

## Artigo Original

### ARTETERAPIA, SAÚDE E O RESGATE DO HUMANO EM TODOS NÓS<sup>1</sup>

### ART THERAPY, HEALTH AND THE REDEEMING OF HUMANESS IN ALL OF US

Selma Ciornai<sup>2</sup>

Maria Betânia Paes Norgren<sup>3</sup>

**Resumo:** Este artigo aborda a complexidade do mundo contemporâneo, sua “realidade líquida” e a desconexão com a sensibilidade que traz, colocando a formação em Arteterapia como um caminho para possíveis transformações na vida e o resgate do humano em todos nós.

**Palavras-chave:** Contemporaneidade; Formação em Arteterapia; Arteterapia.

**Abstract:** This article discusses the complexity of the contemporary world, its “liquid reality” and the disconnection with sensitivity it brings, putting training in art therapy as a path for possible transformations in life and the redeeming of humanness in all of us.

---

<sup>1</sup> Este texto é uma junção das apresentações que nós, Selma Ciornai e M. Betania Paes Norgren, fizemos na Jornada Paulista de Arteterapia. Selma com a apresentação que intitula este artigo, na mesa “Arteterapia na Promoção de Saúde” e Betânia na mesa de abertura “Arteterapia na complexidade do Mundo Contemporâneo”.

<sup>2</sup> Psicóloga, Mestre em Arteterapia pela California State University, Doutora em Psicologia Clínica pela Saybrook University, EUA (título validado pela USP), Gestalt-terapeuta. Fundadora, co-cordenadora acadêmica, professora e supervisora dos cursos de Especialização em Arteterapia do Inst. Sedes Sapientiae e do Inst da Família, POA. Membro honorário da UBAAT – União Brasileira das Associações de Arteterapia. Organizadora e co-autora da série “ Percursos em Arteterapia”. Atua a mais de 30 anos como psicoterapeuta em SP, integrando Arteterapia no trabalho psicoterápico com adultos, casais e grupos. Contato: Depto de Arteterapia, Instituto Sedes Sapientiae. R. Ministro de Godoy, 1484; Telefones: (11) 3873.5956/ (11) 38662730. Email: sciornai@terra.com.br; arteterapia@sedes.org.br

<sup>3</sup> Psicóloga, mestre e doutora em Psicologia Clínica pela PUC-SP. Especialista em Arteterapia pelo Instituto Sedes Sapientiae. Co-cordenadora acadêmica, professora e supervisora do curso de especialização em Arteterapia desse mesmo instituto. Trabalha em clínica há mais de 30 anos, atendendo crianças, adolescentes e suas famílias em psicoterapia e orientação. Sócia do DaquiPraFrente – assessoria em qualidade de vida e desenvolvimento humano, desenvolve atividades de cunho social e promoção de saúde em creches, escolas, grupos de jovens e casais. Contato: Depto de Arteterapia, Instituto Sedes Sapientiae. R. Ministro de Godoy, 1484 tel. (11) 3082.1973; (11) 3866-2730. E-mail: norgren@uol.com.br; arteterapia@sedes.org.br

**Key words:** Contemporaneity, Training in Art Therapy, Art Therapy.

Vivemos hoje em dia cada vez mais distanciados do sensível. Segundo Zigmund Bauman (2001, 2004, 2007) vivemos uma “realidade líquida” em que notícias sobre violência – tanto física como moral (contra seres humanos, animais, natureza e nosso próprio planeta), a desigualdade social e a miséria, crescem em escalada assustadora, mas aparecem e desaparecem na velocidade de um minuto de nossas TVs, jornais, celulares, computadores. Para Bauman, a realidade líquida do mundo contemporâneo nos impõe um universo de desconexão.

