Educação e diversidade cultural. Maringá: Eduem, 2010. p. 55□83.

TRAGTENBERG, M. Sobre Educação, Política e Sindicalismo. 2ª edição, São Paulo: Cortez, 1990

OS SENTIMENTOS EXPRESSADOS POR MEIO DAS ARTES

JOSILENE JORGE BATISTA

RESUMO

Esse artigo procura abordar reflexões a respeito dos sentimentos expressados por meio das artes. As artes, e especialmente as artes visuais, o teatro, a escrita, a pintura e a dança, são terapêuticas porque ajudam a expressar as emoções. Porque ajudam no desenvolvimento pessoal e emocional das pessoas. As artes, como todas as expressões não verbais, ajudam no desenvolvimento pessoal e emocional das pessoas. A arte é uma forma terapêutica de expressar nossas emoções. Quando se faz arte, pode-se utilizar imagens, metáforas, gestos, tons de voz, entre outras formas de comunicação. Entrar no mundo da arte é fazer uma transição para habilidades de enfrentamento saudáveis. É bom lembrar que as atividades artísticas são relaxantes, por isso estimulam a capacidade de imaginar e criar, e ajudam a diminuir o estresse ou a ansiedade.

Palavras-chave: Desenvolvimento; Emoções; Relaxantes.

INTRODUÇÃO

O artista visualiza, sente e transmite lugares, cores, sensações, humores. São essas emoções do artista que se expressam na sua obra, com as quais se identifica o observador que escolhe uma determinada obra de arte. A excelência de um artista pode ser refletida nas técnicas de expressão e sua capacidade de comunicar sentimentos ao espectador. Esses dois conceitos são a chave para criar uma obra de arte. Muitos artistas podem dominar as técnicas de expressão, pois seus fundamentos são racionais e são a capacidade de exercer sua profissão. Mas o difícil é conseguir criar no espírito do espectador o mesmo sentimento que existe, no momento de capturar sua obra de arte na matéria.

Como as pessoas são seres emocionais que estão autorizados a usar em muitas ocasiões o cabelo que sentimos. Mas neste ir e vir do dia a dia estamos adquirindo mais hábitos que nós mesmos percebemos ter um impacto negativo em nossas vidas. Em inúmeras ocasiões, as situações em que vivemos nos impedem de expressar a nós mesmos e nossas emoções ocultas.

Ao criar uma determinada obra, o artista se vale da matéria construída socialmente. Como parte da cultura, a arte é a maneira de indicar os caminhos poéticos trilhados por aquele grupo. Criar uma obra de arte vai além da utilização da linguagem (desenho, pintura, escultura), vai além do domínio técnico, porque criar uma forma demanda reflexão, conhecimento sobre o objeto. Além disso, a obra de arte comunica ideias. (PEREIRA, 2014, p. 09).

Muitas pessoas escrevem uma carta, cantam uma música ou pintam um quadro para expressar ou que não podem ser colocados em palavras. A arte tornase assim ou menos ideal transmitir emoções e sentimentos. Usar qualquer uma das disciplinas artísticas como meio de expressão pode ajudá-lo a se descobrir, superar problemas ou tomar decisões para seguir em frente.

Da mesma forma, a artista expressa através de suas obras o que sente, mas também busca gerar emoções nas pessoas que apreciam seus filhos. Através dos traços utilizados nas pinturas, à melodia ou ritmo da música, ou ao uso de espaços na arquitetura, refletimos os sentimentos do autor como equilíbrio, tristeza, alegria ou placidez.

A atividade artística é uma coisa que não depende de leis estratificadas, frutos da experiência de apenas uma época na história da evolução da arte. Essa atividade se estende a todos os seres humanos, e não é mais ocupação exclusiva de uma confraria especializada que exige diploma para nela se ter acesso. A vontade de arte se manifesta em qualquer homem de nossa terra, independente do seu meridiano, seja ele papua ou cafuzo, brasileiro ou russo, letrado ou iletrado, equilibrado ou desequilibrado. (PEDROSA, 1996, p. 46).

