

Estudo de Caso

Utilizando Arteterapia e Técnicas de desenho com neurociência para estímulo de neuroplasticidade e resiliência.

Using Art therapy and neuroscience drawing technics in order to stimulate neuroplasticity and resilience.

Valéria Gonçalves da Cruz Monteiro⁶

Resumo

Este artigo apresenta a experiência de se utilizar Arteterapia e técnicas de desenho aplicados dentro dos conceitos da neurociência como ferramentas para estimular processos de neuroplasticidade e resiliência no cuidado de um indivíduo que sofreu trauma e lesão no lobo pré-frontal e que apresentava sintomas físicos diversos. Relata o percurso de um projeto em Arteterapia aplicado a este indivíduo adulto. Foram desenvolvidas oito atividades em Oficinas de Criatividade que aliavam técnicas de desenho utilizando a ativação das lateralidades cerebrais com os temas e dificuldades relatadas. Foram correlacionados a elas, os materiais e recursos arteterapêuticos com o propósito de gerar reflexão sobre quem é o indivíduo e onde se encontra em sua jornada pessoal, quais suas reais limitações e quais as limitações auto impostas. Resultou em autoconhecimento, auto percepção, mudança de atitudes frente a situações de vida e fortalecimento de autoestima. Face aos resultados significativos este trabalho apresenta a possibilidade da utilização de Arteterapia e técnicas de desenho baseados em conceitos da neurociência em pacientes em recuperação de traumas e lesões cerebrais.

Palavras Chave: Arteterapia. Desenho. Neurociência. Resiliência. Hemisférios Cerebrais.

⁶ Administradora de empresas (FGV-SP) com Pós-graduação em Arteterapia (UNIP-SP), formação em pintura a óleo (Lorenzo de Médici- Firenze, IT), Especialização em Técnicas de Desenho utilizando a integração das lateralidades cerebrais (Betty Edwards, USA). Profissionalmente, atua como professora assistente na Pós-graduação em Arteterapia (UNIP-SP), reiki máster, terapeuta floral, cromoterapeuta, terapeuta holística.

Contato: curriculum lattes: CV: <http://lattes.cnpq.br/5324493183912055>.

Email: 7valmonte7@gmail.com

Abstract

This article presents the experience of using art therapy and drawing techniques applied within the concepts of neuroscience as tools to stimulate processes of neuroplasticity and resilience in the care of an individual who suffered trauma and injury in the prefrontal lobe and who presented several physical symptoms. It reports the course of a project in Art Therapy applied to this adult individual. Eight activities were developed in Creativity Workshops that combined drawing techniques using the activation of the cerebral hemispheres with the themes and difficulties reported. The materials and resources were correlated with them, in order to generate reflection on who the individual is and where he is on his personal journey, what his real limitations are and what limitations are auto imposed. Resulted in self-knowledge, self-awareness, change of attitudes toward life situations and strengthening of self-esteem. Due to the significant results this work presents the possibility of using art therapy and drawing techniques based on neuroscience concepts in patients recovering brain trauma and physical lesions.

Key-Words: Art Therapy, Drawing, Neuroscience, Resilience, Brain hemispheres.

Introdução

Este artigo foi motivado pela confiança e amor com que **N** abraçou o processo em Arteterapia, por sua generosidade e entusiasmo renovados pela vida, por sua família e por todas as novas possibilidades que se abriram durante e após o período dos encontros realizados.

N, ilustrador e desenhista profissional, 43 anos, natural de São Paulo, sofreu um acidente automobilístico em 2014. A sua família estava em um carro que ele dirigia e o acidente resultou na morte de um familiar. Ele esteve em coma por mais de vinte dias. O diagnóstico apresentado foi o de lesão hemorrágica no lobo pré-frontal esquerdo, assim descrito no laudo: “hematoma subgaleal em alta complexidade com hemorragia intraparenquimatosa fronto parietal à esquerda, com efeito de massa, possível isquemia ou edema e atelectasias em ambos os pulmões”.

Foram quase quatro meses de internação e o laudo neurológico foi inconclusivo com relação a sequelas, na verdade nem os médicos sabiam aferir a extensão da recuperação, pois o trauma foi muito severo e não acreditavam sequer que ele fosse sair do estado vegetativo. Foi assistido apenas durante o período de internação por equipe multidisciplinar do SUS (Sistema Único de Saúde), após este período foi acompanhado unicamente pelo neurologista. Retornou ao trabalho após seis meses. Na primeira semana estendeu as horas de trabalho e apresentou rendimento igual ao que tinha antes do acidente. Após esta semana, começou a sofrer de esquecimentos e, segundo ele, deixou de acessar as imagens mentais que possuía em relação ao seu trabalho, a ter cefaleias e labirintite.

No encontro inicial, que ocorreu um ano após o acidente, verbalizou a questão oriunda da culpa pelo ocorrido e pela morte ocasionada, bem como a cobrança familiar provocada pela situação emocional e financeira. Ressaltando a sua insegurança em relação a dar conta da estrutura familiar e profissional no presente e futuro.

Acreditando que o cérebro é apenas a última instância, onde a mente pode materializar seus caminhos e escolhas, se moldando e se adaptando às suas necessidades, em outubro de 2016 iniciamos o trabalho com **N**. Ele havia se desligado da empresa onde trabalhava e apresentava as queixas acima, descreveu-se como sem horizonte e desanimado, achava que nunca mais poderia trabalhar como fazia antes.

Nosso Cérebro

São muitos os estudos e muitos os pesquisadores envolvidos no entendimento do cérebro e seu *modus operandi*, uma máquina complexa de extraordinária sutileza relacionada ao pulso de vida. Ultimamente, no entanto, os estudos se tornaram cada vez mais técnicos e fracionados por especialização o que torna dura a tarefa de criar uma linha de raciocínio sem a utilização de um cabedal grande de referências.

Na teoria trina (MACLEAN, 1990), de baixo para cima, no sentido longitudinal, são três as principais regiões do cérebro: cérebro reptiliano, cérebro mamífero e neocortex.

O primeiro, cérebro basal ou reptiliano, cuida de questões relativas às necessidades fundamentais do ser humano, como manutenção do corpo, sobrevivência e, fisicamente, regula ritmos como o cardíaco e o respiratório, vigília e sono. Trata ainda de relações de dominação, emoções de atração, criação de vínculos, raiva, medo e luxúria e responde, também, pela ativação da memória genética e instintiva. (HAS-COHEN, FINDLAY, 2015). É nesta estrutura que são disparadas respostas a emoções baseadas no medo, como congelar, correr e lutar, respostas à dor, tristeza e calma. (KALAT, 2012).