Não temos tempo ou espaço, tanto interno como coletivo, para processar as notícias que nos chegam a cada dia. Refugiados da Síria chegando e morrendo nas praias da Europa, crianças esqueléticas na África, assassinatos e decapitações no Iraque, terremotos no Chile, inundações, carestia e corrupção desmedida no Brasil etc, ganham o mesmo espaço na mídia que notícias sobre a vida de artistas, produtos anunciados ou a revisão do tempo. Tudo aparece e desaparece de nossos olhos com a rapidez de um “click”.

Abalroados em nossa sensibilidade, nos desconectamos dos outros e de nós mesmos como recurso de sobrevivência. Afastamo-nos cada vez mais da possibilidade de contatos mais íntimos, sensíveis e humanos. Nossa reação às notícias que nos chegam, ao sofrimento de muitos, à violência contra pessoas, animais e a natureza do próprio planeta em que vivemos - cada vez mais violentada, se mescla a uma sensação generalizada de impotência e passa assim que a próxima notícia nos aparece na TV. Não temos muito tempo, espaço interno nem paciência para os demais, muito menos, disposição e coragem para fazer algo.

Ao mesmo tempo, sofremos sobretudo de solidão e ansiedade, frente à indiferença do mundo.

Nos consultórios e grupos terapêuticos, cada vez mais chegam pessoas sofrendo, precisando de ajuda. Vemos, com frequência:

1) **A síndrome da incerteza** - como sobreviver no mundo atual? Que parâmetros escolher como norte em um mundo em ritmo de transformações tão avassaladoras?

2) **A síndrome do medo** – pela nossa própria sobrevivência física e emocional.

2) **A síndrome da solidão** -- Cruzamos dezenas de pessoas por dia, no trabalho, na família, nos diversos contextos em que circulamos, em contatos marcados frequentemente por intolerância, irritação e competitividade. Muitas vezes, estamos conectados a dezenas de pessoas, temos muitos amigos virtuais, mas continuamos a nos sentir sós.

3) **A síndrome da dessensibilização** - em relação a nós próprios, à dor do outro e à realidade que nos circunda.

4) **A síndrome da indiferença e do desencantamento em relação ao mundo** -- As pessoas se queixam de falta de horizontes e de esperança, não se sentem capazes de lidar com as grandes problemáticas que se apresentam

5) **A síndrome da ansiedade generalizada.**

A pessoa que procura a terapia o faz porque deseja mudar. Sente-se muitas vezes, infeliz, confusa, sem horizontes claros. Quer compreender melhor o que está confuso, ter clareza sobre suas dificuldades, superar velhas travas e bloqueios, criar novos recursos e descortinar novos caminhos. Mas não dá conta de fazer isto sozinha. Sente necessidade de ser acompanhada, necessita ser vista, escutada, acolhida, confirmada em sua existência e em seu percurso.

O arteterapeuta convida o cliente para um mergulho na experiência, no novo, e com sua presença, através da relação terapêutica, cria uma ponte para o contato do cliente consigo mesmo e com o mundo. Ajuda-o a reconectar-se com o seu potencial criativo.

O mesmo se dá, em outro formato, no curso de formação de arteterapeutas. Não damos apenas “aulas”. Preocupamo-nos em promover processos de sensibilização e reconexão de cada aluno com sua sensibilidade e com a sensibilidade dos demais a sua volta. Contato com o sensível da criança, do adolescente, do jovem e do adulto que nos habita e habita os demais participantes do grupo, com a natureza e os demais seres vivos com os quais convivemos, olhar que se difere do olhar indiferente do mundo, confirmando a importância destas relações.

Um dos famosos pressupostos defendidos por Sir Herbert Read (2001) no conhecido “Educação Através da Arte” é que quem não cria destrói.

Escreve Fayga Ostrower (1977):

Ao criar ganhamos concomitantemente um sentimento de maior estruturação interior, sentimos que estamos nos desenvolvendo em algo essencial para nosso ser. (p. 142-143) ..... [O trabalho de arte ] é uma realidade nova que adquire dimensões novas pelo fato de nos articularmos, em nós e perante nós mesmos, em níveis de consciência mais elevados e mais complexos. Somos nós, a realidade nova. Daí o sentimento do essencial e necessário no criar: o sentimento de um crescimento interior, em que nos ampliamos em nossa abertura para a vida” (p. 28).

