



## Ensaio

### A EXPLORAÇÃO DA CRIATIVIDADE NA VIDA DO ARTETERAPEUTA: REFLEXÕES

#### CREATIVE EXPLORATION BY ART THERAPISTS: REFLECTIONS

Creusa Brigatti<sup>6</sup>

#### Resumo

O Código de Ética dos Arteterapeutas aprovado pela UBAAT – União Brasileira das Associações de Arteterapia – determina em seu Capítulo I, Artigo 4, que “o arteterapeuta deve buscar manter a sua saúde física e mental” para que tenha condições de oferecer o acolhimento adequado e devido a seus clientes (AATESP). Para que possamos oferecer o nosso melhor aos clientes é preciso que estejamos cuidando muito bem de nós mesmos. Enquanto arteterapeutas recomendamos aos nossos clientes que se utilizem de práticas criativas, mesmo fora das sessões de arteterapia, para que possam lidar melhor com o estresse diário, fomentar o autoconhecimento e a conexão com o seu Eu verdadeiro e criativo, mantendo um diário de suas emoções por exemplo. A questão é, praticamos o que falamos? Nós arteterapeutas cuidamos de nossa conexão com nossa criatividade, ou dizemos uma coisa e praticamos outra? O objetivo deste ensaio é propor reflexões acerca da prática da exploração da criatividade por arteterapeutas, sua importância como autocuidado para o equilíbrio pessoal e profissional e as diversas formas que essa prática tem sido abordada por profissionais.

---

<sup>6</sup> Graduada em Letras pela PUCCAMP (1992), e pós-graduada em Tradução (1996) pela Ibero-Americana de São Paulo. Mestre em Arteterapia (2006) pela Concordia University de Montreal, Canadá, com Treinamento em Desenvolvimento Internacional de Comunidades (2006), Trauma e Aconselhamento (2007), Psicodrama (2007), Interação Lúdica para Crianças com Necessidades Especiais, seus Pais e Cuidadores (2008). Outros treinamentos: Liderança e Autodesenvolvimento (2009), Programação Neurolinguística (2009) e Responsabilidade Social Corporativa (2011). AATESP 182/0311. E-mail: [creubrigatti@gmail.com](mailto:creubrigatti@gmail.com). Link para o currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2807429318628857>.



**Palavras-chave:** Arteterapia, Criatividade, Autocuidado, Autoconhecimento, Eu verdadeiro.

### **Abstract**

The art therapists ethics' code approved by UBAAT – Brazilian Union of Art Therapy Associations – determines in Chapter I, Article 4, that "art therapists should seek to maintain their physical and mental health" so that they are able to provide adequate care to their clients (AATESP). In order to offer our best to clients, we must take good care of ourselves. As art therapists we recommend that our clients make use of creative practices, even between art therapy sessions, so that they can better cope with everyday stress, boost self-awareness, and strengthen connection with their creative and true selves, by keeping a journal of their emotions for instance. The question is, do we walk our talk? Do we take care of our connection with creativity, or do we say one thing and practice another? The purpose of this essay is to suggest reflections on the practice of creative exploration by art therapists, how important this is for personal and professional balance, and the various forms professionals are finding to keep this practice alive.

**Key words:** Art Therapy, Creativity, Self-Care, Self-Awareness, True Self.

### **Introdução**

A síntese da essência da Arteterapia é esta: arte + terapia. A maioria das pessoas é atraída à profissão de arteterapeuta porque gostam tanto de artes como de seres humanos e percebem que o processo criativo oferece grandes possibilidades de cura e de desenvolvimento (RUBIN, 2001). Para embasamento teórico da atividade, cada profissional decide pela abordagem com base em seus valores, linha de trabalho já estabelecida e entendimento das experiências humanas, sendo que as possibilidades são

diversas: Freudiana, Jungiana, Humanística, Psicoeducacional, Sistêmica e Integrativa para mencionar as mais discutidas (RUBIN, 2001). No entanto, o que Rubin deixa claro é que, independentemente da abordagem teórica adotada pelo arteterapeuta, o processo criativo é o centro, o coração da Arteterapia e que uma teoria própria deva, eventualmente, emergir da prática e pesquisas dentro área.