O cérebro do meio, também nominado por alguns cientistas como cérebro mamífero, é onde se encontra o sistema límbico responsável pelas funções protetivas emocionais. O sistema límbico e adjacentes trabalham trazendo a percepção e levando emoções do corpo e cerebrum para o neocortex. (KALAT, 2012).

Esta área do cérebro responde pela manutenção de comportamentos de sobrevivência, pela formação de emoções de base como raiva e alegria e pelo processamento e fixação de memórias de curta e longa duração.

As emoções, embora sejam geradas no sistema límbico, são cognitivamente processadas no neocortex (CARTER, 2010).

O Neocortex recebe a informação do sistema límbico e envia sinais a todo cérebro regulando a questão: reação emocional versus ação. No Córtex pré-frontal são regulados os pensamentos complexos, a razão, a fala, além de ocorrer o processamento de emoções e informações sensoriais com sofisticação, graças à seu nível mais alto de funcionamento. Essa área do cérebro também é responsável por funções sócio cognitivas e por funções executivas, como planejamento, organização, capacidade de categorizar, abstrair, sequenciar, resolver problemas, prever situações futuras, reconfigurar percepções, regular afeto e coordenar comportamentos. (HAS-COHEN, FINDLAY, 2015).

O Córtex pré-frontal é dividido em dois hemisférios com especializações de processamento distintas, que são interconectados pelo corpo caloso, e apresentam caminhos neurais cruzados. O hemisfério esquerdo controla nossa cognição, a inteligência e memória verbal, a fala e a compreensão linguística, a lógica e as funções motoras do lado direito. O hemisfério direito trabalha o eu emocional, a memória visual e não verbal, a compreensão auditiva e tátil, a construção espacial, é holístico e trabalha as funções motoras do lado esquerdo do corpo. (HAS-COHEN, FINDLAY, 2015).

O hemisfério direito nos permite o reconhecimento facial, reconhecimento de sons e tons distintos, a musicalidade e o acesso às emoções não verbalizadas. Isso porque tem franca relação com o sistema límbico (CARTER,2010) e os circuitos neurais associados a medo e alegria (HAS-COHEN, FINDLAY, 2015). Assim, respondendo aos estímulos internos ou externos, que são imediatamente traduzidos

pelos sistemas límbico e estruturas subcorticais em emoções. É o hemisfério direito que é responsável pela regulação de afeto do ser humano e sua interpretação de mundo formará a base das experiências de cada indivíduo ao longo de sua vida. Já o hemisfério esquerdo amadurece a partir dos lobos parietal e frontal, é neutro em afetividade, objetivo, organizado e cognitivo e será o responsável pela conexão de ideias e pela reflexão (HAS-COHEN, FINDLAY, 2015).

Davidson (2012) em seus estudos ressalta a importância do corpo caloso regulando a atuação de ambos os hemisférios. Existe uma relação direta entre tamanho do corpo caloso e quantidade de interconexões e a resiliência e o peso cerebrais. Aparenta ainda que danos a específicas áreas cerebrais podem resultar em mudança emocional ou comportamental. Seus estudos concluem que quando adultos vivem situações em que experimentam emoções positivas ou negativas, o lado esquerdo ou direito é ativado respectivamente e que em caso de depressão existe uma diminuição da atividade frontal esquerda, um aumento da direita, ou ambos.

Em indivíduos sadios ambos os hemisférios são ativos e integrados, mesmo havendo variação nas contribuições individuais (LUSEBRINK, 2004). Pachalska (2008) descreve que sua paciente pintora profissional, após um derrame com lesão no lobo pré-frontal direito, reclamava que não conseguia mais pintar pois tinha “um furo” em seu cérebro. A autora ressalta que toda atividade mental é mediada pelos lobos frontais em sistema e ocorre a partir de imagens mentais cujas representações não necessariamente emergem ao consciente.

O processo de criar artístico envolve imaginação e cognição, a habilidade de criar e executar um trabalho, esta talvez seja razão pela qual N e a paciente deste

caso, apesar de terem sofrido lesões em lobos contrários, apresentaram um bloqueio, incapazes de criar, mesmo que capazes de desenhar objetos colocados à frente deles.

Para Findlay e Has-Cohen (2015) o “eu” é social e emocional e a nossa capacidade de autorregulação é a chave do processo. Somente quando ambos os hemisférios estão conectados e integrados, função esta do corpo caloso, e memórias e pensamentos podem ocorrer separadamente da percepção sensorial é que o indivíduo se vê capaz de pensar simbólico.

No cérebro, o processamento ocorre de baixo para cima e de trás para frente complementadas pela conectividade cruzada entre os hemisférios. De baixo para cima há a integração das informações sensoriais com memórias e funcionamento executivo; nas lateralidades, o processamento mantém o sistema integrativo de correção de afeto e das experiências vividas, associando o social com o individual para a formação de significados e símbolos. (HAS-COHEN, FINDLAY, 2015). A integração da mente cognitiva com a mente emocional é que irá gerar as representações mentais, os símbolos, na tentativa de o indivíduo compreender e responder emocionalmente aos outros.

Mecanismo biológico e formação de imagens mentais

Para Kalat (2012) imagens mentais constituem um processo multimodal que ocorre a partir de nossos sentidos. Para Damásio, elas são acompanhadas pela reação emocional relativas a elas. Transformar a emoção em imagem é o que nos permite senti-la. (DAMÁSIO, 2015).

Marr (1980), adepto das teorias representativas, discorre sobre o sistema de símbolos criado e operado pelo cérebro com o intuito de construir descrições e representações de objetos e situações. Bennet e Hacker (2005) nos alertam, no entanto, que o sistema simbólico não está no cérebro e o mesmo não significa nada através de símbolos, mas que os eventos neurais podem estar causalmente correlacionados com o utilizador deste cérebro. Fato é que emoções, medo, cognição e memória são decisivos para socialização e relações entre mente e cérebro. (PANKSEPP&BIVEN, 2012).

Damásio (2015) credita à emoção duas funções: a primeira é promover a reação à uma determinada situação indutora e a segunda é regular o organismo para esta reação específica. Emoção pressupõe movimento, comportamentos e reações; objetos e situações são significados em cada indivíduo através da decodificação, de mecanismos sensoriais, de seus indutores e das emoções que se fixaram a eles para a formação de imagens mentais.

