

ARTETERAPIA: PROCESSO, SENTIMENTOS E EMOÇÕES



CLEISON LUIZ RABELO

Licenciatura em Pedagogia – Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA / Gestão Escolar pela Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC/ Arte – Educação – Faculdade Sete de Setembro – FA7/ Psicopedagogia – Faculdade Darci Ribeiro/ MBA – Docência e Metodologia do Ensino Superior – FASSP/ cleisonrabelo@hotmail.com

EDENICE MARIA DA SILVA

Assistente Social - Universidade Norte do Paraná/ Pedagoga - Universidade de Pernambuco –UPE/ Especializada em Planejamento e Gestão Escolar/ Universidade de Pernambuco/ Teologia – Universidade Pio XI São

MARIA EUDA BARBOSA

Licenciada – Desenho e Plástica / Universidade de Goiás – UFG / Especializada em Planejamento Educacional – UFG/ eudasousa@yahoo.com.br

RESUMO

A arteterapia proporciona a integração consigo e com o outro, possibilita a liberação das emoções, a descoberta do saber o que não se sabe, cria condições de ajuste, dar uma nova forma, do saber o que? O saber, e como se expressar? Para que no processo arteterapêutico o sujeito possa vivenciar experimentações diversas, fazer conexões com sua essência, resignificando o seu eu. O processo de reconstrução tem procedimento prático na Arte, na ativação da curiosidade, imaginação, criatividade, na livre expressão e no contato com o desejo de se tornar possível tocar no intocável. Para que isso aconteça é necessário um referencial teórico como sustentação que permita a aquisição estética do sentir, nutrindo e tendo como meta o acolhimento da história de vida, dos sentimentos e emoções, ou seja, reação apresentada pelo inconsciente dentro do processo terapêutico. Ao ser possível integrar, pela atuação consciente e expressiva o resultado do criado revela toda a temática emocional que se oculta na representação apresentada, o sujeito adquire a condição de transcender as suas vivências imediatas, experimentando novos sentimentos e disponibilizando-se para novas oportunidades. Isso possivelmente ocorrerá, porque as indagações possuem a finalidade de estabelecer – mesmo que seja de forma direcionada, a utilização das quatro funções psíquicas da tipologia junguiana, essenciais para o reconhecimento do mundo exterior e para a orientação do indivíduo. O indivíduo sai em busca de seu próprio caminho e, assim reconhece que o caminho é construído durante a caminhada.

Palavras – chave: Arteterapia. Acolhimento. Estimulo. Criatividade. Consciente. Inconsciente.

SUMMARY

The art therapy provides the integration with itself and with the other, it allows the release of the emotions, the discovery of knowing what is not known, creates conditions of adjustment, giving a new form, of knowing what? Knowledge, and how to express yourself? So that in the arteterapêutico process the subject can experience diverse experiments, make connections with its essence, resignifying its self. The process of reconstruction has a practical procedure in Art, in the activation of curiosity, imagination, creativity, free expression and contact with the desire to become able to touch the untouchable. For this to happen, it is necessary to have a theoretical reference as a support that allows the aesthetic acquisition of feeling, nurturing and having as a goal the reception of the life history, feelings and emotions, that is, reaction presented by the unconscious within the therapeutic process. When it is possible to integrate, through conscious and expressive action, the result of the servant reveals all the emotional themes hidden in the presented representation, the subject acquires the condition of transcending his immediate experiences, experiencing new feelings and making himself available for new opportunities. This may happen, because the inquiries have the purpose of establishing - even if it is in a directed way - the use of the four psychic functions of the Jungian typology, essential for the recognition of the external world and for the orientation of the individual. The individual goes out in search of his own path and, thus, recognizes That the path is built during the walk.

Keywords: Art therapy. Reception. Stimulation. Creativity. Conscious. Unconscious

INTRODUÇÃO

A arteterapia é um método baseado no uso de várias formas de expressão artística com uma finalidade terapêutica. A psiquiatra Nise da Silveira trabalhava no Centro Psiquiátrico D. Pedro II, em Engenho de Dentro, Rio de Janeiro. Em 1946, assumiu a Seção de Terapêutica Ocupacional, onde os pacientes realizam variadas atividades expressivas (sobretudo pintura e modelagem), dando-lhe uma nova orientação, pois, para ela, a terapia com arte não deveria ter a finalidade de distrair, mas de contribuir efetivamente para a cura dos pacientes.