Neste ensaio, baseada em minha experiência pessoal e para informação do leitor, vou comentar sobre a formação do arteterapeuta na América do Norte, mais especificamente no Canadá, destacando a ênfase que é dada à necessidade da experiência prévia em expressão criativa do candidato à formação em Arteterapia e como essa questão é abordada durante a formação. Em seguida, apresento a definição de processo criativo sob o ponto de vista de três autores relevantes a minha formação e prática como arteterapeuta. No entanto, essa discussão pode ser grandemente enriquecida, a qualquer momento, com a análise da contribuição de outros autores sobre o processo criativo, como Carl Jung e Edith Kramer por exemplo. Por fim, vou discorrer sobre a importância da prática da exploração criativa para o bem estar do arteterapeuta e destacar algumas maneiras que profissionais têm encontrado para manter viva essa exploração em suas vidas.

### **Formação do arteterapeuta no Canadá**

No Canadá, a Universidade Concordia, em Montreal, ainda é a única que oferece a formação de mestre em *Creative Arts* – Arteterapia, Dramaterapia e Terapia do Movimento. Portanto, naquele país a exigência de título de mestre ou especialista em arteterapia fica a critério da associação de cada província, diferentemente dos Estados Unidos, onde o título de mestre é a condição exigida para a prática em todo o país.



Os pré-requisitos para aceitação do candidato ao mestrado na Universidade Concordia em Montreal, Canadá, estão de acordo com as exigências da AATA – *American Art Therapy Association*, e são (CONCORDIA UNIVERSITY):

- Curso universitário completo;
- 24 créditos em artes plásticas (oito cursos de 30 horas cada);
- 24 créditos em psicologia (oito cursos de 30 horas cada, em teorias do desenvolvimento e da personalidade);
- Curso introdutório à arteterapia (30 horas);
- Apresentação de um portfólio com no mínimo 20 trabalhos próprios (2D e 3D);
- Desempenho acadêmico prévio com média B;
- Três cartas de apresentação;
- Carta própria de intenção para o mestrado;
- Experiência prévia de trabalho, ainda que voluntário, com reabilitação ou em escolas é esperada;
- Experiência própria com o processo terapêutico altamente desejável.

São aceitos no máximo 12 candidatos por ano. Durante o mestrado, dois anos em tempo integral, os trabalhos de exploração criativa realizados em sala de aula têm a finalidade única de expor os graduandos às possibilidades das intervenções que podem ser oferecidas nas sessões de arteterapia. No entanto, é muito comum que material pessoal aflore durante esses exercícios. Quando isso acontece, tanto o professor quanto o grupo se sensibilizam, validam a experiência e fazem o acolhimento do momento, porém, a pessoa é fortemente encorajada a buscar apoio profissional particular.

Os estágios são agenciados pela própria universidade e começam já no primeiro semestre do primeiro ano. Portanto, os graduandos se dividem entre aulas teóricas e



práticas desde o início do mestrado, amparados por duas supervisões: acadêmica e na instituição onde fazem o estágio. Durante esses dois anos, cada aluno tem a possibilidade de estagiar em pelo menos duas instituições diferentes com grupos de clientes distintos. Para o estágio com crianças, recomenda-se que esperem até o segundo ano do treinamento para que estejam mais confortáveis com os conceitos e as possibilidades de aplicação.

São dois anos de forte pressão acadêmica e emocional. Obviamente, o nível de envolvimento de cada graduando varia. No entanto, é raro que algum passe por todo o treinamento sem buscar por algum auxílio profissional, seja com um arteterapeuta ou outro profissional da área de aconselhamento. Não é comum que haja desistência de candidatos durante o programa devido a essa pressão. Para tentar minimizar essa possibilidade, a seleção inicial dos candidatos é rigorosa por parte da coordenação do programa.

