**ARTIGO**

# Reconectar-se para reexistir - diálogos entre a Gestalt-terapia e a Ecopsicologia.

## Reconnecting to re-exist - dialogues between Gestalt Therapy and Ecopsychology.

**Sofia Junqueira**

**Mariana Marques**

**Patricia Valle de Albuquerque Lima**

**Magna Silvana da Silva Peçanha**

**RESUMO**

O presente relato das experiências parte das colaboradoras do Projeto de Extensão Re(x)istir - reflexões ambientais e ações sustentáveis em Gestalt-terapia, vinculado ao Departamento de Psicologia da UFF-Rio das Ostras. O mesmo teve início em março de 2022 e finalizado em dezembro de 2023, ~~e~~ tinha por objetivo promover discussões sobre o tema das relações do homem com a natureza, partindo do diálogo da Gestalt-terapia e da Ecopsicologia. A ação de extensão envolveu três principais tarefas, duas delas se deram na modalidade de reuniões remotas, quinzenais, entre a equipe de execução. Inicialmente, debatiam-se textos referentes ao tema em questão no formato de grupo de estudos. Posterior a isso, foram realizadas reuniões remotas, para elaboração de proposições de ações de campo. Por fim, a terceira tarefa, foram as execuções, que foram base para a elaboração deste artigo.

**Palavras-chave:** ambientalidade; Ecopsicologia; Gestalt-terapia; reflexões.

**ABSTRACT**

This paper is an account of the experiences of some of the collaborators in the Extension Project "Re(x)istir - environmental reflections and sustainable actions in Gestalt therapy", linked to the Psychology Department at UFF-Rio das Ostras. It began in March 2022 and ended in December 2023, with the aim of promoting discussions on the subject of man's relationship with nature, based on the dialogue between Gestalt therapy and Ecopsychology. The extension action involved three main tasks, two of which took the form of biweekly remote meetings between the execution team. The first involved debating texts on the subject in question in a study group format. After that, remote meetings were held to draw up proposals for field actions. Finally, the third task was the execution of these actions, which served as the basis for this article.

**Keywords:** environmentality; Ecopsychology; Gestalt therapy; reflections.

## INTRODUÇÃO

O relato de experiência foi fruto da realização do Projeto de Extensão "Re(x)istir - reflexões ambientais e ações sustentáveis em Gestalt-terapia" vinculado ao Departamento de Psicologia da UFF de Rio das Ostras. A finalidade foi promover reflexões sobre a relação entre o homem e o meio ambiente, através de ações de campo, seguindo a metodologia de Pesquisa-ação.

Em relação aos objetivos gerais podemos destacar: incrementar maior contato dos participantes com a natureza; refletir acerca das relações humanas com o meio ambiente; produzir conhecimento sobre o diálogo da Gestalt-terapia com a Ecopsicologia; resgatar concepções cosmológicas presentes em algumas filosofias ancestrais. Quanto ao objetivo específico, este era realizar ações em espaços públicos convidando os transeuntes para experimentar e dialogar sobre um maior contato com a natureza ao redor.

O projeto contou com uma equipe de execução composta por dez integrantes: a coordenadora e supervisora da ação (docente do curso de Psicologia referido acima) e nove psicólogas voluntárias (ex-alunas do mesmo curso); e foi realizado de abril de 2022 até dezembro do mesmo ano.

A ação de extensão compreendeu três principais tarefas, duas delas se deram na modalidade de reuniões remotas, quinzenais, entre a equipe de execução. Na primeira, debatiam-se textos referentes ao tema em questão no formato de grupo de estudos. Depois disso, foram realizadas reuniões remotas, para elaboração de proposições de ações de campo. Por fim, a terceira tarefa, foi a realização das ações. Este artigo abordará as vivências das ações, pela ótica da equipe executora, em formato de relato de experiência.

O artigo utiliza de três principais metodologias para trabalhar as questões referentes ao projeto de Extensão "Re(x)istir - reflexões ambientais e ações sustentáveis em Gestalt-terapia", sendo elas a Pesquisa-ação, o Relato de Experiência e a Revisão Sistemática da Bibliografia. Se baseia em autores como Cardella (2017), Carvalho (2013), Krenak (2020), Perls, Hefferline e Goodman (1997), Ribeiro (2011, 2016),

entre outros, para entrecruzar as áreas do conhecimento da Gestalt-terapia e da Ecopsicologia.

A Pesquisa-ação é uma metodologia de pesquisa que busca promover transformações sociais por meio da colaboração entre pesquisadores e participantes, visando elaborar, solucionar ou melhorar situações, a partir de ações práticas dentro de um contexto específico. Trata-se de um processo construtivo e participativo, onde os envolvidos compartilham suas experiências e conhecimentos para identificar questões relevantes, planejar e implementar intervenções (Thiollent, 1985). Essa metodologia enfatiza a parceria e o diálogo, permitindo que as perspectivas dos participantes sejam valorizadas e integradas aos conhecimentos produzidos (Brandão, 2004).