Importante salientar que o processo de simbolizar encontra-se ancorado na memória de longo prazo, que diz respeito às nossas experiências passadas, mas é também muito influenciado pelo que está acontecendo no momento presente (BATESON, 1972 apud HAS-COHEN, FINDLAY, 2015). Esta indicação também é encontrada nos trabalhos de Katz e Rubim(2000) que concluem que o cérebro pode mudar o padrão de suas conexões a todo o tempo, mudança no modo de enxergar ou fazer as coisas cotidianas.

Has-Cohen e Findlay (2015) concluíram, nesta mesma linha de pensamento, que os processos de memória passada, ações futuras planejadas e percepção

presente convergem para a formação de significado que, para ocorrer, necessita da integração entre emoção, percepção, pensamentos e comportamentos.

Um dos pontos em comum a estes neurocientistas é o princípio da redução da reatividade emocional que gera o sofrimento. Preconizam ser possível trabalhar a carga emocional gerada por determinadas imagens mentais, descatexizá-las ou ressignificá-las também através de processos conscientes.

Ocorre que o processo de percepção pelo cérebro e a posterior busca de referências e ação não necessariamente ocorrem de maneira consciente, aliás, ocorrem de maneira automática, ou seja, sem a presença consciente da mente, na maioria dos casos.

Em estado de vigília, quando mente e cérebro encontram-se ligados, formamos imagens mentais, reflexos podem ser acionados, mas a consciência pode estar ausente (Damásio, 2015), sugerindo a questão do piloto automático evidenciada na pesquisa de Katz e Rubin (2000). Como os autores definem, rotinas são economias de energia, mas são limitantes.

Consciência requer atenção e foco, que levam à permanência de intencionalidade e adequação de comportamento, ou seja, a ativação do córtex pré-frontal e do estado consciente após a ativação do sistema límbico. Este processo é mais dispendioso em termos de energia.

Traumas

Nosso comportamento normal é basicamente o pensamento continuado de objetos, quer sejam evocados pela memória, quer sejam de sentimentos que acabaram de ocorrer, com ou sem cognição envolvida (DAMÁSIO, 2015). Situações

de trauma podem levar o indivíduo a fixar padrões ou imagens mentais que o levem a acreditar que não pode mais, como crenças limitantes, (CHOPRA, TANZI, 2013) mas também, podem propiciar a criação de circuitos cerebrais diferentes, como novas percepções de mundo. (TAYLOR, 2008).

A autoestima baixa faz parte deste ciclo vicioso que se perpetua, fixado no padrão do trauma. A regulação de emoções negativas mostra, em estudos com neuroimagens, que causa um aumento da ativação do córtex pré frontal esquerdo e uma diminuição da ativação da amígdala (OSHNER, RAY, COOPER, ROBERTSON, CHOPRA, GABRIELI, GROSS, 2004). Esta mudança no padrão de ativação cerebral seria o equivalente a sair da situação de passado relativa ao padrão automático e à busca por adaptabilidade e novas decisões, um olhar para o presente e futuro (DAMÁSIO, 2015). Este pensamento também encontra fulcro nos estudos de Raul Marino (2005) e nos de Davidson (2012).

Arteterapia

Falamos sobre a máquina. A chave então de um começo de trabalho parece residir nesta transição cognitiva, que o indivíduo perceba além de seus comportamentos automatizados e de onde está fixado em sua emoção.

Para Kolb & Kolb (2005 apud HAS-COHEN, FINDLAY, 2015) é necessário que exista equilíbrio entre emoção e intelecto. Davidson (2012), por sua vez, atesta que a transformação de experiências em conhecimento adquirido ocorre através do vivenciar experiências concretas e do processamento abstrato, ou seja, da atividade mental pura.

Antes de tudo, existe uma consciência que é anterior ao cérebro físico e que molda este equipamento às suas necessidades (DAMÁSIO, 2015); ela nos ajuda a conviver com os outros e a aperfeiçoar nossa forma de viver. Carl Jung nos mostra a mesma linha de raciocínio ao criar o conceito de *Self* (Jung, 1985). Sem um processo de autoconhecimento que alinhe o Ego ao Self corremos o risco de fazer as coisas como reflexos automáticos sem sermos “nós no comando”. “Para um organismo saber que tem um sentimento, é necessário acrescentar o processo da consciência aos processos de emoção e sentimento”. (DAMÁSIO, 2015, p.62)

Experimentar é fundamental para o desenvolvimento do sistema nervoso (UNDERWOOD E ROSEN, 2011, apud HAS-COHEN, FINDLAY, 2015). Hanson e Mendius (2012) preconizaram que o cérebro aprende com aquilo que fazemos. O aprendizado ocorre pela combinação de atividades ora excitantes, ora inibidoras e se regula com a criação de novas cadeias neurais ou pelo fortalecimento ou enfraquecimento de circuitos pré-existentes.

Processos arteterapêuticos se mostram tremendamente bem-sucedidos com este tipo de situação, quando bem conduzidos levam à descatexia destes padrões emocionais / mentais e à possibilidade de estabelecimento de novos parâmetros pelo cérebro. Hass Cohen e Findlay (2015) postulam que o *input* dos sentidos media as interações dinâmicas entre mente e corpo, a manipulação de recursos artísticos e a criação em um ambiente de acolhimento atingem as áreas do cérebro responsáveis por cognição, emoção e sensação necessárias para que transformações psicológicas possam ocorrer e as associa a um estado de adaptabilidade e de resiliência que o cérebro atinge ao fazer arteterapêutico.

Lusebrink (2004) apregoa que a Arteterapia envolve “expressão visual em diferentes níveis de complexidade” (p.125) o que aliada à atividade motora e ativação de canais sensoriais faz com que as decisões relativas ao processo envolvam não só o sistema de símbolos como também a atividade cognitiva.

As imagens mentais e suas expressões trazidas a partir da informação visual e somatosensorial refletem as experiências emocionais e como elas afetaram a maneira de pensar e o comportamento individual. A atividade artística pode então se originar de um processo cognitivo envolvendo o lobo pré-frontal como um todo, trabalhando decisões e imaginário interno, como também ser provocada a partir dos canais sensoriais e atividade motora. De qualquer forma o aumento da complexidade de informações acentua a necessidade de utilização de ambos os lobos cerebrais. (LUSEBRINK, 2004).

A neuroplasticidade vai além da formação de memória e organização dela no cérebro. Quando as mudanças vêm de experiências positivas, como processo arteterapêutico, meditação, resignificação ou processos artísticos, há uma contribuição real para o alcance do estado de resiliência (BEKINSCHTEIN, OOMEN, SAKSIDA & BUSSEY, 2011 apud HAS-COHEN, FINDLAY, 2015). A resiliência é um estado cerebral que gera um estado mental saudável. (HANSON, MENDIUS, 2012).