### **Processo criativo**

Natalie Rogers aponta que “o processo criativo é uma força integrativa em si próprio” (citado por RUBIN, 2001, p. 164) e que, enquanto arteterapeutas, temos a consciência de que atividades que envolvem a mente, o corpo e as emoções podem estimular nossa intuição e imaginação. O uso das imagens e das modalidades não verbais nos permite encontrar um modo alternativo de lidar com as emoções, expressá-las e nos comunicar, já que às vezes, dependendo do estado emocional, temos dificuldades em ser lógicos.

Nesta mesma linha de raciocínio, Grossman (citado por BRIGATTI, 2006) fala da criatividade como uma ferramenta inata do ser humano para lidar com o caos de ambos os mundos, interior e exterior. Como um músculo de nosso corpo, a criatividade tem de

ser exercitada para que não atrofie; como uma ferramenta, temos de saber utiliza-la se temos a intenção de conduzir e acompanhar nossos clientes ao longo de suas próprias jornadas de exploração.

Para Winnicott, “é no brincar, e talvez somente no brincar, que a criança ou o adulto seja livre para ser criativo” (1975, p.53). O brincar é uma terapia em si. No ambiente terapêutico, afirma Winnicott, o brincar deve ser espontâneo, pois somente assim o indivíduo poderá se surpreender com o processo. São esses momentos próprios de *insights* que promovem a transformação e não a interpretação do terapeuta, pois o indivíduo precisa de uma nova experiência e não de uma explicação (WINNICOTT, 1975).

Rappaport (2009) nos convida a olhar para o processo criativo de uma maneira mais espiritual. Ela afirma que o envolvimento com o fazer criativo nos ‘eleva’ até mesmo quando estamos trabalhando em algo que seja muito doloroso e que “esse envolvimento nos ajuda a nos conectarmos com energias de afirmação da vida que são a fundação da expressão criativa” (p. 71).

Para poder conter o espaço de ‘exploração sem propósito’ para o cliente, e tolerar as frustrações que podem advir do processo criativo, é fundamental que o terapeuta tenha passado, e passe frequentemente, por essa experiência pessoalmente e que tenha desenvolvido a capacidade de brincar, explorar, construir, destruir e, enfim, sem perder as esperanças, transformar seja lá o que for que necessite ser transformado.

### **A importância do autocuidado**

"Ninguém que, como eu, evoca o mais maligno dos demônios meio-domados que habitam a besta humana, e procura lutar com eles, pode esperar sair dessa luta ileso." Sigmund Freud

Terapeutas e profissionais da área da saúde, incluindo arteterapeutas, de acordo com seu código de ética, assumem um compromisso de cuidar de seu próprio bem estar



físico, psicológico, social e espiritual para que possam oferecer o melhor acolhimento possível a seus clientes. Para que possamos oferecer o nosso melhor, é preciso que estejamos em equilíbrio e, portanto, precisamos nos cuidar.

As demandas sobre o profissional da área da saúde são inúmeras; relatórios a preencher, metas a atingir, longas horas de trabalho para acomodar os horários dos clientes, o desdobrar-se entre o trabalho, compromissos familiares, autodesenvolvimento, etc. Com tudo isso, o autocuidado e o bem estar desses profissionais acabam ficando em segundo plano e as situações de *burnout*, exaustão, se tornam cada vez mais frequentes na área da saúde e com sérios danos a todos os envolvidos (NADTA).