A metodologia de pesquisa "Relato de Experiência" é uma abordagem qualitativa que tem como objetivo descrever e analisar experiências vivenciadas pelos próprios autores do estudo, geralmente em um contexto prático e aplicado. Nesse tipo de pesquisa, os pesquisadores descrevem detalhadamente a sequência dos eventos e processos que ocorreram durante a experiência, fornecendo insights valiosos sobre a aplicação de teorias ou métodos em situações reais (André, Ludke, 2009). O foco principal é a subjetividade e perspectivas dos autores, permitindo uma reflexão aprofundada sobre os aprendizados obtidos. Ao apresentar experiências pessoais, essa metodologia é especialmente útil para disseminar conhecimentos práticos e lições aprendidas em diferentes contextos, como na perspectiva teórica e na experiência prática.

Uma vez que o seguinte relato de experiência se baseia apenas na experiência de participantes vinculadas ao projeto de extensão, preservando o sigilo e a identidade dos integrantes das ações não vinculados, entende-se que não se faz necessária a análise e aprovação do conselho de ética responsável.

Sendo assim, este trabalho busca relacionar os atravessamentos entre as óticas gestálticas e ecopsicológicas com as percepções vivenciais das autoras, em via de integrar os diferentes saberes.

A fundamentação teórica deste Projeto de Extensão baseou-se na tentativa da criação de um diálogo entre os referenciais teóricos e epistemológicos de ambas as abordagens, que enfatizam a reciprocidade das inter-relações pessoa-ambiente.

> O homem é um ser se constituindo, a cada dia, é um ser sempre a caminho, sempre em mudança. Dessa impermanência nasce no ser humano uma profunda consciência de que ele é ser de relação, um ser que não se basta a si mesmo, de que ele se constitui por meio do outro, no mundo, em um movimento perene de interdependência (Ribeiro, 2011, p. 62).

A proposta se deu na adoção de um enfoque teórico que levasse em consideração a ação dos indivíduos em seu mundo, implicando em conceitos e métodos coerentes com noções como prevenção, participação, autonomia, transformação e outros.

## O DIÁLOGO ENTRE A GESTALT-TERAPIA E A ECOPSICOLOGIA

Os principais autores nos quais este trabalho se estrutura são tanto da Gestalt-terapia, quanto da Ecopsicologia, como também autores de outras áreas que discutem a relação do homem com o meio ambiente.

Carvalho (2013) foi quem buscou aprofundar o diálogo da Gestalt-terapia com os temas ecológicos. Tomamos como base teórica em nossos estudos e ações as proposições acerca da Ecopsicologia desse autor.

> [...] a proposta da Ecopsicologia é aproximar o diálogo entre Psicologia e Ecologia, para que o ser humano passe a ser visto apenas no contexto de sua inserção planetária, e de sua interdependência da comunidade mais-que-humana que divide conosco esse planeta (Carvalho, 2013, p. 22).

Ainda em Carvalho (2013) encontramos outras definições esclarecedoras sobre o tema da Ecopsicologia: "Como abordagem emergente, a Ecopsicologia busca estender a área de investigação da Psicologia para além das relações inter e intrapessoais, abrangendo as nossas conexões psíquicas com o mundo natural." (p. 12). Além de afirmar que "O foco central da Ecopsicologia são as relações do ser humano com a teia da vida" (p. 17).

Importante destacar que no desenvolvimento das premissas da Ecopsicologia por Marco Aurélio Bilibio Carvalho, gestalt-terapeuta e estudioso das questões ecológicas, este psicólogo partiu da obra de Theodore Roszak (1992), que deu os passos iniciais no diálogo da Gestalt-terapia com a Ecologia. Nesse sentido:

> A Ecopsicologia como corrente de pensamento foi inicialmente lançada com a obra The Voice of the Earth, do pensador e crítico social Theodore Roszak (1992), em 1992, ano da Conferência das Partes no Rio de Janeiro. Roszak percebeu a relativa ausência da Psicologia no debate sobre a Sustentabilidade. Viu na crise ambiental e na organização produtiva da sociedade à época indícios de insanidade que só poderiam ser explicados pela Psicologia ou pela Psiquiatria (Carvalho, 2013, p. 11).

Por sua vez, o próprio Roszak (1995) já se referenciava ao importante Gestalt-terapeuta americano Gary Yontef na construção das suas ideias. Segundo Theodore Roszak (1995b., p. 17):

> [...] quando eu estava escrevendo meu livro, a Gestalt-Terapia provou ser a meu ver, extremamente rica em insights ecologicamente orientados. No excelente livro de Gary Yontef Awareness, Diálogo e Processo, existe tudo que uma abordagem ecopsicológica requer para sua infraestrutura teórica. O 'campo', nos diz Yontef, 'é uma totalidade de forças que se influenciam mutuamente, que juntas formam um todo interativo unificado.' Essa é, certamente, uma das melhores definições de ecologia que se pode achar. Similarmente, quando ele discute o conceito gestáltico de organismo/meio as possibilidades ecopsicológicas são grandes. Tanto que alguém ficaria surpreso ao registrar que ao exemplificar os conceitos na prática, Yontef para onde as dimensões humana e social terminam (apud Carvalho, 2013, p. 77).