Com um universo de possibilidades que a Arteterapia possui a de utilizar a Arte como ferramenta essencial para dar forma visual aos problemas e materializar imagens mentais “de nossa tela interior” encontra-se *ressonância nos materiais plásticos, nas performances corporais, na música entre outros*. O inconsciente materializado na plasticidade das ações e construções criativas revela quer de forma individual ou coletiva as necessidades mais profunda da pessoa, pois sabemos que a Arte pode nos levar a construir várias representações de mundo, real ou imaginário. Representações que espelham nossas emoções e sentimentos e possibilita a redescoberta de nós mesmos.

A arteterapia convida a reconstrução e integração “do nosso eu” resgatando a autoestima e a autoconfiança, daí gera, vai construindo o encontro consigo mesmo, com a nossa personalidade. O processo de reconstrução tem como procedimento prático o fazer artístico terapêutico, apoiado em um referencial teórico de suporte, permitirá a aquisição da autonomia e criatividade, como objetivo ou meta para a melhora da vida humana. Ao ser possível integrar, pela atuação consciente, o resultado do criado sugere que a temática emocional oculta na representação apresentada, dê condição de transcender as suas vivências imediatas, experimentando novos sentimentos e disponibilizando-se para novas oportunidades, ou seja, para que o ser humano possa está consciente, no processo do existir.

O processo prazeroso da Arte e suas Abordagens Simbólicas podem ser utilizados como recurso metodológico dos procedimentos com Arteterapia, como decodificadores, fruidores, caminhos do conhecimento que se inicia na própria intuição estética imediata do fazer artístico terapêutico.

Sabe-se que a criatividade faz parte da própria essência humana, e todos somos capazes de criar, desde que sejamos estimulados adequadamente. E é justamente no fazer artístico terapêutico que se encontra a flexibilidade, a fluência na elaboração dos processos de criação que as diversas linguagens da arteterapia têm, resulta na cientificidade ou na validação de seus procedimentos, por acentuar tanto a produção, como a manifestação de uma criação, quanto à

objetivação dos aspectos simbólicos presentes na representação concretizada, entendida, como ponto de convergência de diferentes forças antagônicas de uma complexidade que manifesta no (comportamento) do indivíduo.

A arteterapia busca uma visualização de conteúdos expressivos, onde a forma criada converte a expressão subjetiva em construção objetiva. Um trabalho produzido, um desenho, uma modelagem, por exemplo, podem vir a serem fatos reais, por expressarem a realidade.

Contudo, quando o indivíduo consegue, a partir da visualização de suas imagens criadas, agir mentalmente transformando-as em ideias, esta ação mental, ou elaboração mental, torna-se um fato, pois figura como real.

Por isso esse novo olhar deverá estabelecer um contato bastante estreito entre o objeto e o paciente, um reconhecimento, sendo, para isso, imprescindível uma investigação que aponte para os seguintes questionamentos. "O que é para que serve, Função do Pensamento. Como é? Que características possuem? Função da Sensação. O que me diz? O que vale para mim? Função do Sentimento. O que pode ser? No que pode se transformar? Função Intuição." (PHILIPINI, 2013, p.26).

O trabalho com arteterapia visa exatamente permitir a ação mental, elaboração com o intuito de extrair a emoção (afetividade, sentimento) que se encontra "oculto" e venha a ter na imagem formada a princípio, sentido empírico. O resultado assim chamado conteúdo ideal provido de coloração afetiva, como parte ainda inconsciente e presente na imagem criada, transmuta-se em realidade capaz de ser identificada, porque encontra um campo para ser materializado.

Por meio de uma seriação de imagens produzidas, o cliente tem a possibilidade de perceber-se a partir da constatação na evolução de suas imagens e efetuar comparações entre elas, alcançando, por meio desta dinâmica, a possibilidade de identificar a realidade que se vive com sombras e luzes. As funções pensamento, sensação, sentimento, intuição sugere ao indivíduo dar um mergulho para dentro de si, e se conhecer tomando consciência das suas reações ou tomar o caminho para uma maior descoberta de si mesmo. "Portanto a tipologia junguiana funciona como instrumento, no conhecimento psicológico do indivíduo que se expressa na matéria transformada e transformadora, exatamente como afirma Jung in Sharp (1991)" (PHILIPINI, 2013, p.27):

As quatro funções são um pouco como a bússola; elas são igualmente arbitráveis e igualmente indispensáveis. Nada nos impede de alterar os pontos cardeais tanto graus quantos desejarmos em uma direção, ou dar-lhes nomes diferentes... Mas devo confessar uma coisa: por nada no mundo eu dispensaria esta bússola em minhas viagens de descoberta psicológica.(JUNG in SHARP, 1991,p.157)

A compreensão dos movimentos dinâmicos de nosso ser, como bem ilustra Fayga Ostrower, faz-se pela correspondência entre a estrutura dos elementos dispostos na imagem (tais como: ritmo, estilo, proporções, tensões) com o nosso estado de ânimo. Por símbolo, devemos entender algo, seja na forma de um termo, um conceito ou mesmo uma imagem que apesar de nos

parecer familiar, pode alcançar outras conotações diferentes de seu significado evidente e convencional.

