazer questionamentos e de respeitar de forma incondicional a individualidade e o espaço da Angel remete à segunda atitude facilitadora para a mudança e crescimento explicitado por Rogers em seus pressupostos básicos, a consideração positiva incondicional.

A atitude de aceitação, consideração e atenção oferece um clima psicológico que facilita o movimento e a mudança terapêutica (Rogers, 1978). Cada vez que o cliente puder vivenciar na relação terapêutica a aceitação positiva de quem ele esteja sendo naquele momento, sem o julgamento, controle ou manipulação por parte do terapeuta, é mais provável que a mudança construtiva da personalidade ocorra.

A cada encontro, os recursos lúdicos/artísticos se mostraram muito potentes e transformadores, revelando ser importantes aliados ao proporcionar para Angel momentos de simbolização de suas dores. Os recursos também proporcionaram a construção de um sentido próprio e genuíno com suas questões, fossem elas relativas ao comportamento autolesivo ou até mesmo de seus relacionamentos interpessoais.

A escuta sensível e disponível, ainda que não psicoterapêutica, em conjunto com os recursos arteterapêuticos mostraram-se um alicerce durante o processo de acolhimento na estruturação de recursos internos da adolescente. Lembrando que não compete ao profissional de psicologia inserido no ambiente jurídico fazer psicoterapia, mas com atitudes acolhedoras, oferecer suporte, orientação e encaminhamentos necessários. Essa atitude acolhedora, sem o enquadramento da pessoa numa categoria psicopatológica, permitiu que a adolescente tivesse a legitimação de suas necessidades e sofrimentos e, assim, criar autonomia suficiente para construir sentido e significado próprio de suas experiências.

Diante disso, as atitudes facilitadoras se revelaram não só importantes, mas completamente necessárias independentemente do contexto em que os profissionais estejam inseridos. Essas premissas acepistas têm por essência a valorização e o reconhecimento de cada ser humano em sua idiossincrasia e seu modo único de sentir e expressar sua vivência, experiências de saúde e doença, de sofrimento ou de plenitude.

UM DIÁLOGO ENTRE A EXPRESSÃO CRIATIVA E A ACP EM UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ao longo do processo de escrita deste artigo, fui surpreendida com uma mensagem enviada por Angel pela rede social WhatsApp. Nela, a adolescente me relatava o significado pessoal de sua experiência em nossos encontros na Defensoria. Esse movimento genuíno e congruente por parte da adolescente trouxe reflexões contundentes a respeito das relações humanas e dos encontros arte expressivos e seus importantes desdobramentos. Entendo ser importante trazer trechos dessa mensagem que se articula com a teoria e a proposta da atividade de Expressão Criativa.

Sendo assim, começo apresentando um trecho dessa mensagem de texto escrita por Angel:

> […] eu ia pra defensoria e te encontrava com o abraço mais acolhedor do mundo, não sei se você já sentiu a sensação de que você estava no lugar certo, na hora certa, porque era o que eu sentia, e a gente ia pra "sala dos brinquedos… e lá acontecia a arteterapia, pra mim um momento mágico de fala, de acolhimento de entendimento e de escuta, um lugar sem julgamentos, sem dedos apontados, sem receios ou medos [...] (sic)

Acima de teorias, conceitos, técnicas ou intervenções psicológicas, essa fala enfatiza a importância de nós, enquanto seres humanos, estabelecermos relações afetivas, compreensivas e com trocas significativas como condições existenciais necessárias. As relações humanas nos dão possibilidades de abertura às novas formas de compreensão do mundo e de si, nos permitindo um novo olhar a cada experiência relacional. Como exposto por Angel em sua busca por ressignificar relações já previamente constituídas: “Ir na defensoria pra mim já não era mais um peso, era o que fazia minha semana valer”.

A abertura à experiência de construir uma nova relação se revelou na capacidade da Angel em se libertar de manobras defensivas que dificultavam a percepção completa da experiência tal como ela é. Entretanto, as dificuldades de abertura, de confiança e de entrega por parte da adolescente em seu processo correspondiam à construção de um olhar externo que denotava invalidá-la enquanto ser humano.

Quando confrontada com essa visão externa sobre si, Angel repeliu uma autoimagem de valor se sujeitando às mais diversas interpretações externas sobre o fenômeno a qual estava passando. Isso gerou sentimentos de angústia e sofrimento que acarretou um conceito empobrecido de si mesma. Esses sentimentos de menos valia provocaram uma não aceitação de suas experiências presentes, intensificando o processo de incongruência entre a percepção de si mesmo com sua realidade vivida no momento.