Roszak reconhecia que a Gestalt-terapia seria uma das principais escolas em Psicologia que teriam trazido contribuições do contexto biológico e do meio ambiente para o estudo das relações humanas. De acordo com o autor, a abordagem da Gestalt-terapia, "teve insights inusitados e criativos" (tradução nossa, Roszk, 1993, p. 275), para buscar compreender o processo de formação da personalidade humana, integrando partes do pensamento reichiano com os

conhecimentos do Taoísmo no Ocidente. Portanto apresentando uma visão cosmológica para pensar a relação do homem, seu corpo e a natureza.

> Somente a escola da Gestalt introduziu um contexto biológico mais amplo para a terapia, que busca unir figura com fundo, organismo com ambiente; é a única escola que utiliza o conceito da ecologia em suas teorias. [...] A sobrevivência da vida e de nossa espécie não teria sido possível sem tal auto ajustamento e sabedoria sistêmica (tradução nossa, Roszk, 1993, p. 304).

Yontef (1998) já destacava em sua obra, resultado de uma compilação de artigos e conferências anteriores, a importância de se considerar a Teoria de Campo para a compreensão dos fenômenos humanos:

> Os campos são sempre compostos por fatores múltiplos, com inter-relações complexas, múltiplas e diferenciadas. Em teoria de campo, uma teia de relacionamentos é sempre determinada por uma multiplicidade de variáveis determinantes, com uma organização sistêmica inerente do todo, que é vital para a compreensão dos fenômenos em estudo (Yontef, 1998, p. 188).

Na realidade, desde a obra inicial da Gestalt-terapia, o livro "Gestalt-Terapia" de Perls, Hefferline e Goodman (1997), já encontramos: "Todo ato contatante é um todo de *awareness,* resposta motora e sentimento – uma cooperação dos sistemas sensorial, muscular e vegetativo – e o contato se dá na superfície-fronteira no campo do organismo/ambiente" (p. 68).

O psicólogo Marco Aurélio Bilibio Carvalho, nos relatou que sempre foi um apaixonado pela natureza. No período em que cursava a faculdade de psicologia, o seu modo preferido de estudar era em um bote dentro do lago de Brasília, pois se sentia muito bem nesse ambiente. Ao cursar o mestrado em Psicologia (2002-2005), teve Jorge Ponciano Ribeiro como seu orientador e fez contato com o diálogo entre a psicologia e o tema da ambientalidade. Desde então, se dedica ao aprofundamento dessa área de pesquisa, estudos e práticas. É o pioneiro na introdução da Ecopsicologia no Brasil, diretor (2023) do Instituto Brasileiro de Ecopsicologia (IBE) e representante da International Ecopsychology Society – IES (IBE, 2023).

A Gestalt-terapia e a Ecopsicologia compartilham uma perspectiva holística e integradora em relação ao ser humano e o meio ambiente. Conforme Ribeiro (2011, p. 66) "somos seres de relação. Nenhum gesto, nenhuma ação é por si só uma ação isolada". Ambas as abordagens enfatizam a importância da percepção e da relação entre ser e ambiente, parte e todo, como caminho para o crescimento; para a *awareness* em Gestalt-terapia e a cura, em Ecopsicologia. Conforme a citação abaixo, do livro que inaugura a abordagem gestáltica, esse pensamento é fundamento para todo o desenvolvimento da mesma.

> A definição de um organismo é a definição de um campo organismo/ambiente; e a fronteira-de-contato é, por assim dizer, o órgão específico de awareness de situação nova do campo, em contraste, por exemplo, com os órgãos 'orgânicos' mais internos do metabolismo ou da circulação que funcionam conservativamente sem necessidade de awareness, deliberação, seleção ou evitação da novidade. No caso de uma planta fixa, um campo de organismo/solo, ar etc., essa contextualidade (inness) da fronteira-de-contato é positivamente simples de conceber: a membrana osmótica é o órgão da interação do organismo ambiente, ambas partes sendo obviamente ativas. No caso de um animal complexo e móvel dá-se o mesmo, mas determinadas ilusões de percepção fazem com que seja mais difícil concebê-lo (PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN, 1997, p. 69).

Ao entrelaçar os fundamentos dessas abordagens, trabalhando conceitos como todo, aqui-e-agora, integração, autorregulação, campo, e ajustamento criativo, com as noções ecopsicológicas de interdependência e profunda conexão entre todos os sistemas que compõem a natureza; é possível fomentar uma maior harmonia global, resultando em benefícios mútuos, tanto para a saúde mental dos indivíduos quanto para a sustentabilidade do planeta como um todo.

A Ecopsicologia enfatiza a importância da ampliação da consciência do homem em relação à natureza, o que se aproxima do conceito de *awareness*, considerado por muitos autores o principal conceito da Gestalt-terapia. Segundo Yontef (1998):

> *Awareness* é uma forma de experienciar. É o processo de estar em contato vigilante com o evento mais importante do campo indivíduo/ambiente, com

> total apoio sensório motor, emocional, cognitivo e energético. [...] A *awareness* é, em si, a integração de um problema (YONTEF, 1998, p. 215).

