

ARTETERAPIA, UM IMPORTANTE RECURSO PSICOTERÁPICO

Hélia Marta Messias Rodrigues¹, Nívea Maria Loures de Oliveira²,
Rosiana Correia Câmara³, Andrea Olimpio de Oliveira⁴

Resumo: Este trabalho possui como intuito discutir a arteterapia como um instrumento terapêutico utilizado pelos profissionais da psicologia, considerando que a arteterapia vem se tornando um importante instrumento de trabalho para o psicólogo, como meio de intervenção na prevenção e promoção de saúde e bem-estar. A arteterapia baseia-se na expressão da imaginação através da arte, sendo que esta se caracteriza por permitir que o objeto artístico fale através da imaginação. Inicialmente percebe-se a arteterapia como possibilidade de liberdade expressiva, o que permite com que o sujeito possa se sentir e se desenvolver a partir desta autopercepção.

Palavras-chave: Arte, desenho, inconsciente, psicologia Junguiana

Introdução

A arte segundo Vasconcelos (2007), ganhou um enfoque mais amplo na década de 20, quando pesquisadores começaram a destacar seus aspectos terapêuticos e Jung passou a utilizá-los nos processos psicoterapêuticos com seus pacientes. Para Carneiro, 2016, Carl Gustav Jung, foi o primeiro a pedir que seus pacientes desenhassem ou pintassem seus sonhos e conflitos, escrevendo e publicando livros relacionados a sua vivência na prática e também de sua vida pessoal. Devido a seus importantes estudos e publicações a arteterapia vem se pautando principalmente na psicologia Junguiana.

¹Graduanda em Psicologia - FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: helia.marta36@yahoo.com.br

²Graduanda em Psicologia - FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: nivealou@yahoo.com.br

³Graduanda em Psicologia - FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: rosiana_camara@hotmail.com

⁴Docente - FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: andrea.olimpiodeoliveira@gmail.com

Nos anos 40, a arteterapia começou a ser sistematizada tendo Margareth Naumburg dos Estados Unidos como pioneira. Margareth trabalhou a produção artística espontânea durante os processos psicoterápicos acreditando que aquelas imagens projetadas eram manifestações do inconsciente (CARNEIRO, 2016).

A arteterapia se baseia na premissa de que os sentimentos e pensamentos principais do homem que são oriundos do inconsciente são expressados não pelas palavras e sim pela imagem. Sua técnica, baseia-se na capacidade do indivíduo de expressar seus conflitos internos em imagem, mesmo que ele não tenha treino com a arte e a partir de então, tendo contato com esta experiência, tornar-se mais articulado verbalmente (VASCONCELOS, 2007 apud NAUMBURG, 1991, pag. 388).

Com características próprias a arteterapia vem sendo utilizada em duas linhas: arte como terapia, onde o foco é o processo artístico levando-se em conta suas propriedades curativas e a outra linha a arte psicoterapia, que utiliza os recursos artísticos no processo de psicoterapia. Na arte psicoterapia, as técnicas e fundamentos são aplicadas de maneira a desenvolver emocionalmente o indivíduo e influenciá-lo positivamente quanto ao seu potencial criativo. (VASCONCELOS, 2007, apud ANDRADE, 2000).

No Brasil, o poder de transformação em suas diversas maneiras de expressão, principalmente através da mandala, chamou a atenção com os trabalhos desenvolvidos por Nise da Silveira com pacientes do Hospital Psiquiátrico Dom Pedro Segundo no Rio de Janeiro. Era nítido que com o processo de construção das mandalas, os pacientes ficavam mais calmos e equilibrados (CARNEIRO, 2016).

O trabalho com arteterapia, seja através de desenhos, pinturas, modelagens, teatro, música ou outros tipos de expressão, conseguem trazer à tona conteúdos simbólicos com muita facilidade e rapidez. Diante de situações emocionais traumáticas ou diversas outras situações limitantes, a arte se mostra como um recurso revelador. E assim de maneira bastante prazerosa, o paciente, vai entendendo o que dificulta o seu bem viver e vai resignificando e dando outros destinos aos seus problemas (CARNEIRO, 2016).

Segundo (TEIXEIRA, 2010), a arte sendo utilizada como terapia, apresenta objetivos de ampliar os potenciais e restabelecer as funções dos indivíduos, possibilitando-os trilhar seus caminhos de mudanças e descobertas. Aponta ainda que a arte como processo terapêutico pode ser de ampla aplicabilidade, sem restrição de sexo, faixa etária e ou quadros clínicos, independente, sempre apresenta resultados expressivos aos sujeitos.

Visto isso, nosso objetivo com o seguinte trabalho, é entender melhor a arteterapia como recurso psicoterápico e se inteirar de algumas de suas técnicas e benefícios.

Arteterapia como dispositivo do autoconhecimento para a Psicologia

A arteterapia é um “processo predominantemente não verbal, podendo ser utilizado por meio das artes plásticas e da dramatização, que acolhe o ser humano com toda sua complexidade e dinamicidade, procurando sempre aceitar os diversos aspectos dos pacientes, tais como os afetivos, , cognitivos, motores, culturais, sociais dentre outros. Segundo Paim e Jarreau (1994), a arteterapia é uma atividade de estimulação á execução de imagem através da expressão artística, possibilitando respostas em pacientes e clientes, para que possam se auto observar, promovendo assim reflexões e compreensões sobre o desenvolvimento pessoal, habilidades, interesses, preocupações e conflitos.