A arte estimula reações emocionais nas pessoas que a apreciam. Da mesma forma, também favorece o desenvolvimento da imaginação e em relação a isso, a capacidade de reflexão e comunicação, bem como a criatividade. Poder assistir a um filme, sentir alegria ao ouvir música ou ficar absorto diante de uma pintura são alguns dos dois sentimentos que uma representação artística pode gerar. As emoções geradas pela arte são percebidas intensamente porque quando você está diante de uma representação artística ela é concebida como algo real, ou seja, você vive na primeira pessoa. É o que acontece, por exemplo, com romances em que o leitor interpreta ou o que acontece como protagonista como está acontecendo com ele.

Atualmente, a união da arte e da emoção tem alcançado grande relevância na educação. As escolas incorporarão programas relacionados à arte em suas agendas. Atividades como a identificação de dois sentimentos diferentes através da visualização de obras de arte reconstituídas ou a criação de representações artísticas que lhes permitam expressar os seus sentimentos são alguns exemplos dos dois métodos mais utilizados. Entre os benefícios está uma maior capacidade de identificar e comunicar suas emoções e uma melhor, portanto, habilidades sociais.

LIGAÇÃO ENTRE CRIATIVIDADE, ARTE E DOENÇA

O percurso evolutivo da espécie humana ao longo de muitos séculos tem sido caracterizado não só por importantes transformações antropomórficas que lhe permitiram adaptar-se às diferentes condições do seu ambiente de forma mais independente, mas também por mudanças substanciais nos modos de comunicação e percepção de mensagens e, no atual nível de aperfeiçoamento alcançado pelo homem como espécie viva, seu espectro de comunicação tornou-se extraordina-

riamente amplo, abrangendo a esfera do consciente, pré-consciente e inconsciente.

As atitudes e as ações criativas correspondem a meios para a compreensão e alteração da realidade. Todo ato criativo expressa a percepção que alguém tem do mundo, de uma ideia ou situação. O indivíduo necessariamente usa o seu entendimento da dimensão real para criar algo novo. (HAETINGER, 2005, p. 128)

O processo criativo é uma capacidade inerente e essencial ao ser humano, em que a sua imaginação e os seus sentidos estão envolvidos, quer de forma espontânea, quer induzida por métodos e experiências particulares, mas, em todo o caso, responde a uma necessidade interior de expressão e envolve a montagem, modificação ou manipulação de informações pré-existentes e sua combinação com estímulos e emoções típicos do instinto humano.

Para a maioria dos autores, a criatividade grandiosa é responsável pelas conquistas e progressos da sociedade humana, ao determinar mudanças e transformações que aceleraram o curso da história e impactaram decisivamente na modificação do meio ambiente e na melhoria da qualidade de vida, mas cuja efeitos não se limitam ao seu impacto no meio ambiente, mas também induz profundas mudanças no ser humano, e particularmente no criador, ao permitir-lhe libertar-se do seu próprio condicionamento e medo reverente, permitindo-lhe ver onde os outros não viram e estabelecer novas relações de conhecimento com o objeto e o sujeito, dar respostas originais e obter uma nova compreensão do mundo e das situações que lhe são inerentes, com uma concepção multidimensional.

A criatividade é, então, uma característica da pessoa e pode ser considerada como um processo, como parte de um contexto e como sinônimo de uma extraordinária capacidade de resolver problemas, transformar a vida e propor ações inovadoras, inscrevendo-se em um continuum progressivo.

Do ponto de vista cognitivo, o processo criativo é composto por 3 fases: preparação, incubação e inspiração:

1. Preparação: é o período em que as informações são adquiridas, os fatos são apreendidos e as observações são feitas; ou seja, constitui uma fase de aprendizagem. Nesta etapa, portanto, o criador formula o problema e inicia a coleta de dados relacionados a ele e a busca por suas soluções.

2. Incubação: é um período caracterizado por uma aparente inatividade durante o qual não há progresso evidente, nenhum progresso é feito em direção ao objetivo proposto. No entanto, há uma espécie de espera pela inspiração e o artista ou criador brinca com as suas ideias e tenta dar-lhes sentido e ordem.