Outra similitude entre as abordagens em questão é a partir da noção organismo-ambiente que ambas se debruçam a compreender. Neste sentido, tanto a Gestalt-terapia quanto a Ecopsicologia compreendem a natureza como parte essencial no olhar sobre aquilo que é humano. "Como abordagem emergente, a Ecopsicologia busca estender a área de investigação da Psicologia para além das relações inter e intrapessoais, abrangendo as nossas conexões psíquicas com o mundo natural" (CARVALHO, 2013, p. 12).

O pensamento holístico, também reconhecido como ponto em comum entre as abordagens, já se fazia presente nas concepções dos povos originários, aqui mais especificamente na visão cosmológica da etnia indígena krenak. Trazemos então algumas ideias de Ailton Krenak (2020) que contribuem para a construção dessa afirmativa.

> Isso que chamam de natureza deveria ser a interação do nosso corpo com o entorno, em que a gente soubesse de onde vem o que comemos, para onde vai o ar que expiramos. Para além da ideia de "eu sou a natureza", a consciência de estar vivo deveria nos atravessar de modo que fôssemos capazes de sentir o rio, a floresta, o vento, as nuvens são nosso espelho da vida (p. 99-100).

Segundo Lima (2008) já no livro "Ego, Fome e Agressão", escrito por Fritz Perls com colaboração direta de Laura Perls e publicado no ano de 1942 pela primeira vez, já se encontrava o conceito de Holismo. O Holismo é uma atitude pela qual nos damos conta de que "o mundo consiste *'per se'* não apenas de átomos, mas de estruturas que possuem um sentido diferente do que o da mera soma de suas partes" (tradução nossa, Perls, 1969, p. 28).

Lima (2008) apontava que Smuts denominava a autoconsciência de *awareness* e dizia que a *awareness* intensifica a influência que o homem sofre no contato com o meio ambiente.

> Holisticamente, não é correto dizer que o ser humano está inserido na natureza; ele é, em si, manifestação da natureza. Isso muda completamente a visão de homem da ciência moderna, que acreditava ser papel do ser humano compreender as leis do funcionamento da natureza e dominá-las. O universo se manifesta em nós e somos constantemente atravessados pelo fluxo energético cósmico em busca de harmonia (Lima, 2013, p. 151-152).

Em outras palavras, o que este artigo propõe ao aproximar os conceitos da Gestalt-terapia com a Ecopsicologia é trazer para o debate a imensa necessidade da retomada da ambientalidade como uma das dimensões humanas, uma vez que o distanciamento entre ser humano e natureza é uma expressão de interrupções no ciclo de contato entre organismo-ambiente. Este processo promove adoecimentos nos níveis biopsicossociais na visão organísmica da Gestalt-terapia. Neste sentido, o estabelecimento do contato pleno com a natureza é promotor de cura, do mesmo que a desconexão com a natureza é promotora de adoecimento.

> A temporalidade no mundo atual, também promove desenraizamentos, pois é a temporalidade da máquina; vivemos um tempo de hipervelocidade, das velocidades dos *vídeos-clip* e *e-mail*, que nos adoece, pois nos desaloja do corpo. O terapeuta auxiliará o paciente a inserir-se no tempo humano que é o tempo da duração, da experiência, a habitar os espaços como lugares e a reconectar-se com a natureza e a própria corporeidade [...] (Cardella, 2017, p. 54).

A contemporaneidade e suas exigências, nos impõe uma aceleração do viver e com ela um "desabitar" da experiência que demora. O demorar-se em algo é quase que um ato subversivo. Soma-se a isso, um distanciamento da dimensão contemplativa, uma vez que está também requer tempo. Neste curso, a desconexão com a natureza, é por tabela o resultado do desencadear do nosso distanciamento de nós mesmos, do nosso próprio corpo e dos espaços em que habitamos, a partir de um viver submetido ao automatismo inerente ao modo de vida contemporâneo.

A psicoterapia gestáltica propõe a valorização de uma dimensão integrada composta por corpo, tempo e espaço, evidenciando a inseparabilidade da experiência humana do meio ambiente. Sendo assim, a perspectiva holística de restabelecimento da

saúde ultrapassa a perspectiva meramente individualista, superando dicotomias, compreendendo que ser é corpo no campo. Por esta ótica, cuidar vai além do paradigma médico tradicional.

Em consonância com a abordagem da Gestalt-terapia, o filósofo Leonardo Boff (1999) também afirma a significância do cuidado com o próprio corpo como uma forma de reconexão com a natureza.

> Que significa cuidar de nosso corpo, assim entendido? Imensa tarefa. Implica cuidar da vida que o anima, cuidar do conjunto das relações com a realidade circundante, relações essas que passam pela higiene, pela alimentação, pelo ar que respiramos, pela forma como nos vestimos, pela maneira como organizamos nossa casa e nos situamos dentro de um determinado espaço ecológico. Esse cuidado reforça nossa identidade como seres nós-de-relações para todos os lados (BOFF, 1999, p. 79).

A própria concepção de corpo para a Gestalt-terapia é organísmica, e, portanto, compreende as dimensões biopsicossociais.