Na visão Junguiana, o objetivo principal da arteterapia é apoiar e gerar instrumentos específicos para que a energia psíquica forme símbolos em variadas produções, possibilitando assim ativar a comunicação entre o inconsciente e o consciente no desenvolver de uma sessão com arteterapia, esta atividade preserva este processo na medida em que oferece estes materiais para que o indivíduo sinta se livre para escolher o que quer representar, sendo que este processo tende a facilitar o despertar da criatividade e desbloquear as defesas inconscientes. Considerando que as informações que aparecem nas produções podem ser reprimidas, ignoradas e encobertas na mente humana, e certo de que estas informações colaboram para toda a

dinâmica intrapsíquica ao serem transportadas à consciência através do processo terapêutico. Este processo de consciência é facilitado pelas modalidades e materiais expressivos diversos, como tintas, papéis, colas, modelagem, criações e construções diversas entre tantas outras possibilidades artísticas. Considerando que todas oportunizam e facilitam o surgimento de símbolos e representações indispensáveis para que o indivíduo entre em contato com aspectos a serem entendidos, alterados e assimilados.

Através da arte, o indivíduo transmite o seu sentimento, sua forma de pensar e o modo como vivencia e compreende o mundo, transportando para a arte de acordo com sua evolução mental, emocional, psíquica e biossocial (PHILLIPPINI, 2000). Na produção artística é constituído a reprodução do conhecimento e a estruturação, do universo interior, pois todo o processo criativo, após no momento de entrega, o indivíduo se deixa levar, experimentar e explorar materiais, surgindo conseqüentemente a necessidade de se organizar, colocar junto, de arranjar e elaborar o trabalho final. Com o processo arteterapêutico, permite-se infinitas descobertas e reflexões, favorecendo assim o equilíbrio emocional do paciente, possibilitando-o a desenvolver sua criatividade e imaginação, minimizando ou até anulando suas tensões e trazendo à tona suas emoções, temores e fantasias. Segundo Valladares e Novato, (2001), pode-se considerar que através do trabalho terapêutico, pode-se trazer benefícios seja no aspecto simbólico (pelas imagens) como comportamental. O objetivo inicial ao tratamento arteterapêutico é propiciar uma liberdade expressiva para que o paciente possa se auto-observar e auto-conhecer. Sendo que o objetivo a longo prazo, visa levar o paciente a discriminar o maior número possível de respostas de seu inconsciente, podendo assim promover em seus comportamentos a chave para seu restabelecimento e manutenção de sua qualidade de vida.

Material e Métodos

Este trabalho constitui-se de uma pesquisa documental, por ter como referência para discussão e sistematização, documentos

(artigos, publicações, revisões, sites, síntese de resultados, e pesquisas), produzidas por terceiros (FERREIRA, OLIVEIRA, 2006). Para buscar os trabalhos publicados sobre a temática, foram usados os descritores “arteterapia”, “psicologia Junguiana”.

Conclusões

A arteterapia é um dispositivo terapêutico composta por diversos saberes, constituindo-se como uma prática transdisciplinar, que visa resgatar o homem em sua integralidade através de processos de autoconhecimento e transformação. A arte oferece grande contribuição à psicologia, ao proporcionar o autoconhecimento através de sua elaboração, permite ao sujeito expressar de uma forma não verbal suas emoções e sentimentos seja ela consciente ou inconsciente. Tendo como objetivo apoiar e proporcionar meios e formas para que a energia psíquica seja liberada em forma de arte, a arteterapia torna-se então uma proposta de alívio e o caminho para a busca de si mesmo, a partir do momento que o inconsciente e o consciente entram em contato.

Referências Bibliográficas

CARNEIRO, C. **Revista Transdisciplinar: Uma oportunidade para o livre pensar.** ARTETERAPIA E O 12º CONGRESSO BRASILEIRO DE ARTETERAPIA De 13 a 15 de outubro de 2016 Salvador – BA. vol. 8, ano 4, n.8, julho de 2016. pag.30. Disponível em < <http://revistatransdisciplinar.com.br/wp-content/uploads/2018/01/0.-JUNHO-16-Rev-Trans-2-julho.pdf#page=30> > acessado às 12:30h do dia 06 de Março de 2018.

PAIN, S; JARREAU, G. **Teorias e Técnicas da Arteterapia.** *Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.*

PHILPPNI. A. **Arteterapia, um caminho.** In: *Imagens de Transformação.* Out. 1994. Cartografias da Coragem . Rodas em Arte terapia. Rio de Janeiro: Pomar, 2000.

TEIXEIRA, P. L. R.da M.; **Do Autoconhecimento, a Arte no Processo da Autoestima, e Resgate**. Rio de Janeiro. 2010.

VASCONCELOS, E. A.; GIGLIO, J. S. **Estudos de Psicologia. Introdução da arte na psicoterapia: enfoque clínico e hospitalar**. Disponível em < <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/40264/1/S0103-166X2007000300009.pdf>> acessado no dia 06 de março de 2018.