Metodologia

Os encontros foram pensados um a um a partir da atividade anterior e da demanda do participante utilizando recursos arteterapêuticos, principalmente desenho e pintura provocando a ativação dos sistemas visuais e somatosensoriais.

Os objetivos eram inicialmente, após constituir um vínculo, aferir se houve efetiva perda das conexões que usava para trabalhar, se havia ou não perda de sua capacidade gráfica ou se por conta do trauma havia emocionalmente bloqueado acesso à elas; em segundo lugar, perceber seu estilo emocional (DAVIDSON, 2012) para através dele desafiá-lo a reorganizar seu sistema de valores, julgamento e percepção, todos baseados em suas experiências de vida, e trabalhar no sentido da resiliência e assim readquirir a segurança, a autoestima, o positivismo e adaptabilidade que eram característicos de sua personalidade antes de sofrer o acidente.

Como os laudos neurológicos foram inconclusivos a respeito de possíveis sequelas, trabalhamos com a possibilidade da neuroplasticidade pelo espelhamento dos lobos cerebrais a partir da necessidade física oriunda de lesão ou trauma (HASCHEM, FINDLAY, 2014).

Os encontros foram semanais com duração de uma hora e meia cada um, em estúdio.

Primeiro Encontro – “ a Mandala”

O tema deste primeiro encontro foi “a Mandala” (FINCHER, 1991) e o objetivo era verificar o momento presente do indivíduo.

Para Fincher (1991) a mandala ativa a integração de nossa psique e propicia a harmonização de aspectos em conflito. Jung, por sua vez, atribuiu ao movimento circular o poder de revelar símbolos do processo psíquico que expõe a questão do inconsciente / consciente e seu caminho de união dentro do indivíduo, assim, a

mandala pode ser um instrumento a nos ajudar a revelar as questões atuais de uma determinada totalidade psíquica. (2010).

Optamos por utilizar papel tamanho A3 e a aquarela de maneira a permitir fluidez na expressão de afetos e mobilização de emoções (PHILIPPINI, 2009). Não marcamos o centro e pedimos uma expressão livre.

Ele pintou uma cena de mar, montanhas e céu. Disse que é uma paisagem que o acalma, que ele gosta.



Embora o intuito da Arteterapia de maneira nenhuma seja diagnóstico, chama a atenção o fato de o sol ter sido colocado à esquerda superior da mandala, lugar este que representa o final dos ciclos, associado ao passado e que o canto superior direito, onde estaria o início de novos processos, relativo a questões futuras tenha sido mantido em branco (FINCHER, 1991).

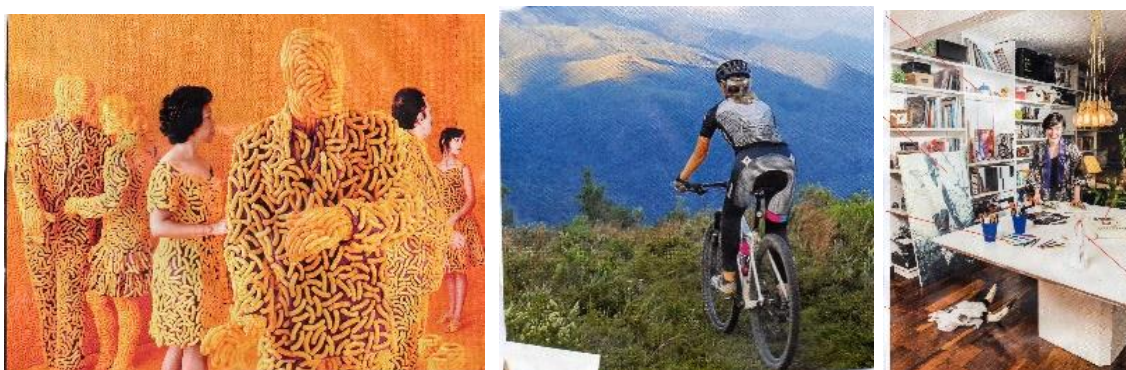
A forma triangular ascendente, arquetipicamente, encontra-se associada às forças do masculino (JAFFÉ, 2008), na alquimia e na Kaballah representando o elemento fogo (DEBBIO,2016). As montanhas em forma de triângulo ascendente também podem ser indicativas da necessidade de questões relativas ao masculino serem utilizadas para equilibrar o emocional trazido pelo mar (FINCHER, 1991).

Para Bernardo (2010) a água representa o inconsciente, o feminino, as emoções. É na água que morre o velho para nascer o novo, ela lava, desintoxica e cura. Tecendo um paralelo com a questão das lateralidades cerebrais, o lado esquerdo, racional e cognitivo emergindo do relacionamento com o lado direito, emocional (HAS-COHEN, FINDLAY, 2014).

Ao questioná-lo sobre o branco, ele disse serem nuvens e que o sol ele gosta dele ali, embora quando criança sempre o tenha desenhado do outro lado do papel e falou: “as montanhas parecem pirâmides, pra cima, gosto”. (Sic).

Segundo Encontro- “Cinco Figuras e Histórias”

O tema deste segundo encontro foi “Cinco Figuras e Histórias” (BERNARDO,2013-V) e o objetivo é que ele, seguindo a estrutura de um conto, formasse uma história a partir das figuras na ordem que as escolheu, assim determinando a situação inicial, correspondente a como nos vemos e como os outros nos veem, à situação problema e às respostas para ela.



Figuras 1 a 5 por ordem de escolha

Comentários a partir da atividade e de nossas considerações conjuntas: “Sou tímido e não sei dançar, mas gostaria, a imagem dois é o topo, consegui, cheguei lá, liberdade e conquista. Família e amigos, ficar ao lado de quem eu gosto é muito importante, preciso por cor nisto. A quarta imagem é louca, algo novo, diferente, o homem de salgadinho. A quinta é um gosto pessoal, andar de bike. Parece com a dois, né? – Sei que não eram seis, mas vi este atelier. Entendi que estou me dizendo que preciso com a arte por cor de novo na minha vida. Não consigo mais acessar as coisas, o que fazia em uma hora hoje demoro oito. Não consigo mais”. (Sic.).