> Em toda ou qualquer investigação biológica, psicológica ou sociológica temos que partir da interação entre organismo e seu ambiente. Não tem sentido falar, por exemplo, de um animal que respira sem considerar o ar e o oxigênio como parte da definição deste, ou falar de comer sem considerar a comida, ou de enxergar sem luz, ou de locomoção sem gravidade [...] (PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN, 1997, p. 42).

A questão é que nos comportamos como seres à parte da natureza, como quem olha de fora, como quem tem que cuidar e preservar, tendo como objetivo fins utilitários. Enquanto nos compreendermos desta forma, a desconexão será o mote dessa relação. Não vivemos na natureza, somos natureza! Essa compreensão holística será capaz de nos devolver o elo quebrado que provocou essa cisão.

> Temos que abandonar o antropocentrismo: há muita vida além da gente, não fazemos falta na biodiversidade. Pelo contrário. Desde pequenos, aprendemos que há listas de espécies em extinção. Enquanto essas listas aumentam, os humanos proliferam, destruindo florestas, rios e animais (KRENAK, 2020, p. 5).

A fim de exemplificar como foi o desenvolvimento das propostas de intervenção que estruturaram esta pesquisa, traremos abaixo três relatos escritos pelas pesquisadoras sobre as ações realizadas.

## RELATOS DE EXPERIÊNCIAS

### 1. Aterro do Flamengo - Rio de Janeiro.

O encontro em agosto de 2022 foi nossa primeira proposta de ação em campo na nova etapa do projeto. Nos deparamos com uma série de novidades, que exigiram as devidas articulações e adaptações, conforme as situações se desencadearam. Como parte das etapas de organização precedentes à intervenção com o público, tivemos um encontro presencial em equipe no dia anterior, onde pudemos discutir nossas expectativas e ideias, bem como finalizar um projeto de ação - que já vinha sendo construído ao longo dos meses de preparo. De forma prática, escrevemos um cronograma geral do que iríamos propor dentro de uma margem de tempo pré-estipulada, entendendo que, uma vez que a ação se desenvolveria a partir do contato com o público do local, ficaríamos suscetíveis ao desenrolar dos encontros. Nessa programação, pensamos como abordaríamos as pessoas, e com que materiais. Em seguida, nos dedicamos a formular algumas ideias e sugestões sobre possíveis frases de "impacto" a serem expostas em cartazes. Seguimos durante a tarde na confecção dos cartazes em papel pardo com tinta guache e giz de cera; troca de ideias; reflexões e risadas.

Ao entardecer, quando os cartazes já estavam quase prontos, decidimos ir juntas até o Aterro do Flamengo para escolhermos um ponto de encontro e pensarmos melhor na aplicação das ideias levantadas até o momento. Fizemos uma longa caminhada até lá, e andamos até um local com uma quantidade grande de árvores. Por lá, tiramos algumas fotos, nos dedicamos a explorar o local e logo ao lado vimos uma área gramada que parecia aprazível para nos instalarmos e passarmos a manhã seguinte por lá: havia espaço e sombras o suficiente e também ficava na pista do meio, onde deduzimos que haveria um trânsito considerável de pessoas. Depois, voltamos para a casa onde estávamos reunidas para tomarmos um café e,

no caminho, elaboramos uma abordagem com perguntas pré-estruturadas a serem feitas no dia, a fim de dar início a possíveis discussões.

No sábado em questão (13/08), combinamos de nos encontrarmos no ponto escolhido, divulgado em nossas redes sociais. A ação seria realizada no Aterro do Flamengo, às 10 horas, próximo ao teatro de marionetes, em frente ao posto 3. Fomos chegando aos poucos e nos instalando para começarmos. Era um dia lindo, ensolarado, com o céu excepcionalmente azul e um clima um tanto quanto quente, porém agradável. Levamos cangas que foram estendidas no chão, pegamos os devidos cartazes e seguramos eles à mostra para os transeuntes.

A princípio, as pessoas passavam, mas não paravam, uns ou outros faziam comentários, mas seguiam seus caminhos. Então, decidimos que precisaríamos nos readaptar e passamos a abordar algumas pessoas que pareciam movidas de alguma forma pelas mensagens nos cartazes. Assim, umas ou outras paravam, conversavam e voltavam ao seu trajeto, enquanto outras permaneciam com algumas das psicólogas, conversando, durante o desenrolar da manhã.

Passado já parte da manhã e com uma quantidade considerável de pessoas agrupadas no nosso ponto de encontro, convocamos todos a se sentarem em círculo, nas cangas, para que pudéssemos dar início a uma conversa ali, com os presentes. Antes da realização da roda de conversa em si, algumas pessoas utilizavam daquele espaço e do tempo de conversa com as profissionais para abordarem questões pessoais, o que pode sinalizar, de certa forma, a lógica individualista que parece permear os modos de ser e agir disponíveis em grande escala atualmente. A importância da ação e da conversa em grupo estava em buscar sinalizar o que passa despercebido e se abrir ao encontro com o outro e com o mundo, criando novos roteiros para aquele momento e até mesmo para os outros dias.

