A arteterapia é um procedimento terapêutico que funciona como um recurso que busca interligar os universos interno e externo de um indivíduo, por meio da sua simbologia. É uma arte livre, conectada a um processo terapêutico, transformando-se numa técnica especial, não meramente artística. É uma forma de usar a arte como uma forma de comunicação entre o profissional e um paciente, buscando uma produção artística a favor da saúde.

O presente artigo pretende apresentar diversas modalidades da arteterapia, como pintura, música, contação de histórias...., começando por uma breve história de sua prática e o papel do arteterapeuta.

Palavras-chave: arteterapia, saúde mental e física, bem-estar emocional e social.

1.0 ARTE? TERAPIA? COMO SURGIU A ARTETERAPIA?

A palavra arteterapia vem da junção dos termos "arte" e "terapia. O primeiro é proveniente do latim "ars", que significa técnica, habilidade; o segundo, do grego, e seu significado é prestar cuidados médicos ou tratar.

Compreendendo-se a arte como uma atividade humana de ordem estética ou comunicativa, concebida de variadas maneiras ao longo da história da humanidade, é possível observar a sua importância constante nas diferentes culturas.

A terapia associada a esse termo apresenta-se como uma maneira de ajudar indivíduos fazendo uso de recursos artísticos.

Primórdios Estudos das culturas rupestres trazem evidências de que as imagens e o homem estabelecem uma relação de longa data — que ultrapassa 100.000 anos, idade estimada da Auditorium Cave, em Bhimbetka, Madhya Pradesh, na Índia.

As pinturas das cavernas indicavam uma tentativa do homem da Pré-história de elaborar a forma como se sentia no mundo. Essa arte é marcada pela espontaneidade. Ela expõe, sem críticas, seus medos e ritos.

Também nas civilizações antigas observa-se a transformação de ritos e mitos em imagens. Por meio da arte, o homem pode expressar e, simultaneamente, dar-se conta dos significados atribuídos à sua vida, na eterna busca pelo equilíbrio entre os mundos interno e externo.

O teatro em várias civilizações da Antiguidade é um exemplo no qual a arte já manifestava sinais terapêuticos, por permitir a liberação catártica de sentimentos e emoções.

1.1 ARTE E A PSIQUIATRIA

O diálogo entre estas duas vertentes mostram seus primeiros sinais no início do século 19, quando Johann Christian Reil (1759-1813) estabelece um protocolo terapêutico no qual inclui o uso de desenhos e outros recursos para favorecer a comunicação com conteúdos internos.

Em fins do século 19, o psiquiatra Max Simon (1849-1923) foi um dos pioneiros a fazer uso das manifestações artísticas de seus pacientes, realizando uma classificação de suas patologias, em 1876.

Poucos anos depois, em 1888, o advogado criminalista Cesare Lombroso (18351909) realizou análises psicopatológicas em desenhos de doentes mentais com o intuito de classificar doenças. Alguns autores europeus, tais como o médico e psiquiatra italiano Enrico Morselli (1852- 1929), em 1894, o português Júlio Dantas (1876-1962), em 1900, e o alemão

Joseph Rogues de Fursac (1872-1942), em 1906, continuaram os estudos na área, observando as produções artísticas de seus pacientes psiquiátricos.

Outro psiquiatra que atentou para os trabalhos artísticos de seus pacientes foi o alemão Fritz Mohr (1874-1957), o qual, em 1906, levantou a possibilidade de se estudar aspectos da personalidade através dos desenhos, utilizando-os como testes.

Ele comparou trabalhos de artistas, doentes mentais e pessoas sãs, percebendo que manifestações de passagens pessoais bem como conflitos particulares eram expressos nesses desenhos.

Em 1910, o psiquiatra e historiador da arte alemão Hans Prinzhorm (1886-1933) desenvolveu estudos que comparavam desenhos de doentes mentais nas diferentes escolas artísticas.