Has-Cohen e Fidlay (2014) postulam que a utilização e o fazer de imagens oportuniza ao indivíduo trabalhar a conexão de seus dois hemisférios cerebrais, o

direito e o esquerdo, seu eu emocional e seu eu social, abrindo novas possibilidades de processamento, autorregulação e conexão. Novamente ele traz, como na primeira atividade, a questão do equilíbrio entre as forças masculina e feminina integradoras da personalidade. (BERNARDO, 2011).

Interessante o *insight* de **N**, quando diz que precisa trazer a cor para si, pois a cor, para estes autores, estabelece a relação pessoal da produção com o autor, tornando-a própria, pois dá a ela significado. (HAS-COHEN, FINDLAY, 2015).

Terceiro encontro: “ O Bastão de Poder”

Qual o fogo que me aquece? Qual o fogo do meu eu? Iniciamos a atividade com o mito de Héstia (BRANDÃO, 1987). A atividade escolhida foi o Bastão de Poder (BERNARDO, 2012) “pois simboliza o poder pessoal da escolha e a responsabilidade individual sobre ela e os caminhos a que ela nos leva. O objetivo foi propiciar ao participante a retomada do poder sobre sua vida e responsabilidade sobre seus atos e as consequências deles. Propiciar ainda a conexão do eu com o divino, consciente e inconsciente, masculino e feminino.



Sobre a atividade falou: “*A varinha é mais poderosa quando solta raios*” – “*Viajei nesta atividade, quero voltar a fazer faculdade, Belas Artes*”. Nunca fiz

faculdade, não sabia o que queria, agora sei que é com arte”. Lembrei das Cinco Figuras, eu estava estagnado. Consegui tudo o que queria com o desenho e parei, como na figura 2. Escalei e aí sabia que ia descer. Parei. Família é muito importante. Quero a sensação da bicicleta de novo”. (Sic).

Lusebrink (2004) diz que o envolvimento prazeroso à atividade de criação em si pode ser curador. Ter sonhos e estarmos motivados tem relação direta com a criatividade. Goswami prega que esta “requer consciência como entidade causal” (2012, p.15), envolve nossas emoções e a capacidade de processar significado, experimentar e incorporar, fazer/ser. O processamento inconsciente, quando tudo existe enquanto possibilidade, é trazido à consciência. Este colapso por sua vez produz a experiência e a cisão do sujeito-objeto.

Piaget (1986), da mesma maneira, teorizou que conhecimento é construído pelo aumento da percepção de complexidade das respostas ao ambiente e que todo desequilíbrio pede adaptação por assimilação e acomodação, sendo que aprendizagem e amadurecimento trazem a especialização e enriquecimento do sistema de símbolos. Não seria presunção dizer que ambos teorizam a partir do mesmo princípio, o crescimento ocorre a partir da integração do eu social e do eu emocional. A Arteterapia é integrativa e ajuda o indivíduo a viver experiências reparadoras e de autorregulação. (HAS-COHEN, FINDLAY, 2015).

Quarto Encontro: “Técnicas de Desenho”.

N chegou neste dia muito abalado, disse que o acidente que acometeu a equipe de futebol da Chapecoense o atingiu profundamente, voltou a ter sintomas de

labirintite e flashes de luz nos olhos. Esteve no neurologista que o examinou e disse que, diante do quadro que ele teve, estes sintomas são normais e podem ir e vir. E ele me perguntou se seria possível ele ter fabricado estes sintomas físicos a partir da associação do acidente da Chapecoense ao seu trauma vivido.

Trabalhar a questão da referência interna à luz das recentes descobertas da neurociência foi o caminho lógico a partir da ida dele ao neurologista.

Em nosso desenvolvimento, a emoção é onipresente, todos os objetos e situações conhecidos vêm revestidos por vínculos emocionais. Em termos práticos, um dado objeto (indutor de emoção) é processado visualmente e aciona o organismo que busca a referência visual deste objeto internamente. O objeto existe como imagem mental cuja origem são padrões neurais gerados pela interação de várias áreas do cérebro, principalmente nos lobos occipitais. O processamento da imagem resulta em sinais que ativam locais neurais preparados para reagir à classe específica de indutor a qual pertence este objeto e ao corpo. O resultado, ou seja, as reações físicas, químicas e neurais são a combinação de todas estas etapas. (DAMÁSIO, 2015). Desta forma, somente se basear no processamento visual para a tomada de decisões não é suficiente (PERRY, 2006 apud HAS-COHEN, FINDLAY, 2015), pois este processo está diretamente ligado a como vemos o mundo e reagimos a ele, nosso julgamento e crítica.

A emoção pode ocasionar mudanças no estado corporal e no estado cognitivo. A liberação de neuromoduladores causa mudanças significativas na função cerebral como indução de comportamentos e mudanças no modo do processamento cognitivo a ponto de alterar o ritmo e o foco de produção de imagens visuais e auditivas. E assim Damásio conclui: “nossa estrutura biológica primária distorce nossas

aquisições secundárias relativas ao medo que nos cerca” (p.56, 2015) o que enxergamos, também na psicologia, quando Jung postula: “(...) os sentidos do homem limitam a percepção que este tem do mundo à sua volta”. (2008, p.21).

Todos estes mecanismos podem ser acionados de maneira automática, sem utilização de processos conscientes. (DAMÁSIO, 2015). A consciência traz reflexão e planejamento, nos permite conhecer os sentimentos enquanto padrões sensoriais e trabalhar assim o impacto da emoção no processo do pensar. (DAMÁSIO, 2015).

As mudanças, por sua vez, dependerão de foco e atenção voluntários, condição para a presença da consciência no processo, segundo Damásio (2015), e ainda movimento, interações sociais e novidade, como pressupostos para saída do modo automático (HASS-COHEN, 2015). A ideia inicial, então, era a da saída da zona de conforto, do conhecido do indivíduo.

Propus, nesse momento, exercícios técnicos de desenho, utilizando as lateralidades do cérebro. Edwards (2000) afirma que o nosso sistema de símbolos influencia o ato de ver e este está incorporado na nossa memória e ficam prontos para serem acionados tão logo os invocamos. Assim, saindo da zona de conforto e realizando as atividades, a intenção final era a de que nosso participante percebesse que ele possui um sistema de símbolos que influenciam a maneira como ele observa o mundo e que ele, ao que tudo indica, esteja bloqueando este sistema e que estas conexões não tenham se perdido com o acidente.