Cabe aqui considerar que o processo de abertura à experiência e disponibilidade da adolescente aconteceu de forma gradual, durante cada encontro, livre de pressões e imposições. A cada encontro ela experimentava autonomia e liberdade desde quando decidia qual recurso expressivo utilizar, passando pela escolha de como se expressar através do recurso eleito, até o modo como constituiria a relação.

A liberdade e a autonomia sentidas e vivenciadas por Angel não corresponderiam somente a postura terapêutica de adotar as atitudes facilitadoras. Também se davam na maneira como ela experimentava poder caminhar por diversas possibilidades criativas e encontrar, por si mesma, o caminho expressivo que melhor simbolizava suas necessidades do momento a partir da Expressão Criativa. Importante salientar que o recurso expressivo era escolhido por Angel, mas que a atividade lúdica era realizada por ambas, em um reconhecimento de que ela não estava sozinha em nenhum momento em seu processo.

Retornando ao primeiro trecho da fala de Angel, se torna mais clara a importância das atitudes terapêuticas na Abordagem Centrada na Pessoa. É a partir delas que se criam e se estruturam relações terapêuticas capazes de facilitar o crescimento, o desenvolvimento integral e potente da natureza do indivíduo. Esse crescimento, essa força motriz inerente à natureza humana é chamada de tendência atualizante.

A tendência atualizante é o processo direcional que caracteriza a própria natureza da vida, representando seu fluxo natural de movimento. Por isso, ela está presente em todas as ações do indivíduo. É A tendência atualizante pode ser impedida, frustrada ou desvirtuada, mas que, ao ser destruída, se destrói também o organismo (Tambara, Freire & Bozarth, 2007). Nos atendimentos, o movimento e

a presença da tendência atualizante era perceptível não só nos conteúdos, comportamentos e atitudes da adolescente, mas, sobretudo, em suas escolhas. Angel se mostrava pulsante, intensa, vigorosa e potencialmente rebelde em seus anseios. Seus aspectos psicológicos eram capazes de traduzir o fluxo de direcionamentos em busca de um crescimento ainda que, por vezes, essa força pulsante se apresentasse em um aspecto autodestrutivo.

De acordo com Tambara, Freire e Bozarth (2007), todo ser humano tem em si forças de crescimento, de integração e de socialização que se fazem presentes ainda que também estejam presentes atitudes e comportamentos destrutivos ou antissociais. Para os autores, o que ocorre em casos como esse é que a tendência atualizante do indivíduo teve sua expressão impedida ou distorcida pelas condições desfavoráveis de sua existência:

> O anseio básico de todo indivíduo é sempre o de buscar o crescimento, o desenvolvimento de suas potencialidades e a integração com os outros seres humanos. A motivação básica de todas as ações humanas é sempre a de buscar mais vida. Por trás de gestos destrutivos, antissociais e irracionais está presente ainda, mesmo que de forma distorcida e irreconhecível, este anseio de vida e crescimento (p. 50).

Os mesmos autores dão um exemplo deste tipo de distorção na expressão da tendência atualizante que se encontra no caso relatado: a tentativa de suicídio. Mesmo que se olhe para esse indivíduo como alguém que apresenta um forte impulso autodestrutivo, que age movido por um irresistível impulso de morte, este anseio autodestrutivo revela ser, na verdade, um anseio de vida. De uma vida com afeto, com compreensão, com trocas significativas com outros seres humanos, uma vida com crescimento e desenvolvimento de seus potenciais. Um anseio por afeto, compreensão e trocas significativas explicitado por Angel nesse trecho, logo após a uma das inúmeras tentativas de suicídio:

> [...] tinha saído de uma internação onde pensei que tudo tivesse se perdido, onde nem eu sabia explicar o que eu estava sentindo e isso dói, dói querer ter esperança que tudo ia passar e não conseguir... lembro que eu estava muito

> triste, e você apareceu, e sua entrada na minha vida causou um impacto grande, um impacto grande, lindo […]. (sic)

Uma vida que pôde ser experimentada por uma pessoa que vivenciou uma relação terapêutica na qual se sentiu incondicionalmente aceita e empaticamente compreendida e que, em última ordem, este desejo autodestrutivo se revelou como um desejo de vida e não de morte:

> Eu aprendi que a vida vale sim a pena quando a gente se dá a mão, quando a gente se escuta, quando a gente se abraça, quando em meio há milhões de coisas ainda há alguém que acredita em você. (sic)

Fica evidente nesta fala a necessidade de uma consideração positiva incondicional que, ao começar externamente ao indivíduo, aos poucos, vai se tornando consideração positiva de si. À medida que Angel foi percebendo sua noção de eu aceita e confirmada por mim, foi aceitando-se a si própria de forma a seguir o seu curso de autoatualização. A concepção de noção de eu - também chamado de *self* - é a percepção de si e da realidade pela própria pessoa, forjada desde a infância, através da avaliação organísmica. É um processo de avaliação do mundo e de si, de forma positiva ou negativa, a partir das percepções de cada experiência que provoca sensações motoras e psicológicas e com base nessas percepções vamos constituindo a forma de se experienciar tais eventos, formando a noção de *self* ou do eu:

> [...] é uma estrutura, isto é, um conjunto organizado e mutável de percepções relativas ao próprio indivíduo. Como exemplo dessas percepções citemos: as características, atributos, qualidades e defeitos, capacidades e limites, valores e relações que o indivíduo reconhece como descritivos de si mesmo e que percebe constituindo sua identidade. Esta estrutura perceptual faz parte, evidentemente – e parte central – da estrutura perceptual total que engloba todas as experiências do indivíduo em cada momento de sua existência. (Rogers & Kinget, 1977, p. 44)

Considerando que a noção do eu engloba todas as experiências da pessoa em cada momento de sua existência, a adolescente que antes se encontrava alienada das experiências globais do eu, como exposto no seguinte trecho: “nem eu sabia

explicar o que eu estava sentindo… tentar explicar tudo o que se passava e não conseguir" (sic). Agora, parece vivenciar essas experiências percebendo e buscando uma nova compreensão de si, ou seja, de sua noção do eu. Com maior congruência e grau de consciência sobre si, em sua autorrealização ela encontra em si uma pessoa que funciona de forma plena: "... é possível sim lutar depois de uma derrota e tudo bem não estar bem" (sic).

Uma das Expressões Criativas mais buscadas pela Angel para se expressar nos encontros foram os desenhos - muitas vezes, autorretratos - que resultaram em diálogos de compreensão e percepção de si, bem como um desejo de ressignificação de si mesma. Sobre a postura de acolhimento em relação a essas dinâmicas artísticas, não existiu nenhum tipo de análise ou interpretação profissional pertinentes às atividades em Expressão Criativa. O significado de cada vivência, experienciada por Angel, era contemplada nas perceptíveis transformações do modo como direcionava o olhar para si mesma, de como ela ia se percebendo enquanto pessoa com possibilidades.

Nesse fluxo de transformação de como ela se olhava e se percebia durante os encontros, Angel demonstrava sua natureza processual - no constante processo de vir a ser –na fluidez de sentimentos e comportamentos que emergiram gradualmente nela. Ao estabelecer uma relação significativa em sua vivência na Expressão Criativa e comigo, ela se construía em novas possibilidades de relações intrapessoais e interpessoais. Esse novo olhar para si e para o mundo se dava no processo de genuína compreensão sobre suas experiências pessoais, ao experienciar tais conteúdos no encontro terapêutico de Expressão Criativa.

Ao se aproximar de seus conteúdos internos subjacentes com recursos criativos, Angel foi demonstrando estar em relação com tais conteúdos de forma mais fluida e espontânea, com expressões de sentimentos e comportamentos menos enrijecidos.

> [...] você chegou me ajudando a arrumar toda essa bagunça que havia na minha vida e eu agradeço pela paz que me trouxe, e nem sempre foi flores, teve vezes que pensei em desistir [...] (sic).

Em um modo progressivo de se perceber e se organizar em suas experiências, despertando para a capacidade humana natural de compreender a si mesma e de buscar uma maneira de funcionamento mais satisfatória e, consequentemente, mais criativa.

