

A CONSTRUÇÃO DE MANDALAS COMO RECURSO TERAPÊUTICO NA GESTALT-TERAPIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Isadora Lima Peixoto (Universidade de Fortaleza)

<https://orcid.org/0009-0006-8462-7186>

O trabalho baseou-se em relato de experiência, tendo em vista um olhar gestáltico, oriundo da atividade de facilitação grupal e da intervenção realizada em um grupo de pessoas portadoras de dores crônicas, organizado pela Universidade de Fortaleza e desenvolvida no Núcleo de Atenção Médica Integrada (NAMI) ao longo de 2024. A prática desenvolvida deu-se mediante a possibilidade terapêutica da construção de mandalas, no que diz respeito à ampliação da awareness, à integração de conteúdos provenientes do self, ao foco no aqui-agora e ao desenvolvimento do potencial criativo, a partir do contato com essa ferramenta artística e no cenário grupal. A prática sugerida objetivou explorar as potencialidades da elaboração de mandalas enquanto recurso terapêutico no contexto da experiência de dor, bem como oferecer, aos participantes, um momento lúdico-reflexivo, a partir da expressão artística, compreendendo-a em sua possibilidade para a autorregulação e tomada de consciência acerca das próprias vivências e modos de funcionamento. Coube apresentar, nesse sentido, a arte, elencada pela mandala, como um caminho para fazer emergir, a partir de uma compreensão gestáltica, conteúdos difíceis de serem acessados pelo sujeito e que, a partir do fazer artístico, pode se tornar figura, frente a um fundo composto pela história de vida do indivíduo. A proposta teve como percurso prático a construção de uma mandala, com um modelo sugerido e materiais disponíveis (canetas, lápis coloridos e giz de cera), sendo, previamente, realizado um pequeno exercício de respiração, para guiar o foco ao aqui-agora. Após a atividade, foi realizado um momento de diálogo aberto, para explorar os conteúdos que emergiram durante a prática, com perguntas facilitadoras (Como você se sentiu realizando a atividade? Teve alguma dificuldade? O que chamou a sua atenção durante o momento? Essa dinâmica ou a sua mandala revelam algo sobre você?...), que permitiram os sujeitos entrarem em contato com as suas criações e com as sensações desencadeadas no momento presente. Como resultados da atividade, foi possível observar que alguns participantes trouxeram, para a mandala, elementos que se aproximavam de sentidos presentes no contexto da dor, os quais foram verbalizados por quem se sentiu confortável para a partilha, situação que dialoga com a ampliação da awareness, enquanto consciência de si no mundo e nas relações com este, consigo e com o outro. Ademais, alguns indivíduos elencaram sensações que perceberam ao longo da atividade, como tensão muscular, associada ao contexto da dor crônica, e sentimentos como a felicidade e a saudade, diante da revisitação de memórias desencadeadas ao longo da dinâmica, situação que fomentou o foco no presente. Tais resultados observados, a partir de um olhar gestáltico, permitiram o entrelaçamento da expressão artística com conceitos explorados pela Gestalt-Terapia, respaldados pelo escopo teórico de autores como Perls, Hefferline, Goodman, além de outros aportes. A dinâmica teve sua conclusão representada pela ampliação da awareness, o foco da experiência no aqui-agora, a autorregulação orgânica, uma vez que, em alguns participantes, a experiência da dor manifestou-se de forma reduzida durante o exercício, e a emergência, percepção e integração de elementos do self, favorecendo a compreensão mais ampla do funcionamento do sujeito. Além disso, enquanto profissional, a experiência de facilitação grupal possibilitou a ampliação de repertórios acerca da importância e das possibilidades

da manifestação artística sob um olhar gestáltico, o favorecimento da expressão criativa como via de ampliação da consciência e como possibilidade de experienciar o aqui-agora e, por fim, a compreensão de diferentes histórias de vida e das experiências dos sujeitos frente à condição da dor crônica, vivenciada a partir do cenário grupal e de uma mediação pautada em um olhar atento, uma escuta empática e um trabalho ético.

Palavras-chave: arte; dor crônica; experiência; gestalt-terapia.