Na grande maioria, ouvíamos as pessoas justificarem seu passeio até o aterro como uma forma de escapar da rotina corrida do cotidiano e a busca por ar fresco para organizar os pensamentos e buscar maior equilíbrio. As pessoas puderam falar de

suas opiniões sobre o que estávamos propondo, suas reações aos cartazes e o que acharam do tema.

Durante a realização da atividade, oferecemos às pessoas que passavam, a possibilidade de contribuírem com um registro em um grande papel pardo que deixamos exposto, junto com algum dos materiais como tinta e giz de cera. Ao fim, tivemos como resultado um cartaz produzido coletivamente com o nome da ação e algumas frases e desenhos de reflexões e mensagens das pessoas que participaram de alguma forma naquela manhã. Quando encerramos a abordagem ao público, nós do projeto tiramos um tempo para nos sentarmos em círculo, ainda no espaço onde já estávamos, para discutirmos sobre a ação, nossas percepções, trocarmos algumas observações e também começarmos a "digerir" os efeitos da nossa proposta.

No momento posterior à atividade, compartilhamos as mídias do encontro de sábado e algumas reflexões com as demais colaboradoras do grupo que não puderam comparecer. Buscamos então filtrar o processo, aderindo às práticas que se mostraram pertinentes e adaptando possíveis movimentos que não se fizeram tão funcionais, a fim de iniciar o planejamento de ações de campo futuras. Investimos em mais bibliografias e organização da agenda para conciliarmos os estudos teóricos e a aplicação de ações práticas, o que repercutiu nas próximas semanas e no encontro realizado em Rio das Ostras, no mês de setembro.

Uma característica importante do nosso grupo é a abertura ao diálogo e a constante atualização das formas de atuação frente às demandas de cada uma e também às condições que vão se mostrando possíveis, ou não, conforme seguimos. A valorização das tomadas de decisões grupais e do contato presencial também ocupa função valorosa, revigorando a vitalidade e interesse de participação, uma vez que as relações vão se estreitando e, com um tempo, ao estabelecer uma proximidade com alguém e começar a entender a forma como essa outra pessoa trabalha, as ideias também se alinham.

## 2. Rio das Ostras -Rio de Janeiro.

Em vinte de setembro de dois mil e vinte e dois, a equipe do Projeto Re(x)istir, se propôs a realizar a segunda ação na rua. Desta vez, a cidade escolhida foi Rio das Ostras, uma cidade belíssima em paisagens naturais ~~e~~ por ter um Polo da Universidade Federal Fluminense – UFF, a qual o referido projeto de extensão está vinculado.

A preparação desta ação foi inicialmente realizada por meio de reuniões remotas quinzenais com a equipe do projeto e, posteriormente, de forma coletiva com a turma de Psicologia, da disciplina Psicoterapia de grupo. No dia da ação, houve um momento de encontro presencial com a turma em sala de aula/ UFF, mediado por integrantes do projeto, além da coordenadora do projeto e professora da disciplina, Patricia Albuquerque Lima. Foi proposto aos alunos que participassem de uma intervenção grupal pelas ruas da cidade. Após uma breve explanação de como seria a ação, foi realizada uma sensibilização por meio de cartazes, colagens, provocações e trocas de experiências, de modo que a turma também tivesse maior contato com a proposta. Logo em seguida, foram confeccionados alguns cartazes com frases reflexivas, como: "Você tem tempo?"; "Sinta o toque do vento"; "Reconectar para re(x)istir"; "O que você faz para preservar a natureza?"; "Ouça o som do mar", entre outras.

O espaço escolhido, foi a orla da Praia do Centro, próxima à Praça José Pereira Câmara, local onde há um fluxo muito grande de pessoas, seja realizando atividades físicas, ocupando a praia e até mesmo como via de passagem, considerando ser uma praça muito próxima da rodovia principal da cidade. A equipe e a turma contaram com o transporte da própria Universidade Federal Fluminense (UFF) para o acesso ao local da atividade. O horário combinado foi próximo ao final da tarde, por volta das 17h00, considerando ser horário de grande circulação de transeuntes.

Ao chegarmos na orla, a equipe se distribuiu em duplas, cada qual com cartazes nas mãos de modo a transitar pelo espaço chamando a atenção dos pedestres. Aos poucos a equipe foi convidando a quem quisesse compartilhar a sua experiência cotidiana com aquele espaço, com a natureza, com o tempo, com a contemplação. As reflexões propostas questionavam se as pessoas se davam esse tempo ou não;

se esta era uma questão relevante e qual a importância do meio ambiente para a saúde mental.

Após esse momento de abordagem, as pessoas abordadas eram convidados a participar da roda de conversa que aconteceria em seguida, na areia da praia, onde a partilha desta experiência seria coletiva. Algumas pessoas alegaram não ter tempo para ficar mais um pouco, porém, consideraram a ação de suma importância para a conscientização acerca do contato com a natureza, se propondo incluir em suas rotinas um tempo dedicado ao cuidado e ao contato com o meio ambiente.

Durante as conversas foi possível reafirmar a importância da convivência com a natureza como forma de cuidado de si, ao mesmo tempo em que foi constatado o quanto essa dimensão parece estar apagada no cotidiano da maior parte dos transeuntes com os quais a equipe entrou em contato.