Aplicamos então a técnica de “desenho cego” e em seguida a técnica do “desenho invertido”, técnicas estas que ajudam a “desligar” o lado esquerdo do cérebro para permitir que o direito assuma o comando (EDWARDS, 2000). A intenção

era verificar se, desligando a censura do lado esquerdo, ele conseguiria acessar “seu arquivo pessoal” ou se ele fora, efetivamente, perdido após o trauma. (IZQUIERDO, 2010).

Para a técnica de “desenho cego” efetuamos várias posições de mãos em cinco minutos. Para a técnica do “desenho cego” e “invertido” utilizamos a cópia do retrato de Igor Stravinsky feita por Pablo Picasso em 1920. (EDWARDS, 2000). A ordem e forma visaram verificar a atenção aos detalhes e sequencia. (LUSEBRINK, 2004).



fig. 1 “desenho invertido”



fig. 2 “desenho cego e invertido”



fig. 3 “desenho cego”



Fig. 4 -o original de Picasso.

Ao final ele notou que no último desenho existia mais acurácia na forma e disse: *“Nossa, a gente acha que tá pronto, que tá vendo tudo como é, que é isso como estamos vendo e pronto. Você me fez pensar muito hoje”*. (Sic.). E então começou a falar da família, dos mortos e incorporou a necessidade de ressignificar todos esses conteúdos.

Quinto Encontro- “Autorretrato”

Ainda com o objetivo de aumento da percepção em torno do que se vê e do que se enxerga de fato, utilizando a técnica do “desenho de observação” pedi a ele que fizesse um autorretrato em pastel oleoso olhando-se no espelho fornecido (EDWARDS, 2000).

Maekawa e Angelis (in FRANCISQUETTI, 2011) que o desenho de observação traz a questão do “ver” e “ver e reproduzir” pois o comando da mão pelo olhar é um “caminho” com várias etapas” que passa pelas imagens mentais fixadas e é à elas que o movimento das mãos obedecerá sobre o papel.

Ao final perguntei se ele havia notado que olhara apenas uma vez no espelho. Ele me olhou espantado, não havia percebido. Este comportamento é um exemplo prático do sistema de símbolos que trazemos na memória. Ele não olhou o espelho, mas acessou a imagem mental estocada em sua memória. (IZQUIERDO, 2010). Ele então verbalizou: *“Estou surpreso, eu achei que tivesse perdido tudo, que não conseguisse acessar mais nada e tivesse que refazer tudo”*. (Sic.).

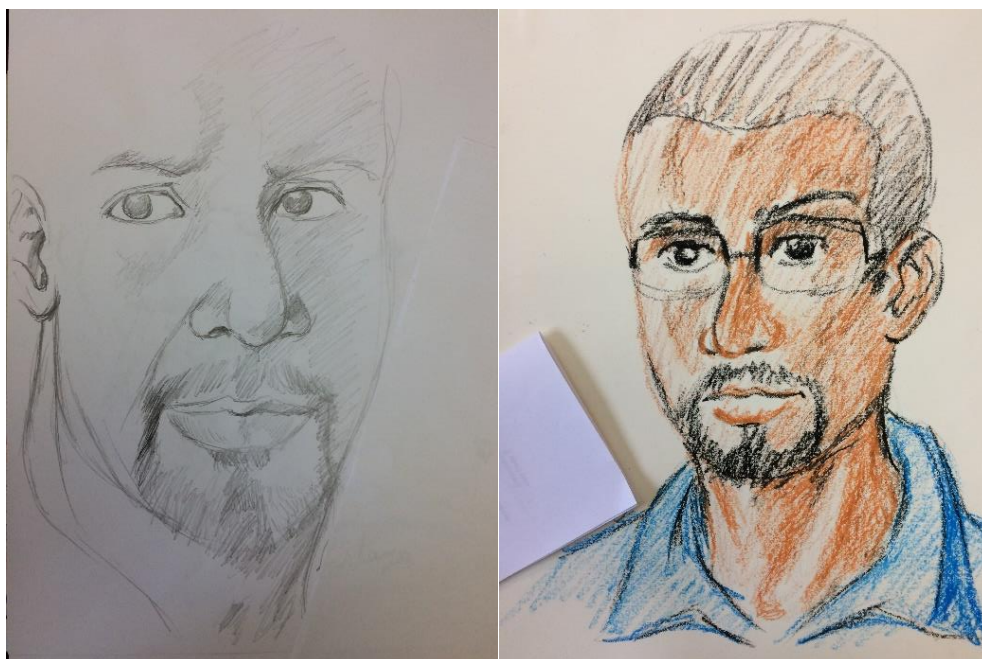
A questão aqui mostrou que a queixa inicial não tem relação com a memória, nem com a habilidade viso-motora e tampouco com a percepção (MAEKAWA e ANGELIS in FRANCISQUETTI, 2011) mas com outra coisa que está interferindo no processo, possivelmente um bloqueio de origem emocional.

Propus então alguns desenhos cegos da imagem no espelho. Ele realizou 3 desenhos cegos de cinco minutos. No primeiro, se disse travado e estressado com o que percebeu. Desenhou esquemas parecidos com os esquemas de super-heróis. No segundo, disse que começou a seguir linhas como o comando dado, mas aí, quando chegou no rosto, travou e voltou a fazer esquemas de aulas de desenho o que demonstra a dominância do lado esquerdo ainda (EDWARDS, 2000). No terceiro desenho, o comando foi: “por que controle? No desenho cego não há julgamento, dá para cobrar resultado sobre o que não se vê?” Neste ele relaxou e deixou a técnica fluir.



Desenhos utilizando a técnica de “Desenho cego” 1, 2 e 3 em sequência.

Por fim retornamos ao desenho de observação, desta vez com lápis preto para evitar trazer a imagem mental outrora significada (HAS-COHEN, FINDLAY, 2015). O comando foi que refizesse o autorretrato incorporando toda luz e toda sombra que via em si.



Ao observar os dois desenhos ele disse: *“Nossa, estou surpreso, estou feliz, você me ensinou muito hoje, muito o que pensar. Agora eu entendi o que me disse. Me sinto como se pudesse tudo”*. (Sic.).

Ao final lemos um trecho de um artigo de revista científica (WANG, AAMODT, 2012) e falamos sobre o nosso processo de visão, o que se vê e o que de fato se enxerga.

Sexto Encontro – Aquarela com Modelo

O sexto encontro teve ainda como tema a questão da ampliação da visão através do desenho. Esta ampliação de consciência com relação aos sentidos nos ajuda na vida pessoal a enxergar dificuldades e novas soluções para problemas. (EDWARDS, 2000). Para Edwards equilibrar as lateralidades do cérebro permite esta transferência de aprendizado do desenho para outras questões da vida cotidiana.