Além da exaustão, que se caracteriza por um desequilíbrio entre os recursos psicológicos de um indivíduo e as exigências feitas sobre esses recursos, temos de considerar a possibilidade de trauma secundário, que é a identificação com os problemas de nossos clientes, e a fadiga por compaixão, que é o custo da empatia e envolvimento emocional no auxílio daquele que sofre. A fadiga por compaixão tem sido considerada a principal ameaça ao bem estar mental dos profissionais da área de saúde (LAGO e CODO, 2013).

## **A busca do equilíbrio**

Como cuidamos de nós mesmos? Como podemos nos desligar da intensidade de nossa prática e das questões de nossos clientes? Como podemos encontrar o equilíbrio que tanto precisamos para bem praticar nosso ofício?

Warren (2006) encontrou relevância no conceito de *flow* (fluxo), desenvolvido por Mihaly Csikszentmihalyi, para sua prática como arteterapeuta e também para sua vida pessoal. O estado de *flow* é aquele em que o indivíduo experimenta uma absorção tal em

determinada atividade que nada mais ao seu redor parece ter importância. É a teoria da *optimal experience*, ou experiência ótima.

Warren (2006) afirma que ter consciência de seu próprio estado de *flow*, quais as atividades que afloram esse estado e seus benefícios, permite que ela tenha mais consciência de seu Eu verdadeiro e isso se reflete em todas as suas relações, pessoais e profissionais. Para Warren, as atividades que proporcionam esse reencontro com seu Eu verdadeiro são a escalada de montanhas e sua exploração artística, à qual ela recorre principalmente para lidar com possíveis situações de contratransferência.

Com a facilidade da internet nos tempos atuais, a prática de 'brincar' com colegas do mundo inteiro tem se tornado cada vez mais frequente. Cathy Malchiodi e Janet McLeod, ambas arteterapeutas mundialmente conhecidas por suas contribuições à área, desenvolveram um website para educação continuada à distância, onde vários cursos são oferecidos, inclusive um intitulado *Art Therapy + Happiness*, onde os inscritos participam de discussões virtuais e diversas trocas de arte com temas como gratidão (TRAUMA INFORMED PRACTICE). A ideia é manter a chama da criatividade acesa e isso pode ser mais estimulante em grupo.

Em Campinas, interior do estado de São Paulo, um grupo de especialistas em arteterapia formadas pela UNICAMP também encontraram uma maneira de manter viva a chama do autodesenvolvimento e da exploração da criatividade. Atualmente, sob a coordenação de Emilene Frigato, Psicóloga e Arteterapeuta, o Programa de Formação Continuada em Arteterapia acontece mensalmente. Além de investirem em seu desenvolvimento contínuo, trazendo profissionais que estimulem o debate sobre as diversas perspectivas utilizadas nas sessões de arteterapia, a prática de reunir-se e fazer artes juntas permite que exercitem uma das ferramentas mais importantes de nossa atividade, a exploração da criatividade.



Surgiu em Campinas também a iniciativa de uma troca de arte internacional entre arteterapeutas com o tema paz. Seguindo o modelo utilizado internacionalmente, convidei colegas brasileiros, canadenses, americanos e de outras partes do mundo para uma troca de arte no formato ATC – *Artist Trading Cards*. O formato da arte é de 6cm X 9cm e a mídia utilizada fica a critério do artista. A resposta ao convite surpreendeu; somos 30 arteterapeutas meditando sobre o tema paz e criando mensagens visuais que viajarão para outros países, criando possibilidades de conexões e trocas que até então eram sequer imaginadas. Várias das participantes que responderam positivamente ao convite agradeceram pela oportunidade de troca e pelo incentivo para voltar a criar.

## **Conclusão**

O objetivo deste ensaio era provocar um questionamento sobre a importância da prática da exploração criativa para o bem estar do arteterapeuta e destacar algumas maneiras que arteterapeutas têm encontrado para manter viva essa exploração em suas vidas. Os temas abordados são complexos e este ensaio não tem a pretensão de ser conclusivo.