1.2 PSICANÁLISE

No início do século 20, Sigmund Freud (1856-1939) trouxe importantes contribuições com seus estudos sobre a mente humana. As inovações proposta por ele nos tratamentos de seus pacientes e as descobertas a respeito do inconsciente impulsionaram outros estudiosos a olhar para esse campo.

Freud atentou para as características da personalidade do artista presentes na realização do criar e observou que a obra, feita ou imaginada, seria uma tentativa de resolução de conflitos, sintetizando e simbolizando o passado, a educação e a cultura de quem a faz.

Carl Gustav Jung (1875-1961)

Discípulo de Freud, Jung rompeu com a psicanálise na década de 1930 e alavancou a utilização dos recursos expressivos em contextos terapêuticos ao recorrer a eles em seus atendimentos psicoterápicos. Seus pacientes eram solicitados a desenhar ou representar em imagens os sonhos, as situações de conflito ou aquilo que não conseguiam expressar verbalmente.

As descobertas sobre o inconsciente coletivo o fizeram olhar para as imagens

como portadoras de informações do inconsciente pessoal e até mesmo do inconsciente coletivo, as quais tratariam de questões referentes à cultura humana, em todas as épocas e sociedades.

1.3 PRIMEIRA E SEGUNDA GUERRAS MUNDIAIS

Novos ideais artísticos do início do século 20 iniciaram um processo de ruptura com antigos padrões, de acordo com os quais as obras expressariam exatamente a realidade como era vista.

Entre tais movimentos estavam: o dadaísmo, que resgatava traços de desenhos infantis e o nonsense como estratégias; o cubismo, que se baseava no conceito de que todo fenômeno pode ser visto de diversos ângulos; e o surrealismo, que, como o próprio nome diz, apresentava uma noção bastante diferente da realidade e apontava para a necessidade, na época, de compreender o universo humano sob outras perspectivas. Após a Segunda Guerra Mundial (1939-1945), esse sentimento de rompimento aumentou. Ao mesmo tempo, a desilusão com a razão e a ciência abriu espaço para o movimento hippie e a contracultura, no quais a arte praticamente se misturava à vida dos jovens, servindo como mecanismo para uma resistência criativa aos padrões sociais. vigentes à época.

1.4 ESTADOS UNIDOS

Três das principais referências quanto aos pilares da arteterapia realizaram seus principais estudos nos Estados Unidos, contribuindo de maneira fundamental para a fundação da Associação Americana de Arteterapia (AATA), em 1969.

A primeira delas foi Margaret Naumburg (1890-1983), que possuía gosto aguçado pelas artes em geral, além de forte interesse pelo simbolismo e a arte primitiva. Foi a responsável por sistematizar a arteterapia, após a sua experiência com a “Walden School”, criada por ela, na qual colocou em prática a crença de que o desenvolvimento da criança deveria ser feito prioritariamente pelo profundo encorajamento da expressão criativa.

A publicação de Estudos sobre a expressão livre de crianças e adolescentes com distúrbios de comportamento como instrumento diagnóstico, republicado em 1947 como Introdução à arteterapia, foi um importante marco.

A austríaca Edith Kramer (1916), com olhar bastante avançado para a época, desenvolveu seus estudos na escola de Wiltwych, em New York, na década de 1950. Deu atenção para o fazer artístico, não apenas ao resultado final, baseada em suas experiências com o grafismo infantil. Por fim, Janie Rhyne (1913-1995) foi imprescindível quanto às aproximações entre a arte e a Gestalt, tendo publicado, em 1973, Arte e Gestalt: padrões que convergem. Explicou como o processo criativo acontece, recorrendo à teoria gestáltica para tanto. Associação Americana de Arteterapia Fundada em 1969 por Margaret Naumburg, traz a definição de que a arteterapia mostra-se como uma profissão assistencial ao ser humano, oferecendo meios a serem explorados os problemas, bem como os potenciais individuais, por meio da expressão verbal e não verbal. Define ainda que a arteterapia já se mostrava uma profissão desde a década de 1930 e que a terapia através das expressões artísticas reconhece o processo artístico, as formas, o conteúdo, as associações, os reflexos de desenvolvimento, habilidades, traços da personalidade, interesses e preocupações do indivíduo que a estiver fazendo.