Sair do automático das funções atribuídas aos lobos occipitais relativas à memória, às referências passadas e engajar o planejamento e a criatividade oriundas dos lobos pré-frontais, tanto pela percepção da constante possibilidade de criação de novas memórias e pela criação de novas memórias efetivamente, quanto pelo controle das emoções oriundo desta ampliação consciencial, também pela percepção de que há mais além do que nossos órgãos sensoriais aferem, ampliam nossas experiências e criam resiliência. A neurogênese advinda das novas informações, fruto de novas experiências, ajuda a lidar com *stress* e aumenta a capacidade de o indivíduo regular a ansiedade. (HASS-COHEN, 2014). O aumento de neurônios leva

ao aumento da capacidade de memória e aprendizagem, e a formação da memória é o fundamento do ser, do *Self* e, portanto, da possibilidade de mudança.

A chave deste enigma está, para Cozolino (2013), em engajar a maior quantidade possível de regiões cerebrais, pois são responsáveis pelas funções social e cognitiva e equilibram a regulação das emoções no meio do cérebro.

O recurso escolhido foi a aquarela, que segundo Bernardo (2010), é um recurso que ajuda a trabalhar o emocional, associado ao elemento água. Trabalhar o elemento água propicia a limpeza emocional, a renovação, pois é local de “geração, dissolução e morte (mas sempre com intuito de renovação, como nos rituais de batismo (...))” (2010,p.117).

Neste encontro, o participante trouxe percepções que teve de comportamentos de sua família, se diz tranquilo e sente finalmente que a vida voltou aos trilhos. Está sendo entrevistado para um novo emprego, decidiu sair da zona de conforto e se inscreveu em um curso de artes visuais em uma faculdade, voltou a desenhar super heróis para seus sobrinhos.

A atividade escolhida foi a aquarela, aquarela como criança, deixar o traço fluir.



Ao final ele falou sobre o que gostava de desenhar quando era criança e sobre a percepção de poder que tinha, que achou que tivesse perdido, mas que sempre esteve com ele. Falou sobre a necessidade de voltar às técnicas antigas, pois seu trabalho, hoje, é basicamente no computador.

Sétimo Encontro – Oficina de Dragões

O sétimo encontro tinha por objetivo propiciar uma visão ampliada das diversas situações cotidianas que se apresentam à frente, trazendo o lado sombra da personalidade individual como matéria prima, as dificuldades para trabalho e a possibilidade de sua transformação e integração à consciência. A atividade foi criar um dragão a partir de sucata. Atividades que envolvem transformação de sucata tem efeito semelhante ao de transformação de imagens (BERNARDO, 2013) e visam um olhar em direção à transformação pessoal.

Ele escolheu fazer a sua atividade com papier machê e arame.



Falamos sobre preocupação versus dificuldades. Ele foi viajar no final de semana com a família para o campo. Estava preocupado com uma animação (trabalho dele com computador onde dá vida a personagens) que levaria três dias para fazer. Acabou que a fez em apenas um dia porque percebe que deixou de se preocupar. Percebe o quanto a pressão e a cobrança de não conseguir o travavam.

Então verbalizou: *“Eu era uma criança que procurava artes, coisas para fazer, como fazer. Aquela coisa de criança de descobrir. Lembrei disto com as aquarelas. Lembrei das aquarelas aqui. Estou me lembrando de muitas coisas de criança aqui”*. (Sic).

Percebeu que está dando conta do casamento, filhos, trabalho. Percebeu que precisa viajar mais e relaxar mais.

Oitavo Encontro – Imagens escondidas

Este encontro teve como objetivo ampliar a visão para novas possibilidades. Trabalhamos com tinta aguada soprada em papel e a partir deste fundo a procura de imagens e desenvolvimento delas (BERNARDO, 2013).

A escolha do recurso água trata da questão da adaptabilidade, da capacidade de se moldar a novas situações (BERNARDO, 2010). Achou “*um pote de surpresas, um carinho mágico e uma nuvem assoprando*” (Sic).



Sobre a atividade falou: “*Isto me lembrou as colunas de mármore negro no filme a queda do império romano com Elizabeth Taylor que vi para o curso de artes*”

visuais. Os cenários eram ricos e havia uma briga por poder, uma briga política. César tinha uma visão diferente, todos tinham que ser parte de Roma, não haver escravos, mas os outros políticos não queriam e mataram César. Mexeu com você? Você tem que se adaptar. Nada dura para sempre. César achava que o mundo estava mudando e eles precisavam mudar para não perder o controle do mundo. Toda mudança é bem vinda desde que seja a seu favor.” (Sic).

E depois: “Eu cheguei aqui e achava que não poderia viver mais da arte. Hoje vejo que tem várias coisas em arte que eu posso fazer. Transformar, mudar. Fiz monstrinho, fiz dragão, um sol que virou pote de sorvete, uma libélula e por fim um carinha que solta raios pelas mãos... Eu acreditei que não podia mais. Eu posso, só me adaptar e ir mudando”. (Sic)

Conclusões

Uma mente constantemente desafiada e integrada se torna mais resiliente e, se mais resiliente, ela ativa mais facilmente a capacidade cerebral de neuroplasticidade. Este caso corrobora meu sentimento de que tudo reside no equilíbrio dos opostos, dentro e fora da mente e que se refletem no comportamento de nosso cérebro e corpo.

Finalizamos por aqui a proposta deste artigo. O participante ainda tem encontros semanais comigo e estamos revisitando todas as técnicas artísticas que ele deixou de usar ao longo dos anos.

No trabalho, ele tem recebido muitos elogios, tem desenhado muito por fora também, para se divertir. A família está novamente em harmonia, foram em férias

para a praia faz duas semanas. Não houve mais qualquer episódio de labirintite, esquecimento ou brancos desde o final do ano de 2016.

Pessoalmente está engajado em novos projetos. E a vida floresce e se recria.



Esta nankin aguada, ele me mandou em 15/07 com os dizeres: *“Obrigado por me ajudar a resgatar a arte que estava adormecida”*. (Sic).

Este, para mim, constitui um exemplo de como a boa técnica aplicada de maneira amorosa e consciente pode ajudar na recuperação de um indivíduo em situação pós traumática.

