NATUREZA E SAÚDE MENTAL - VIVÊNCIA DE ECOPSICOTERAPIA EM PARQUES DA CIDADE DE FORTALEZA

Luana Mourão Dias Araújo

Este minicurso se justifica pela crescente incidência de sofrimentos psíquicos contemporâneos relacionados à desconexão entre ser humano e natureza, manifestos em ansiedade, depressão, apatia e empobrecimento da experiência sensorial. No início, propõe-se uma delimitação conceitual do campo da Ecopsicoterapia em sua relação com a Ecopsicologia, compreendida como campo teórico que investiga a interdependência entre saúde psíquica e saúde planetária, enquanto a Ecopsicoterapia se configura como sua aplicação clínica. A partir dessa base, organiza-se a compreensão do sofrimento psíquico contemporâneo como expressão da desvinculação do sujeito com o ambiente, deslocando a leitura do intrapsíquico para a relação campo/organismo/ambiente.

A Gestalt-terapia considera que o ser humano é inseparável do mundo, e a noção de campo na relação ambiente/organismo, expressa claramente essa concepção que remete à totalidade (Ponciano, 2022) Em uma cidade como Fortaleza, marcada por intensa urbanização, torna-se fundamental resgatar práticas clínicas que reintegrem o indivíduo ao ambiente natural.

O objetivo do minicurso é proporcionar uma vivência teórico-experiencial de Ecopsicoterapia em parques urbanos de Fortaleza, promovendo reconexão sensorial, ampliação de *awareness* e restauração do vínculo ecológico. Busca-se desenvolver a percepção do corpo como território de contato com o mundo, favorecendo processos de autorregulação organísmica, ampliação da consciência e ressignificação existencial, além de fomentar uma escuta clínica ampliada às dimensões ecológicas do sofrimento humano.

A metodologia integra exposição dialogada e práticas vivenciais em ambiente natural, incluindo exercícios de atenção plena, exploração sensorial, caminhadas conscientes, práticas de respiração, contato com elementos naturais e partilhas em grupo. A articulação entre Gestalt-terapia e Ecopsicoterapia é aprofundada a partir da noção de campo/organismo/meio, compreendendo o sujeito em relação dinâmica e indissociável com o ambiente. Dialoga-se com Jorge Ponciano Ribeiro, especialmente a partir do conceito de ambientalidade, que enfatiza a co-existência e a inseparabilidade entre organismo e mundo, ampliando a compreensão do contato para além do humano.

A consciência de que somos, estruturalmente, por essência e por natureza, ambientais desperta em nós uma habilidade, uma capacidade de nos condoermos com o sofrimento do planeta, como uma dor que é nossa e um desejo de sermos guardiões da relação substancial que nos liga à mãe terra (Ponciano, 2022). Essa perspectiva se entrelaça com as contribuições de Marco Aurélio Bilibio Carvalho, que compreende a clínica como reintegração entre subjetividade e biosfera, e com autores como Krenak, Lovelock e Margulis, que sustentam uma visão de interdependência entre vida humana e planeta.

Como aprendizados esperados, destaca-se o aumento da consciência corporal e ambiental, ampliação da capacidade de presença, redução de estados ansiosos e fortalecimento do sentimento de pertencimento ao mundo vivo. Espera-se ainda que os participantes desenvolvam recursos clínicos e pessoais para integrar a natureza como

co-terapeuta em suas práticas, ampliando a escuta e a intervenção psicológica para além do setting tradicional e favorecendo uma postura ética e ecológica no cuidado.

A relevância para a abordagem gestáltica reside na reafirmação de seus fundamentos ecológicos, ao compreender o sujeito em constante relação com o ambiente. A Ecopsicoterapia amplia o alcance clínico da Gestalt-terapia ao incluir a dimensão planetária do sofrimento, sustentando uma clínica que reconhece a interdependência entre saúde psíquica e saúde ecológica. E como nos faz entender Ponciano (2022), *ambientalidade é uma das dimensões estruturais que compõem, com as dimensões animalidade e racionalidade, a essência humana, tal como discutimos. Seguindo a perspectiva da espacialidade e da temporalidade, isto é, o aqui-agora humano, nossa definição de humanos é: somos ambientais-animais-racionais. Esta é a essência humana, consequentemente ambientalidade-animalidade-racionalidade são os existenciais que compõem a estrutura constituinte de nossa personalidade.*

Nesse contexto, o minicurso propõe um deslocamento da compreensão de saúde mental como fenômeno exclusivamente individual para uma perspectiva ampliada, onde o sofrimento é entendido como expressão do campo relacional e ecológico. Ao vivenciar práticas em espaços naturais, os participantes experimentam o ambiente como elemento ativo no processo terapêutico, favorecendo novas formas de contato, regulação, produção de sentido e ressignificação de suas histórias pessoais. Assim, a natureza passa a ser reconhecida como co-terapeuta e constituinte na formação da personalidade, fortalecendo uma clínica comprometida com a vida em sua dimensão interdependente, assumindo o conceito de *ambientalidade* tal como nos propõe Ponciano (2022): *"Dimensão humana que, juntamente com as dimensões animal e racional, define a pessoa como ambiental, isto é, parte igualmente constituinte da essência humana e que se expressa na relação mundo-corpo".*

Referências: Krenak (2019); Lovelock (1991); Ribeiro (2006; 2019; 2022).

Palavras-chave: ambientalidade, ecopsicoterapia; gestalt-terapia; natureza; saúde mental.