1.5 ARTETERAPIA NO BRASIL OSÓRIO CÉSAR (1895-1979)

O então estudante interno do Hospital do Juquery desenvolveu, em 1923, estudos sobre a arte dos alienados, expondo mundialmente os seus conhecimentos através da publicação de artigos, participações em congressos e organizando exposições com os trabalhos dos pacientes, afirmando a dignidade humana deles.

Engenho de Dentro A Dra. Nise da Silveira (1905-1999), aluna de Jung, foi uma das grandes influentes no uso dos recursos artísticos. Na seção de terapia ocupacional do Hospital Psiquiátrico D. Pedro II, no Engenho de Dentro (Rio de Janeiro), a Dra. Nise permitiu que seus pacientes utilizassem os meios artísticos e, com isso, resgatassem seus vínculos com a realidade, pois acreditava que eles, mergulhados no inconsciente, não conseguiam comunicar-se no nível verbal.

Em 1952, ela criou um dos museus

mais importantes na área, o Museu do Inconsciente, no qual estão conservados e organizados diversos trabalhos expressivos realizados em seus ateliês de pintura.



Nise no ateliê na companhia de alguns clientes | fotos: autores desconhecidos/Arquivo Nise da Silveira

Na década de 1980, os cursos de arteterapia começam a tomar forma no Sudeste brasileiro, especialmente no Rio de Janeiro e em São Paulo. A pesquisadora paulistana Joya Elieser (1951) foi a responsável por ministrar o primeiro curso livre, em São Paulo e, em 1990, a

psicoterapeuta Selma Ciornai introduziu o curso de especialização em arteterapia no Instituto Sedes Sapientiae, também em São Paulo.

Após ter sido iniciado, o curso, com abordagem gestáltica, alavancou o uso da arteterapia em diversas áreas, tais como a reabilitação, a psicopedagogia e o ateliê terapêutico.

No Rio de Janeiro, a Clínica Pomar, inaugurada em 1983, tornou-se um importante centro de estudos com orientação junguiana, dirigido por Ângela Philippini. Desde então, em diversas outras cidades brasileiras desenvolveram-se outros cursos de arteterapia.

Congressos têm sido realizados constantemente, com número crescente de inscritos.

1.6 ATUALIDADE

A arteterapia prossegue como um campo em crescimento. O reconhecimento da profissão tem se dado em diversas cidades e países. Seu uso tem sido feito não só diretamente na área da saúde, como nas escolas e empresas, melhorando a qualidade de vida dos envolvidos (pacientes, profissionais, familiares).

No Brasil, dez associações estaduais integram a União Brasileira de Associações de Arteterapia (UBAAT). A arteterapia tem sido empregada tanto individualmente como em grupo, de crianças a idosos. Também é usada como recurso para orientação vocacional, ocupacional, treinamento e seleção, prevenção e educação.

Há utilizações em contextos psicoterápicos que consideram as trocas verbais em torno da produção artísticas mais importantes que a atividade plástica em si. Também observam-se tendências que privilegiam a organização e o enquadramento que o trabalho oferece quanto à estruturação consciente da representação.

Existem ainda profissionais que enfatizam a criação, impedindo a comunicação durante a produção. Nesses casos, uma premissa que é quase unânime entre os arteterapeutas é deixada de lado, que é entender o processo criativo como algo fundamental, não apenas como produto final.

Além disso, a possibilidade de auxílio diante de obstáculos concretos encontradas no processo, que acabam por propiciar o manejo com as dificuldades simbólicas, é prejudicado.

É possível ver ainda ateliês que se utilizam de variadas técnicas, assim como há aqueles em que apenas uma é privilegiada, o que acaba por limitar as possibilidades terapêuticas. As inúmeras manifestações psicossomáticas, distúrbios alimentares, crises depressivas, transtornos do pânico e de ansiedade, entre tantas outras doenças psíquicas, apontam a necessidade de cuidar dos aspectos oriundos do inconsciente, tão em voga na arteterapia.