Fechando essa visão, uma imagem é portadora de um conteúdo simbólico, ela transcende a realidade, manifesta ou empírica. Possuindo um aspecto inconsciente mais amplo, que não consegue ser precisamente definido ou explicado, quer nas representações figurativos ou abstrata sendo sempre uma aproximação.

Entender a arte como tentativa dos seres humanos de representar suas experiências Performativas, como as encontradas em movimento como os da dança, na poesia, em narração de histórias, nas composições musicais, nas peças teatrais ou naquela medida por instrumentos, como tinta, argila, sucatas etc., é determinar que o fazer arte para arteterapia resulta, simultaneamente, em uma prática que vincula áreas distintas de construção de conhecimento e, conseqüentemente, de desenvolvimento pessoal. (URRUTIGARY, 2011, p. 83).

ESTIMULAÇÃO DO INCÓGNITO

O trabalho de um arteterapeuta é o de estimular o sujeito a criar até a finalização de sua obra, observando neste percurso suas atitudes, reações, e expressões orais, a simbologia pessoal durante a execução do trabalho. O arteterapeuta deve está sintonizado e dominar o uso de técnicas as quais pretende utilizar. Não basta apenas aplicar como se estivesse seguindo um manual ou uma receita de bolo.

É necessária uma reflexão anterior acerca do alcance da técnica desejada, como sendo uma decodificação dos materiais, tratando de encontrar na sua linguagem a possibilidade de sua expressividade.

É de fundamental relevância que o arteterapeuta tenha domínio da técnica a ser utilizada, bem como o domínio de fundamentos na utilização dos mesmos, a fim de estabelecer e objetivar a mobilização de conteúdos emocionais, com os quais esteja instrumentalizado para lidar.

O conhecimento tanto das técnicas expressivas como de teorias psicológicas que levem em consideração o processo de formação de imagens e de construção das representações, são elementos fundamentais e essências ao domínio de sua "arte". É importante uma sólida formação interior diante das questões de disposição ante a abertura a uma relação de ajuda.

A importância da familiarização com a linguagem de arte, o saber escutar, o estar atento às leituras e aos desenvolvimentos dos processos individuais ou grupais (de acordo com o tipo de trabalho proposto), exige-se da figura do arteterapeuta um posicionamento sério diante de sua formação, capaz de lhe dar embasamento em suas intervenções.

A profunda relação pessoal do arteterapeuta com o material, a experiência adquirida pelo manusear e sentir na diversidade de texturas, cores de estabilidade, de força, dentre outros, vivida

com as diferentes modalidades plásticas, nos exercícios corporais, nas nuances sonoras, favorece o desenvolvimento de sua sensibilidade, tão necessária à sua atuação como mediador.

As imagens adquirem uma categoria de estruturas simbólicas, porque elas são os resultados de um conjunto de significações representativas de padrões pessoais e gerais. Apontam além de um objeto, de uma pessoa ou de uma circunstância propriamente dita. Constituem-se pontes capazes de unir elementos concretos nas questões internas da pessoa, e nos seus atributos essenciais.

O processo criativo na arteterapia possibilita realizar algo novo como elemento modular presente em todo ato de criar. A utilização dos recursos arteterapêuticos favorece um dinamismo pelo qual os problemas conflitantes e acontecimentos particulares se revelam com novos significados.

O cliente materializa de forma expressiva entrando em harmonia com sentimentos e reações subjetivas e não conscientizadas.

...criar representa uma intensificação do viver, um vivenciar-se no fazer; e, em vez de substituir a realidade, é a realidade; é uma realidade nova que adquire dimensões novas pelo fato de nos articularmos, em nós e perante nós mesmos, em níveis de consciência mais elevado e mais complexo. Somos, nós a realidade nova. Daí o sentimento do essencial e necessário no criar, o sentimento de um crescimento interior, em que nos ampliamos em nova abertura para a vida. (Ostrower, 1987, p.28).