É interessante destacar que algumas das pessoas que foram ouvidas durante a ação, estavam em situações rotineiras, trabalhando ou em trânsito entre as jornadas de trabalho, rotina escolar e volta para casa. Fato este que evidenciou certo distanciamento do ambiente ao seu redor comumente não apreciado em função da pressa.

No intuito de finalizar a ação, a equipe do projeto de extensão se reuniu rapidamente para avaliar como tinha sido a experiência e marcaram uma nova reunião para dar continuidade ao projeto.

## 3. VIII Congresso de Gestalt-terapia do Estado do Rio de Janeiro - 2022.

Em novembro de 2022 ocorreu o VIII Congresso de Gestalt-terapia do Estado do Rio de Janeiro. E assim, a equipe Re(x)istir se organizou para elaborar possibilidades de submissão de trabalho para apresentar o projeto de extensão dentro da comunidade gestáltica. Como todas as ações realizadas, podemos compreender a totalidade do movimento do grupo a partir de três etapas.

A primeira etapa se deu através de encontros virtuais, realizados pela plataforma Google Meet, nos quais as extensionistas entrelaçaram o arcabouço teórico que

sustenta o projeto com experiências pessoais, profissionais e relatos referentes às ações anteriores.

A partir das trocas, foi desenvolvida a proposta da inscrição de uma Roda de Conversa no referido congresso com objetivo provocar reflexões disruptivas acerca do modo em que nós, enquanto sociedade, nos relacionamos com a natureza. A apresentação então, foi nomeada Re(x)istir – em busca da reconexão com a natureza: diálogos da Ecopsicologia com a Gestalt-terapia.

Para a roda de conversa, foram elaboradas frases provocativas, e citações teórico-conceituais que seriam levadas ao Congresso. Para finalizar a preparação, foram selecionadas frases dispostas em cartazes produzidos nos encontros anteriores, que seriam então espalhados pelo chão da sala onde realizaríamos a roda de conversa.

A segunda etapa foi a execução da ação propriamente dita. Ao chegarmos no evento do Congresso, inicialmente nos debruçamos com um grande contraste: estávamos levando provocações sobre a importância do contato com a natureza para dentro de um hotel (Windsor Guanabara), no Centro do Rio de Janeiro, cujas estruturas impediam qualquer resquício de contato com o exterior. As salas climatizadas sem janelas, os *coffee breaks* realizados em corredores apertados e fechados, o clima gelado em contradição à primavera quente que caracteriza o mês de novembro na cidade carioca.

Diante de tudo isso, a proposta pareceu fazer ainda mais sentido para as proponentes. Com base nas regras do congresso, apenas três pessoas poderiam coordenar o trabalho oficialmente. Sendo assim, três das integrantes do grupo participaram enquanto apresentadoras, outra como inscrita na atividade e outra como membro da comissão técnica de organização do evento. Além das participantes do Grupo de Extensão, cerca de 15 pessoas se inscreveram na atividade e compuseram a roda de conversa.

A proposição começou com os cartazes dispostos pelo chão da sala, cadeiras organizadas em ordem circular ao redor dos mesmos, e os participantes sendo

convidados a caminhar pela sala, entrando em contato com as frases e provocações que estavam por ali. Todos andaram pelo espaço e aos poucos foram se acomodando nas cadeiras dispostas.

Durante a roda de conversa, foi conversado sobre a diminuição do contato com a natureza em escala mundial, mas também no nível pessoal em nossas vidas cotidianas; sobre o potencial curativo do contato com o meio ambiente, e inclusive, algumas das pessoas presentes compartilharam dados científicos sobre o tema. Constatou-se que somos corpos adoecidos pela ruptura da percepção humana enquanto pertencentes à natureza. Refletiu-se sobre o modelo de vida hegemônico dos tempos pós-modernos, o papel da tecnologia e acerca da temporalidade que o mundo tecnológico impõe em contraste ao tempo da natureza. Pudemos falar sobre como nossos corpos experienciam as mudanças climáticas, e como tão pouco nos dispomos a de fato cuidar desse meio no qual estamos inseridos.

O momento final da ação apresentada no congresso, se desdobrou em um novo encontro na plataforma virtual *google meet,* entre as participantes do projeto Re(x)istir. Neste momento, reuniram-se as que estiveram presentes representando o projeto no Congresso e também as que não puderam estar, para conversarem e refletirem quanto aos desencadeamentos, em relação às falas, as emoções e as reflexões que emergiram ao longo da roda de conversa.

A partir das três intervenções relatadas acima, e dos encontros virtuais periódicos ocorridos entre a equipe de extensão, surgiu a proposta da redação do presente artigo em formato de relato de experiências. Como diversas colaboradoras do projeto não puderam dar continuidade na sua participação no mesmo no ano de dois mil e vinte três, quatro integrantes da equipe se disponibilizaram a redigir o presente material. Abaixo relataremos algumas conclusões a partir das experiências vividas, ao longo da execução de todo o projeto de extensão.