Essa etapa não obedece à disciplina intelectual e constitui a fase mais importante do processo, pois é gerada no subconsciente onde o problema se torna autônomo, as soluções começam a incubar e as possibilidades amadurecem. É uma fase intuitiva.

3. Inspiração ou cristalização do ato criativo: é uma fase crítica, durante a qual o criador se sente subitamente invadido por uma iluminação que dá origem à solução que buscou, permitindo-lhe mol-

dar seu trabalho por meio de um súbito reagrupamento perceptivo do problema , alcançando a ordem em sua estrutura essencial através da busca de analogias com experiências anteriores, descobrindo suas características de novidade e resolvendo os problemas de uma forma diferente, de modo que transforme o estranho em conhecido e o conhecido em estranho.

Essa atividade de distorcer, inverter ou transpor a maneira cotidiana de ver as coisas pressupõe no criador a posse de uma personalidade que não apenas o identifica como indivíduo, mas também estabelece uma clara diferença entre ele e o mundo ao seu redor.

De acordo com Abrantes e Martins (2007, p. 319):

A apreensão da realidade em suas expressões precedentes e presentes, aparentes e essenciais, é condição para o desenvolvimento do pensamento criativo, isto é, para a produção do conhecimento original sobre a realidade e para proposição de soluções aos problemas que nele se apresentam.

Ao longo do tempo, muitos pesquisadores têm desdobrado seus esforços, tentando verificar as características de sujeitos com alto nível criativo sem conseguir demonstrar um estereótipo universal; no entanto, as observações permitem apontar semelhanças presentes em maior ou menor grau em cada uma delas e cujas variações dependerão do campo em que as atividades criativas são desenvolvidas.

Nesse contexto, é importante destacar que as personalidades criativas, entre suas qualidades excepcionais, possuem grande capacidade de percepção intuitiva, memória prodigiosa, intensa fluidez associativa, sensibilidade aguda aos acontecimentos de sua própria existência, alta capacidade de abstração, empatia com ideias divergentes. , alta capacidade de síntese, coerência de organização, baixo nível de restrições ou inibições convencionais e uma forte força de vontade que lhes permite superar obstáculos, canalizar a própria energia, desenvolver hábitos de disciplina para realizar com sucesso tarefas de grande dificuldade, cultivar a curiosidade e o interesse intelectual, orientar a busca por novas experiências e conhecimentos, manter a atenção aberta e receptiva, vivenciar o mundo de uma perspectiva diferente, dando pouca atenção à opinião que os outros têm sobre suas pessoas, mantendo autêntica independência em suas ideias e ações e questionando o óbvio, admitindo que as explicações existentes são insuficientes.

Por outro lado, os grandes criadores apresentam um alto nível de inteligência, entendida como uma função psicológica complexa, expressa pela capacidade geral do sujeito de se adaptar às situações que enfrenta e se manifesta em diferentes facetas de acordo com a atividade intelectual preferencial do indivíduo.

A criatividade implica também a possibilidade de redefinir os problemas para permitir novas respostas e os conceitos de fluidez, flexibilidade, elaboração, originalidade, persistência ou tenacidade, e motivação intrínseca como uma força constante que obriga a agir para o cumprimento de um objetivo.

serem analisadas apenas no campo individual, mas sim, é preciso investigar um todo, uma totalidade que as explique

e sobre a qual mantenham uma dependência.

Cada criador, cada artista, cada cientista recria seu próprio estilo que se reflete plenamente em cada um dos produtos de seu trabalho. Assim, por exemplo, um pintor expressará sua preferência por uma determinada paleta de cores, por um determinado conteúdo, por um tipo de empastamento ou por uma certa forma de composição que imprima suas pinturas com características pessoais e permita ao conhecedor identificar-se facilmente.