IMAGEM: EXPRESSÃO DOS SENTIMENTOS

Imagem é ilustração, é confirmação, é registro do essencial que existe no interior de cada pessoa e no mundo. A reprodução ou criação de imagens do inconsciente permite-se fazer leituras, apresenta possibilidades expressivas de análise, sempre partindo de um referencial confiável, a própria imagem. No trabalho Arteterapêutico que utiliza a plasticidade como fundamento, é revelador. É a partir da Imagem que podemos desvendar perceber e dar diferentes conotações, analisar e significar o que se constrói. Transitar no universo da imagem ou da plasticidade narrativa obtidas num trabalho terapêutico pode vir a ter um resultado de re-significação ou re-entendimento do mundo interior.

Interagir no universo das imagens do inconsciente, materializar distintas configurações a partir do material escolhido, transmutar entre padrões geradores de perturbações permite formatações com poder de integração da psique.

A criatividade corresponde aos motivos primários humanos, destinados à descoberta de sentido de cada experiência vivenciada.

O ato de criar é inerente a todos. A Arteterapia facilita a criatividade e favorece o conhecimento interno, vislumbra outros horizontes, permite que se rompam couraças, bloqueios ou inibições através do ato de criar, facilitando o conhecimento da pessoa humana na sua totalidade.

“O homem cria não a penas porque quer, ou porque gosta e sim por que precisa; ele só pode crescer, enquanto ser humano, coerentemente, ordenando, dando forma, criando.” (OSTROWER, 1987, p.10).

Portanto, o convite ao trabalho com Arteterapia é um convite à individuação porque supõe o risco de poder expressar-se, ir contra as regras vigentes, os modelos idealizados, a tradição, os costumes, a conformidade. Isso implica poder ousar, ver-se, experimentar-se, soltar-se, sair de estados confortáveis, confiáveis, seguros e estagnados, para outros lados ainda não conhecidos de si mesmo, dando ao usuário a possibilidade de romper com as amarras.

A experiência criativa necessita de componentes essenciais que ajude o cliente a exercitar sua coragem de enfrentar as frustrações procurar novos caminhos, resgatar a auto-estima ativar a imaginação e nortear as elaborações pessoais contida no inconsciente, liberando as emoções, celebrando a grandeza da pessoa e a capacidade de tornar qualquer coisa possível, por meio da relação consigo com o outro e com meio vivido.

A materialização, proporcionada pela criatividade propicia o confronto com realidades subjetivas não conscientizadas, apesar de atuadas nos comportamentos emitidos da vivencia do dia a dia.

A arteterapia nos leva a lugares, tempo e situações, toca no intocável, entra no profundo de si, na essência, afeta e somos afetados.

Ao lidar constantemente com os sentimentos e emoções, ao retornar, não retorna da mesma forma, pois acontece um movimento, como bloco de afetos que toca no intocável propicia uma integração de si, dos sentimentos que os leva, a saber, lidar com o outro. De acordo com escritos freudianos, as imagens escapam com mais facilidade do superego do que as palavras, alojando-se no inconsciente e por este motivo o indivíduo expressa-se melhor de forma não verbal.

A necessidade da comunicação simbólica origina-se deste pressuposto, como forma de auto-conhecimento no tratamento terapêutico.

“A arte configura-se como uma das formas de expressão da linguagem humana, visto ser um modo de organização que transforma a experiência de vida em objeto de conhecimento concreto e individual.” (RABELO, 2016, p. 56).

O recurso da arte aplicado à psicopatologia originou-se quando Jung passou a trabalhar com o fazer artístico, em forma de atividade criativa e integradora da personalidade. “Arte é a expressão mais pura que há para a demonstração do inconsciente de cada um. É a liberdade de expressão, é sensibilidade, criatividade, é vida.” (JUNG, 1920, s/p).

CONCLUSÃO

Conclui-se que a arteterapia convida a reconstrução e integração de uma personalidade. O processo de reconstrução como procedimento prático e apoiado em um referencial teórico de suporte, permite a aquisição da autonomia, como objetivo ou meta para a melhora da vida humana.

A arteterapia é um processo que o cliente vivência, trilha um caminho heroico, árduo de investimento, estabelecendo a longo prazo a harmonização da pessoa que envolve o subjetivo do ser humano que é a sensibilidade e a criatividade.

Essas dimensões são forças que integra todo o existir, representa-se por blocos de afetos e sensação de conflito, que se faz presente no caminho e leva o cliente a voltar-se para seu interior e buscar resposta no inconsciente que precisa ser externada de alguma forma.

O trabalho com arteterapia visa exatamente permitir a ação mental, envolve todos os aspectos da pessoa.

A elaboração do trabalho conduz o processo de autoconhecimento e perceber as ações consciente e inconsciente com o intuito de extrair a emoção (afetividade, sentimento) que se encontra “oculto” e venha a ter na imagem formada a princípio, sentido empírico.