Na sociedade atual, na qual o raciocínio verbal, exato, rígido é bastante valorizado, a criatividade acaba sendo deixada de lado, embora estudiosos afirmem que, para se atingir uma vida plena e saudável, a existência deveria ser criativa.

Ao explorar diferentes materiais — tinta, aquarela, lápis ou giz de cera —, pode-se recomendar ao paciente que atente à forma como seu corpo está, aos pontos de tensão, à respiração. Assim, ele volta seu olhar para partes muitas vezes desconsideradas e pode perceber diferentes formas de se relacionar consigo. Esse novo olhar pode ser transformando e ampliado para as situações do dia a dia.

"Eu pinto flores para que elas não morram"

Frida Kahlo

2.0 O PROFISSIONAL ARTETERAPEUTA

A Arteterapia ainda é para muitas pessoas uma novidade. É possível afirmar que há mais de 10 anos essa prática vem ajudando várias pessoas em todo o Brasil.

O profissional que quer atuar como Arteterapeuta pode ingressar em algum curso de pós-graduação. A partir disso ele estará apto a atuar nas áreas da saúde, educação social, bem como em ONGs, e demais instituições voltadas para a recuperação e integração social de pessoas.

2.1 ALGUMA PRÁTICAS

Essa técnica facilita a expressão de emoções através da fluidez dos materiais e dos movimentos.

Nessa modalidade de terapia, o pintar deve ser espontâneo, pois ele é a representação dos sentimentos internos. De modo geral, ela contribui para a consciência e autopercepção de si, de seus bloqueios e personalidade. Essa técnica usa da cor como elemento principal para a construção do espaço.



CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS

Falar e expressar os sentimentos é o que diferencia o ser humano dos outros animais. Essa ação verbal que constantemente necessita de complementos é exercida na dialética essencial em busca da interação. E é por meio do expressar-se que se constrói e repassa as culturas e tradições. Independentemente do tempo e do espaço, não há povo ou civilização que não tenha manifestado a prática de comunicar-se, de trocar experiências e dialogar, de passar suas lendas, tradições e costumes por intermédio da oralidade.

Essa técnica é voltada principalmente para as crianças. Ela proporciona descontração, relaxamento e bem-estar físico, emocional, social e intelectual.

Dessa forma, a criança pode estabelecer vínculos, identificação e empatia com os personagens durante a leitura. Assim sendo, esse processo ajuda no desenvolvimento humano. Além disso, em ambientes hospitalares, a leitura ajuda a criança a exercer uma atividade escolar e que distrai.

Portanto, falar de histórias é poder identificar-se com os personagens, rir, emocionar-se com os contos, a forma como se conta, os elementos e adereços que compõem a narrativa. Esse processo funciona como um propulsor do imaginário de quem escuta. Nessa confabulação que envolve o contador de histórias e seus ouvintes, presencia- se uma sinergia capaz de criar um universo de total entrega das emoções. E, com as emoções exacerbadas e envolvidas num clímax de interação, o contador de histórias, materializando as histórias mediante suas narrativas, vai estabelecendo uma diversidade de funções colaborativas no seu público: educativa, social, psicológica e cognitiva.



MOVIMENTO E DANÇA



Nossos movimentos são considerados uma forma de linguagem. Considerando que mensagens podem ser transmitidas através de gestos, podemos expressar nossos sentimentos através disso. Nesse método, o cor-

po é um instrumento, e alguns autores consideram que ele o corpo não pode mentir.

Dessa forma, a mensagem expressa por ele atinge um nível profundo e alcançamos a compreensão maior de nosso interior.

ESCRITA CRIATIVA

Nesse método, o paciente não deve se importar com regras gramáticas e ortografia, apenas se concentrar no fluxo de pensamento. Esse exercício possibilitaria a expressão do que está em nossa mente.