Essa interessante conexão, porém, não se limita aos vínculos estabelecidos entre os diferentes produtos de sua atividade criativa, mas, como indivíduo, ele expressa sua relação com um grupo maior ao qual pertence, ou seja, não é possível admiti-lo como personagem isolado. Por estar imerso em um universo maior representado pelo ambiente que o cerca e cujas preocupações, costumes, crenças, linguagem, educação e interesses ele compartilhou, tornando-se semelhante aos seus espectadores, mas diferente deles, a influência desses elementos do ambiente determina um estado de espírito particular, o que o motiva a interpretar a realidade de uma maneira diferente daquela que eles usaram.

Há, então, uma aliança harmoniosa entre o artista e seus contemporâneos, de tal forma que se pretendemos compreendê-lo em sua totalidade, se pretendemos compreender seu talento, suas motivações, suas dúvidas e suas realizações, devemos olhar para a chave no ambiente geral que o cerca, no estado dos costumes, no país e no momento em que produz sua obra, antes de tentar penetrar no interior de sua alma e de sua própria natureza psicológica e humana.

Um dos casos mais reveladores da relação entre arte e doença é a pintora surrealista mexicana Frida Kahlo (Coyoacan, México, 1907 -1954) que capturou em suas pinturas a realidade patética de seu próprio mundo de dor, sangue e sofrimento. A artista revela, em sua extensa produção de autorretratos, o diálogo implacável que mantém consigo mesma e o extraordinário realismo que usa para expressar sua própria história, pintando-se com seu olhar perscrutador, sangrando até a morte durante um aborto, acompanhada de um esqueleto e figuras fantasmagóricas, atormentadas em sua solidão, feridas pela traição de seus entes queridos, desenraizadas de seu ambiente e de seus costumes, desanimadas, sofrendo com o agravamento de sua doença, implorando por atenção e profundamente obcecadas pelo amor, nem sempre correspondido.

Sua vida foi marcada pelo estigma da doença, que começou na infância com o sofrimento da poliomielite que a deixou com uma leve claudicação como sequela e se desenvolveu, marcada pelos múltiplos males que se originaram em torno do grave acidente automobilístico, aos 18 anos, quando o ônibus em que viajava com o namorado foi atropelado por um trólebus, causando inúmeras fraturas na coluna, pelve, clavícula, costelas, perna e pé direito, luxação do ombro e grave lesão causada por uma barra de aço, que penetrou pelo quadril e saiu pela vagina, mergulhando-a em um mundo de dor e solidão, acentuado pelas 32 operações a que

teve que se submeter, para terminar com a amputação da perna, depois de ter passado uma existência de comunismo, bissexualidade, vazio, decepção, narcisismo, busca de atenção, abandono, tentativas de suicídio, submissão a uma dependência progressiva de drogas e deterioração psíquica até sua morte, após um período de invalidez, deixando para a história a questão se ocorreu naturalmente ou foi autoinfligida.

É necessário estabelecer que a arte também exerce um poderoso efeito curativo, pois no desenvolvimento da estratégia criativa, o ser humano pode integrar corpo, razão, emoção e espírito em uma totalidade, o que leva à liberação das graves ameaças que a perda da saúde representa para ele, alcançando a segurança necessária para a luta, criando uma verdade além de sua própria realidade, aproximando-se de uma existência superior que lhe facilita a superação de seus próprios limites ou lhe permite cruzar com a alma de um iluminou o trânsito desesperado em direção à eternidade, como se estivesse novamente ouvindo uma canção de ninar.

A ARTE COMO FORMA DE TERAPIA

Quando a linguagem nos impossibilita de acessar nosso mundo emocional, a arte torna-se um meio ideal de expressão e comunicação para nos ajudar a acessálo e, assim, poder resolver conflitos internos. E é que, há pessoas que nunca chegam a falar ou considerar seus problemas, por não saberem se expressar ou por medo de serem julgadas.

Embora possa parecer extraordinário, a arte é uma forma de terapia aplicada por especialistas em psicologia para atender às necessidades de seus pacientes.