Quando uma pessoa é aberta à vida, sem preconceitos, e receptiva às novas experiências, quando ela é capaz de diferenciar-se e reintegrar-se, de amadurecer e crescer espiritualmente, ela terá condições para criar. [...] O fazer criativo sempre se desdobra numa simultânea exteriorização e interiorização da experiência de vida, numa compreensão maior de si próprio e numa constante abertura de novas perspectivas do ser. Reflete o sentido do desenvolvimento da personalidade como um todo, da pessoa vivendo

mais plenamente sua vida. É o que constitui essencialmente a motivação criativa de alguém. Este incentivo ao mesmo tempo se renova e aponta certos rumos que se abrem à imaginação. (OSTROWER, 1990, p. 251).

Data de recebimento: 06.11.201

Data de aceite primeiro parecerista: 15.02.2018

Data de aceite segundo parecerista: 16.02.2018

REFERÊNCIAS

BATESON, G. **Steps to na ecology of mind**: Collected essayas in anthropology, psychiatry, Evolution, and epistemology. Chicago, USA. University of Chicago Press, 1972.

BERNARDO, P. P. **A Prática da Arteterapia**: correlações entre temas e recursos. Vol II: Mitologia Indígena e Arteterapia: A Arte de Trilhar a Roda da Vida. 2ª. Edição. São Paulo: edição do autor, 2010.

BERNARDO, P. P. **A Prática da Arteterapia**: correlações entre temas e recursos. Vol VI: Amos, Sexualidade, o Sagrado e a Arteterapia: Aproximações mitológicas entre Oriente e Ocidente. São Paulo: Arterapinna Editorial, 2011.

BERNARDO, P. P. **A Prática da Arteterapia**: correlações entre temas e recursos. Vol III: Mitologia Africana e Arteterapia: a força dos elementos em nossa vida. 2ª Edição. São Paulo: Arterapinna Editorial, 2012.

BRANDÃO, Junito de Souza. **Mitologia Grega**- Trilogia- Volume 3. R.J. - Petrópolis: Editora Vozes, 1987.

CARTER, Rita. **Mapping The Mind**. Bekerley, L.A.:University of California Press, 2010.

CHOPRA, D., TANZI, R.E. **Super Cérebro**: Como expandir o poder transformador de sua mente. São Paulo: Alaúde Editorial, 2013.

COZOLINO, Louis. **The Neuroscience of Psychotherapy** - Healing the social brain.3d.Ed. New York, USA: Norton.2017.

DAMÁSIO, Antonio. **O mistério da consciência** – do corpo e das emoções ao conhecimento em si. São Paulo: Cia das Letras, 2015.

DAVIDSON, R. J., & BEGLEY, S. **The emotional life of your brain**: How its unique patterns affect the way you think, feel and live, and how you can change them. New York: Hudson Street. 2012.

DEBBIO, Marcelo Del. **Kabbalah Hermética**. 1ª.Ed.São Paulo: Daemon Editora, 2016.

EDWARDS, Betty. **Desenhando com o lado direito do cérebro**. 2ª Edição revisada e ampliada.- Rio de Janeiro. Ediouro,2000.

FINCHER, Suzanne F.**O Autoconhecimento Através das Mandalas**. A escolha das técnicas e cores mais adequadas para a criação de uma mandala pessoal. Edição 10. São Paulo: Pensamento, 1998.

FRANCISQUETTI, Ana Alice. **Arte-Reabilitação**. São Paulo: Memmon, 2011.

HANSON, Rick com MENDIUS, Richard. **O cérebro de Buda**- neurociência prática para a felicidade. 1ª.edição.São Paulo: Alaude. 2012.

HAS-COHEN Noah, FINDLAY, Joanna C. **Art Therapy & The Neuroscience of relationships, creativity, & resiliency** : Skills and practices. New York, Usa. Norton & Company Inc. 2015.

IZQUIERDO, Ivan. **A Arte de esquecer** – cérebro e memória. 2ª. Edição. Rio de Janeiro: Vieira e Lent, 2010.

JUNG, Carl Gustav. **O Homem e Seus Símbolos**. 2ª Edição especial brasileira. Rio de Janeiro: Nova fronteira, 2008.

JUNG, Carl Gustav. **O Segredo da Flor de Ouro** – O Livro de Vida Chinês. 13ª Edição. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2010.

JUNG, Carl Gustav. **Fundamentos da Psicologia analítica**. 3ª. Edição. Petrópolis: Vozes. 1985.

KALAT,James W. **Biological Psychology**. 11ª.Edição. Belmont, CA: Thommsomq Wadsworth, 2012.

KATZ, Lawrence C. e RUBIN, Manning. **Mantenha seu cérebro vivo** – 83 exercícios neurobióticos para prevenir a perda de memória e aumentar a agilidade mental. São Paulo: Sextante, 2000.

NEUMANN, E. **História da Origem da Consciência**. São Paulo: Cultrix, 1990

MACLEAN, P.D. **The Triune Brain in evolution**: Role in paleocerebral functions. New York-USA: Plenum, 1990.

MARINO, Raul. J. **A religião do Cérebro** – as novas descobertas da neurociência a respeito da fé humana. São Paulo: Editora Gente, 2005.

MARR, D. **Vision, a Computational Investigation into the Human Representation and Processing of Visual Information** . São Francisco – USA. 1980.

OCHSNR,K.N., RAY,R.D., COOPER, J.C., ROBERTSON e.r, CHOPRA, S., GABRIELI, J.D.E., GROSS, J.J. **For better or for worse**: neural systems supporting the cognitive down-and up-regulation of negative emotion. *Neuroimage*, v.23, Issue 2, October 2004- pgs.483-499.

LUSEBRINK, Vija B. **Art Therapy and the Brain: Na Attempt to Understand the Underlying Processes of Art Expression in Therapy**. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 2004. 21(3) pp. 125-135.

PANKSEPP, J. & BIVEN, L. **The archaeology of mind: Neuroevolutionary origins of human emotions**. New York, NY, USA: Norton, 2012.

PACHALSKA, Maria; WILK-FRANCZUK, Magdalena; BULINSKI, Leszek. **Rehabilitation of an artist after right-hemisphere stroke**. *Med Sci Monit*, 2008; 14(10): CS110-124. PMID:18830198.

PIAGET, Jean. **O Nascimento da inteligência na criança**. 1ª. edição. Lisboa: Diglivro, 1986.

TAYLOR, J.B. **A cientista que curou seu próprio cérebro**: o relato da neurocientista que viu a morte de perto, reprogramou sua mente e ensina o que você também pode fazer. São Paulo: Ediouro, 2008.

WANG, S. AAMODT, S. **Play Stress, and the learning Brain**. Article. *Cerebrum* 2012 Sep-Oct:2012: 12.PMCID: PMC3574776