A tendência atualizante gera força para a percepção do *self* se direcionar a ela potencialmente. Como dito, o conceito de *self* é a percepção de si e da realidade de cada pessoa que, durante encontros terapêuticos pode iniciar seu processo de funcionamento pleno e, assim, começar a viver suas experiências, experiências referentes ao seu eu de forma autêntica e com maior amplitude de consciência sobre si. Por estar aberta a novas construções e percepções de si, sem negar sua experiência existencial - sua experiência integral - a pessoa se torna parte inerente e consciente de um constante processo de experiência organísmica: “tenho uma vida bem conturbada, mas cheia de alegrias também” (sic).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Abordagem Centrada na Pessoa situa-se na área humanista da Psicologia que considera a pessoa com potencial natural para o desenvolvimento do seu eu a partir de suas experiências. Com isso, foi possível entender a importância de se experimentar relações humanas baseadas em atitudes empáticas e calorosas que permitem o desenvolvimento pessoal e instiga a uma vida mais congruente.

O olhar para Angel enquanto Pessoa em seu processo de vida, facilitou seu próprio entendimento e compreensão em sua capacidade de autonomia de se reconstruir como ser integral na aceitação de seu próprio processo experiencial. Ela foi se percebendo capaz atuar de forma integrada na busca de um real conceito de si mesma, refutando à marginalização e inferiorização tão comumente usadas por uma visão externa banal e, por vezes, errônea sobre a realidade que ela mesma vivenciava.

Diante dessa perspectiva relacional, as experiências aqui relatadas apontam para uma consideração da criatividade como componente da saúde e da prática de um fazer artístico como facilitadora do desenvolvimento psicológico. Abrindo perspectivas para novos estudos sobre a Expressão Criativa associada às relações terapêuticas, seja em qualquer contexto de atuação, como uma prática que pode auxiliar pessoas a construir uma relação intrapessoal e interpessoal em contínua ressignificação de si mesmo e do mundo que o cerca.

Buscamos elaborar um novo conceito, a Expressão Criativa, como uma tentativa de delinear a importância da utilização de recursos criativos correlacionados a uma relação terapêutica eficaz para potencializar o processo psicológico, seja a nível individual ou grupal.

Esperamos contribuir para a formação dos novos profissionais psicólogos que almejam atuar na área da Psicologia Humanista na Abordagem Centrada na Pessoa, bem como fomentar a produção científica nessa interface da ACP com os processos criativos.

REFERENCIAS

Aguiar, L. (2014). *Gestalt-Terapia com crianças: Teoria e Prática*. São Paulo: Summus.

Axline, V. M. (1984). *Ludoterapia: A Dinâmica Interior da Criança*. Belo Horizonte: Interlivros.

Bezerra, M. E. S. & Bezerra, E. N. (2012). Aspectos humanistas, existenciais e fenomenológicos presentes na abordagem centrada na pessoa. *Revista do NUFEN*, 4(2), 21-36. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912012000200004&lng=pt&tlng=pt

Bilbao, G. G. L. & Cury, V. E. (2006). O artista e sua arte: Um estudo fenomenológico. *Revista Paidéia*, 16(33). https://doi.org/10.1590/S0103-863X2006000100012

Brito, R. A. & Freire, J. C. (2014). Ludoterapia centrada na criança - uma leitura a partir da ética de Emmanuel Lévinas. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 20(1), 118-127. http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v20n1/v20n1a15.pdf

Brito, R. A.; Paiva, V. M. (2012). Psicoterapia de Rogers e ludoterapia de Axline: convergências e divergências. *Revista do NUFEN*, 4(1). http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rnufen/v4n1/a09.pdf

Frazão, L. M. (1999). A compreensão do funcionamento saudável e não saudável a serviço do pensamento diagnóstico processual em gestalt-terapia. *Revista do V Encontro Goiano da Abordagem Gestáltica*, Goiânia, ITGT, 27-34.

Lima, P. A. (2009). Criatividade na Gestalt–terapia. *Estudos e Pesquisas em Psicologia,* 9 (1). http://doi.org/10.12957/epp.2009.9137

Puchivailo, M. C.; Silva, G. B.; Holanda, A. F. (2013) A reforma na saúde mental no Brasil e suas vinculações com o pensamento fenomenológico. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 19(2). http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v19n2/v19n2a11.pdf

Rogers, C. (1978). *Sobre o Poder Pessoal.* São Paulo: Martins Fontes.

Rogers, C. (2009). *Tornar-se Pessoa*. São Paulo: Martins Fontes.

Rogers, C. & Kinget, M. (1977). *Psicoterapia & Relações Humanas 1: Teoria e Prática da Terapia Não-Diretiva*. Belo Horizonte: Interlivros.

Tambara, N.; Freire, E. & Bozarth, J. (2007). *Terapia Centrada no Cliente: Teoria e Prática: Um caminho sem volta…* Porto Alegre: Delphos.