Apesar das emoções que a arte gera naturalmente, seus benefícios também têm sido utilizados no campo terapêutico. A arteterapia é uma especialidade utilizada em psicologia e psiquiatria que utiliza a arte como meio de expressão para demonstrar sentimentos por meio da comunicação não verbal, para algumas pessoas pode ser difícil acessar as palavras ou enfrentá-las para expressá-las ou expressá-las.

A arteterapia pode auxiliar na redução do tratamento e na diminuição da transferência negativa, pois “as imagens objetivadas atuam então como uma comunicação simbólica imediata que sobrepuja as dificuldades inerentes na linguagem verbal (NAUMBURG,1991, p.389).

Como resultado, mudanças positivas no estado emocional podem ser observadas em poucas semanas, aumentando a confiança e a autoestima. Nesse processo de criação, produz um relaxamento mental, que por sua vez se traduz em relaxamento físico, redução ou estresse. Afirma-se que se obtém um maior conhecimento de si mesmo, graças à liberdade de expressão através da arte e à capacidade de identificar sentimentos em si e nos outros.

Qualquer pessoa que se sinta sobrecarregada ou pressionada pelo mundo agitado em que vivemos deve tentar a arteterapia. Criar arte dá a chance de desacelerar e explorar quaisquer problemas que a pessoa possa estar tendo. A arteterapia melhora a saúde mental das pes-

soas que estão lidando com vícios, ansiedade, distúrbios de atenção, luto e perda, demência, depressão, distúrbios alimentares , doenças físicas, trauma, problemas de relacionamento e muito mais.

Profissionais de saúde mental e especialistas concordam que a arteterapia tem muitos benefícios, desde aumentar sua auto - estima e fornecer uma saída segura para aliviar suas emoções, até dar uma sensação de controle sobre sua vida e ajudá-lo a conhecer e entender você mesmo melhor. Durante o processo de criação de arte, a pessoa levará a uma jornada de autodescoberta que o ajudará a eliminar bloqueios emocionais e aprender a se comunicar consigo mesmo e com os outros.

Ao longo das décadas, a arteterapia tem sido usada principalmente por profissionais de saúde mental para pacientes com idades que variam de muito jovens a idosos, veteranos de guerra, prisioneiros e pessoas com transtornos mentais diagnosticados. No século 20, a arteterapia era um campo reconhecido que exigia certificação e treinamento em arte e terapia. A arteterapia também se mudou para fora das instalações de saúde mental e para outros ambientes comunitários, como escolas, abrigos, asilos, instalações de tratamento residencial e casas de recuperação.

Percebe-se então que a arte como forma de terapia pode alcançar coisas diferentes para pessoas diferentes. Pode ser usado para aconselhamento por terapeutas, cura, tratamento, reabilitação, psicoterapia e, no sentido amplo do termo, pode ser usado para massagear o eu interior de uma maneira que possa fornecer ao indivíduo uma compreensão mais profunda dele.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A arte se constitui como a linguagem fundamental do ser humano dada a expressão da vida intrapsíquica que se torna possível por meio dela. Desde o nascimento, o signo, fundamento da linguagem e consequentemente da arte, está presente na interação social; linguagem e socialização, arte e socialização se unem em todos os indivíduos.

A arte é concebida como uma atividade que requer aprendizado e pode ser limitada a uma simples habilidade técnica ou expandida a ponto de abranger a expressão de uma visão particular do mundo, visão que obedece à interação sociocultural a que cada pessoa foi submetida. No entanto, em um sentido mais amplo, o conceito refere-se tanto à habilidade técnica quanto ao talento criativo em um contexto artístico específico, seja musical, literário, visual.

As emoções compõem uma das dimensões das experiências e atividades humanas, e isso explica sua possível incidência na interação de diferentes atores com o direito internacional, que é uma construção social cuja evolução e criação influenciaram não apenas argumentos racionais, mas também posicionamentos emocionais, que na prática pode afetar não apenas a criação, mas também a interpretação ou invocação e até mesmo a efetividade e legitimidade desse direito, especialmente quando tanto as emoções quanto o direito internacional oferecem linguagens mundiais.

Isso explica o uso de diferentes