COLAGEM





Essa técnica permite que o indivíduo projete sua história e, consequentemente, se identifique e a transforme. Através da identificação, a pessoa contata seu mundo interior e se manifesta. Ela consegue analisar sua vida, recortar e tirar o que acha que deve ser tirado, além de construir algo novo. É sair de algo pronto, existente, para, com isso, fazer algo que deseja.

DRAMATIZAÇÃO

Essa técnica permite brincar de ser outra pessoa. Principalmente quando voltada

para crianças, permite que ela seja quem ela quiser. Isso ajuda no desenvolvimento do imaginário.



DESENHO

Desenhar trabalha a concentração, coordenação espacial e visual. É uma atividade expressiva que promove a expressão de sentimentos mais internos do indivíduo.

O desenho pode expressar a afetividade oculta do pensamento, já que pode ser a materialização do pensamento e do sentimento. Principalmente para as crianças, essa expressão é muito significativa. Isso se dá, pois a criança não expressa uma realidade, mas como ela vê as coisas. Expressa como ela sente e interpreta o mundo interior e exterior.

MÚSICA

Os trabalhos pioneiros nessa área foram iniciados na psiquiatria e mostraram que as composições têm um papel a cumprir em doenças como a ansiedade e a depressão. Intuitivamente, nós sabemos selecionar o melhor tipo de som para cada ocasião. Na academia de ginástica, por exemplo, preferimos ritmos mais acelerados, que que ajudam a dar aquele gás extra para o esforço físico. Já durante a meditação ou a leitura, apostamos em composições mais calmas, que auxiliam a focar e relaxar.

Mas é preciso considerar que isso muda de acordo com o lugar onde você nasceu.

Na cultura ocidental, batidas mais rápidas e progressivas são sinal de alegria, enquanto um compasso lento denota certa tristeza. Em alguns países orientais, essa lógica se inverte. Com base nessas observações, cientistas começaram a questionar se havia um estilo musical que fosse mais vantajoso que os outros. A escolha natural na maioria das pesquisas são as músicas clássicas compostas por Mozart, Bach ou Vivaldi.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A arteterapia é uma técnica que pode

ajudar muito na nossa autocompreensão e expressão.

Principalmente para crianças, essa terapia tem se mostrado muito eficaz. E é importante ver que a arte assume um papel de linguagem e ajuda a enfrentar problemas.

Ela traz benefícios em relação a facilidade de expressão. Os âmbitos de aplicação desta são na saúde mental, física e bem-estar emocional e social.

Há sentimentos que não conseguimos verbalizar, ou seja, falar. Assim sendo, muitas vezes também nem conseguimos escrever sobre eles. Nesse contexto, a arteterapia vem para ajudar a desenvolver nossas expressões. Isso fornecendo auxílio na comunicação e, principalmente, com relação a sentimentos difíceis.

A arteterapia busca colocar para fora nossas questões interiores, conseguimos nos enxergar melhor. Consequentemente, vemos de forma mais prática o que nos incomoda e conseguimos entendê-las.

Potencializar nossa capacidade de criação e imaginação também é

um outro benefício que ela oferece.

Quando focalizada na comunicação, ela permite que expressemos de forma mais clara nossos sentimentos.

Durante o processo da arteterapia, é preciso se concentrar para poder se expressar de forma clara. Essa melhora da concentração ajuda a melhorar a memória e atenção. Assim, adquire-se capacidades que não são importantes apenas na arte terapia. Quando bem desenvolvidas, elas refletem na nossa vida cotidiana em todas as áreas.

Portanto, a ARTETERAPIA é mais uma ferramenta que corrobora para diminuir os níveis de estresse e de ansiedade do homem moderno.

REFERÊNCIAS

https://www.infoescola.com/medicina-alternativa/arteterapia

Leia mais em: https://saude.abril.com.br/bem-estar/o-que-e-a-musicoterapia/

GOMES, Emerson de Oliveira. A Arte de Contar Histórias: uma estratégia para humanização na saúde.