## CONCLUSÃO

Considerando o conteúdo apresentado ao longo desse trabalho, entende-se que a Gestalt-terapia contempla a perspectiva holística de ser humano/mundo. Do mesmo

modo, a Ecopsicologia compartilha desse mesmo pensamento, colocando o foco no organismo-mundo que compõe a totalidade ecológica e geradora de vida.

O diálogo entre Gestalt-terapia e Ecologia ultrapassa o campo teórico e abre a possibilidade de um posicionamento e enfrentamento diferentes da lógica alienante, dicotômica e frenética da vida e suas relações, amplamente difundida na contemporaneidade. "Estamos a tal ponto dopados por essa realidade nefasta de consumo e entretenimento que nos desconectamos do organismo vivo da Terra" (KRENAK, 2020, p. 18).

Com base nesta perspectiva, foram compostas as propostas de ações práticas. Buscou-se incentivar a experimentação dos modos de ocupação dos cenários vivenciados e uma autoavaliação sobre o contato experimentado entre as pessoas e a natureza. Abrir o diálogo sobre os motivadores e fomentadores da relação homem-natureza, expande as trocas sobre possibilidades de contato. As discussões propostas pelo grupo de extensão também buscaram incentivar uma compreensão crítica sobre a atualidade e o processo autorregulatório organísmico constante que nos envolve.

Para encerrar este trabalho destaca-se um pensamento de Krenak (1999): "Você não pode se esquecer de onde você é e nem de onde você veio, por que assim você sabe quem você é e para onde você vai. Isso não é importante só para a pessoa do indivíduo, é importante para o coletivo… (p. 27)".

Desse modo, busca-se na trama desta pesquisa a valorização do exercício de presentificação do ser humano na sua relação com o todo, destacando nesta visão de totalidade da Gestalt-terapia a importância crucial da retomada do contato, o mais pleno possível, com a natureza. Gestalt-terapia e Ecopsicologia se encontram quando reafirmam que a retomada da conexão ser- humano/ambiente é urgente.

**REFERÊNCIAS**

ANDRÉ, Marli Eliza Dalmazo Afonso; LÜDKE, Menga. ***Pesquisa em educação*: abordagens qualitativas.** São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária (EPU), 2009.

BOFF, Leonardo. ***Saber Cuidar*: Ética do humano - compaixão pela terra.** Petrópolis, Rio de Janeiro: EDITORA VOZES, 1999.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. ***Pesquisa-participantes*.** São Paulo: Brasiliense, 2004.

CARDELLA, Beatriz. ***De volta para casa*: Ética e Poética na Clínica Gestáltica Contemporânea.** São Paulo: Gráfica Foca, 2017.

CARVALHO, Marco Aurélio Bilibio. ***Ecopsicologia e Sustentabilidade*: De frente para o Espelho.** Tese (Doutorado em Desenvolvimento Sustentável) - Centro de Desenvolvimento Sustentável, Universidade de Brasília, Brasília, 2013. XX p. Il.

**INSTITUTO BRASILEIRO DE ECOPSICOLOGIA**. Disponível em: <https://ecopsicologiabrasil.com/> Acesso em: 14 de Agosto de 2023.

KRENAK, Ailton. ***A vida não é útil*. Pesquisa e organização Rita Carelli.** – 1ª ed. – São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

LIMA, Patricia Valle de Albuquerque. ***O Holismo em Jan Smuts e a Gestalt-terapia*. Revista da Abordagem Gestáltica**, v. XIX, n. 1, p. 3-8, 2008.

_____. **A Gestalt-terapia holística, organísmica e ecológica.** In: FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima (org.). *Gestalt-terapia*: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas. São Paulo: Summus, 2013. Cap. 8. p. 145-156.

PERLS, Frederick S.; HEFFERLINE, Ralph; GOODMAN, Paul. ***Gestalt-terapia***. 3. ed. São Paulo: Summus, 1997.

PERLS, Frederick S. ***Ego Hunger and Aggression*****.** 1ª ed. New York: Vintage Books, 1969.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. ***Conceito de mundo e de pessoa em Gestalt-terapia*****: revisitando o caminho.** São Paulo: Summus, 2011.

_____. ***Vade-mécum de Gestalt-terapia*****: conceitos básicos.** 3. ed. São Paulo: Summus, 2016.

ROSZAK, Theodore. ***The Voice of the Earth*****.** Nova York. Touchstone Book. 1993.

SILVEIRA, Teresinha; PEIXOTO, Paulo de Tarso. ***A Estética do Contato.*** Rio de Janeiro: Arquimedes Edições, 2012.

THIOLLENT, Michel. ***Metodologia da pesquisa-ação*****.** Cadernos de Pesquisa, São Paulo, v. 17, n. 67, p. 11-23, 1985.

**Endereço eletrônico:**

Sofia Junqueira
**Email:** junqueirasofiaid@gmail.com
Mariana Marques Amorim
**Email:** mmamorim.psi@gmail.com
Patricia Valle de Albuquerque Lima
**Email:** ticha.patricia.lima@gmail.com
Magna Silvana da Silva Peçanha
**Email:** magnapecanhapsi@gmail.com

Submetido em: 11 de dezembro de 2023
Publicado em: 28 de dezembro de 2023