A arteterapia proporciona a integração consigo e com o outro, possibilita a liberação das emoções, em cada encontro o arteterapeuta deve observar, ver e sentir a importância do caminho percorrido, todos os canais expressivos que foram bloqueados e outros desvendados, imagens que foram materializadas e reveladas.

Arteterapia trabalha a realidade de conflito que se encontra no inconsciente e necessita de autorregulação, propicia o contato do cliente com experimentações de desbloqueio emocional, auxilia o processo de individuação do sujeito, possibilita o desenvolvimento de potenciais latentes e do autoconhecimento.

Desenvolvendo através da criatividade seu potencial de conquistar liberdade e autoconfiança, a pessoa torna-se capaz de superar seus próprios problemas, enquanto segue o seu caminho de transformação psíquica e emocional. Recuperando seu potencial criativo, fruto de seu processo de trabalho e de crescimento contínuo, o homem criador toma posse da sua história de vida e descobre a sua essência.

“É nessa busca pela expressão que emerge do interior de cada um que contém a mensagem guardada até então e, sem dar vazão a esse conhecimento interno, os bloqueios gerados podem tornar-se imensos. A ação criativa possibilita desbloqueios de energia, flexibilidade na ação assim como na prevenção de novos bloqueios.” (COLAGRANDE, 2015. p.80).

A ação criativa e o exercício dialético é a ponte que faz o elo entre saúde e arte que em outras palavras podemos afirmar que a prática da arteterapia exerce sua função de nutrir a pessoa

a uma condição de liberdade e autonomia nos seus processos internos. Por intermédio de meios indiretos e sutis promove sua ação eficaz, colhendo e acolhendo durante o processo, uma imagem, um sonho, uma lembrança, um gesto, um tom de voz, um movimento, uma dança, um sorriso, uma lágrima... Muitas emoções fluem e, desta forma segue compondo e recompondo a história de seu cliente no seu processo terapêutico.

A criatividade, como a entendemos, implica uma força crescente; ela se reabastece nos próprios processos através dos quais se realiza. Abre possibilidade, desperta um olhar para dentro de si na descoberta dos sentimentos através da criação.

O exercício da criatividade transforma o dia a dia comum em uma experiência quase sobrenatural, de modo que se percebe o potencial ilimitado que habita em cada ser humano, possibilita a transcendência em situação limite, de superar obstáculos aparentemente intransponíveis, a expressão, que a arteterapia reflete, passa a mensagem do não dito.

A fala, as expressões acontecem naturalmente, a partilha de vida é feita com leveza e sem julgamento moral. O ser mais profundo é explorado pelas cores, pela arte, pelo prazer de se sentir acolhido e acolher o momento, a vida, o ser. A fala revela sentimentos profundos, lágrimas, emoções, verdades nunca ditas e sentida, mas manifestada pela criatividade.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Ana Mae. Tavares Bastos. **A imagem no ensino da arte: 1980 e novos temas/ 8 ed-** São Paulo : Perspectiva, 2010.

COLAGRANDE, Claudia. **Arteterapia para todos: a prática arteterapêutica e sua diversidade /** Cláudia Colagrande, Rio de Janeiro: Wak Editora, 2015. 200p. : 21cm.

OSTROWER, Fayga. **Criatividade e processos de criação/** Fayga Ostrower. – Petrópolis, Vozes, 1987.

PHILIPPINI ÂNGELA. **Arteterapia: métodos, projetos e processos/** Angela Philippini(organizadora). – 3.edi. – Rio de Janeiro: Wak Editora, 2013.

____ e **Arteterapia: campos de atuação/** Ângela Philippini, organizadora. - Rio de Janeiro: Wak editora,2012. 252p.28cm.

PERLS, F. GOODMAN, P. e HEFFERLINE R. – **Gestalt Therapy**, 3ª. Edição, New York: Crown, 1988.

RABELO, Cleison Luís. **Arte-educação: contribuições para a formação docente /** Cláison Rabelo. – Fortaleza: Premius, 2016. 96p.

REISIN, Alejandro. **Arteterapia: semânticas e morfologias /** Alejandro Reisin – 1ª edição – São Paulo: Vetor, 2006 (Coleção anima Mundi). Título Original: Arteterapia semânticas y morfologías.

URRUTIGARAY, Maria Cristina **Arteterapia: a transformação pessoal pelas imagens /** Maria Cristina Urrutigaray. 5. Ed. – Rio de Janeiro: Wak, 2011. 164p: 21cm.

WINNICOTTI. D. W. (1988). **Natureza Humana.** Rio de Janeiro: Imago, 1990.