Cada profissional da saúde tem o compromisso de cuidar de seu bem estar físico, emocional, psicológico e espiritual para bem acolher seus clientes. No entanto, somos seres humanos e situações como exaustão, trauma secundário, fadiga por compaixão e contratransferências podem bater a nossa porta a qualquer momento. O ideal, no entanto, é que a situação não passe despercebida e que o profissional tenha a maturidade necessária para, se necessário, buscar auxílio para resolver o problema e evitar a reincidência.



Na profissão de auxiliar os outros a encontrarem seus caminhos através das artes, assim como outros profissionais da saúde, arteterapeutas colocam à frente o coração e o cérebro e, portanto, cuidar muito bem desses recursos deveria ser prioridade zero.

Penso que não devemos apenas praticar o que dizemos aos nossos clientes. Devemos ser modelos de limites saudáveis e autocuidado, pois com certeza nossas ações têm uma força muito maior de que nossas palavras. Além disso, sem os devidos limites, estamos numa profissão que pode nos causar sérios danos.

Como cuidamos de nós mesmos? As respostas podem ser inúmeras e as mais diversas; o importante é que seja autêntica. Alguns encontram o equilíbrio na exploração da criatividade solitária ou em grupo, na atividade física, na meditação, em algum hobby como a dança, o artesanato, poesia, fotografia, viagens, etc. Acredito que, assim como Warren (2006), todos podemos identificar uma atividade que nos coloque em estado de *flow*, em pleno contato com nosso Eu verdadeiro e isso pode fazer toda a diferença em nossa vida profissional e pessoal.

E você, como você cuida de você?

Data de recebimento: 27 de setembro de 2014.

Data de aceite: 29 de setembro de 2014.

## Referências

AATESP – Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo. **Código de Ética**. Disponível em: <http://www.aatesp.com.br/CodigoEtica.aspx>. Acesso em 22 setembro 2014.

BRIGATTI, C. **Boomerang effect of cultural self-awareness: A heuristic study**. Monografia não publicada. Montreal, 2006.

CONCORDIA UNIVERSITY. **Art Therapy (MA)**. Disponível em: [www.concordia.ca/finearts/creative-arts-therapies/programs/art-therapy-ma.html](http://www.concordia.ca/finearts/creative-arts-therapies/programs/art-therapy-ma.html). Acesso em 22 setembro 2014.

LAGO, K. & CODO, W. Fadiga por compaixão: evidências de validade fatorial e consistência interna do ProQol-BR. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 18, n. 2, p. 213-



221, 2013. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X2013000200006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X2013000200006&script=sci_arttext). Acesso em 25 setembro 2014.

NADTA – North American Drama Therapy Association. **Self-Care for Therapists**. Disponível em: <http://www.nadta.org/membership/selfcare-for-therapists.html>. Acesso em 24 setembro 2014.

RAPPAPORT, L. **Focusing-oriented art therapy**: Accessing the body's wisdom and creative intelligence. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2009.

ROGERS, N. Person-centered expressive arts therapy: a path to wholeness. In: RUBIN, J.A. (Org.). **Approaches to art therapy**: theory & technique. (2a. ed.). Nova Iorque: Brunner-Routledge, 2001. p. 163-177.

RUBIN, J. Conclusion. In: In: RUBIN, J.A. (Org.). **Approaches to art therapy**: theory & technique. (2a. ed.). Nova Iorque/Londres: Brunner-Routledge, 2001. p. 343-352.

TRAUMA INFORMED PRACTICES AND EXPRESSIVE ARTS THERAPY INSTITUTE & LEARNING CENTER. **Welcome to Trauma-Informed Practices and Expressive Arts Therapy Institute and Learning Center**. Disponível em <http://www.trauma-informedpractice.com>. Acesso em 26 setembro 2014.

WARREN, S. An exploration of the relevance of the concept of “flow” in art therapy. **International Journal of Art Therapy**, v. 11, n. 2, p. 102-110, 2006.

WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.