Se considerarmos os fatores de personalidade promotores de criatividade listados por diversos autores que pesquisaram este tema, veremos que vários implicam também em fatores decisivos para a convivência em uma sociedade mais justa: sensibilidade, percepção e apreensão empática, flexibilidade, independência de julgamento,

receptividade ao diferente e a novas ideias, capacidade apaixonar-se por causas e pessoas e a capacidade de adaptar-se criativamente, criar e apreciar novas realidades.

Além destas características, de acordo com Frank Barron (1990), as pessoas criativas são de fato mais complexas psicodinamicamente, preferem a complexidade e certo grau de desordem e desequilíbrio às visões simplistas e convencionais, estimulam-se ao invés de irritarem-se com campos e fenômenos que requerem a criação de novos esquemas pessoais para tornarem-se compreensíveis, harmoniosos e esteticamente estimulantes.

Criar facilita a expressão de sentimentos, do imaginário, de percepções, desenhos, de ideias ou de utopias, por meio de uma linguagem que prescinde de traduções e nos permite lidar com realidade.

Por meio de recursos, técnicas e o pensamento terapêutico da arteterapia, podemos ensinar às pessoas a descristalizar o olhar e a olhar o velho e o conhecido de diferentes perspectivas, resignificando-os. A desconstruir o mundo que os circunda e a imaginar como reconstruí-lo de forma mais colorida, solidária, afetiva e harmoniosa. A eliminar a intolerância e o preconceito, aprendendo a apreciar a alteridade, a originalidade a complexidade e o único em cada um, em vez de sentirem-se ameaçados pelo diferente. Mais que tudo, podemos ajudar as pessoas a redescobrir o belo em suas vidas, se reencantar com o mundo e a recuperar a capacidade de sonhar, vislumbrando novas possibilidades e caminhos inusitados para a realização destes sonhos.

Escreve Bachelard (1942, p. 16), “a imaginação não é, como sugere a etimologia, a capacidade de formar imagens da realidade; ela é a faculdade de formar imagens que ultrapassam a realidade, que cantam a realidade. É uma faculdade de sobre-realidade”.

Percebemos assim a arteterapia e a própria formação de arteterapeutas hoje em dia como espaço de presença e de re-conexão com o humano em todos nós. De reconexão com cada um de nós, com as crianças internas assustadas que nos habitam e que frequentemente abandonamos por falta de validação, escuta, confirmação e acolhimento. Com as adolescentes sonhadoras, românticas e idealistas que fomos e que ainda temos dentro de nós. Com nossa beleza, sensibilidade, dignidade e valor.

Enquanto profissionais que se instrumentalizam para trabalhar com o sensível, precisamos hoje em dia transcender as paredes de nossos consultórios e nossas salas de aula para ajudar, não só aos nossos clientes e alunos, mas às pessoas em geral a se ressensibilizar uns com os outros, a se reconectar com nossa própria humanidade.

Ao lado de tantos horrores noticiados ultimamente, tenho me surpreendido com notícias de pessoas que vão a comunidades ensinar xadrez, teatro, música às crianças e adolescentes, e o verdadeiro milagre que acontece quando estas transformam este aprendizado em fonte de orgulho e autoestima. E, ao invés de empunhar armas para sentirem-se valorizados e respeitados, passam a empunhar com satisfação e maravilhamento violões, violinos, roupas de teatro e pincéis, e conseguem descobrir a poesia da vida.

Nos encontros que se dão a cada inauguração de uma nova turma de Arteterapia, temos percebido um movimento semelhante: desejo de mudar, de trilhar novos caminhos, de transformar a si próprio e melhorar o mundo ao redor.

A ação de um arteterapeuta ou de uma professora de um curso de formação em arteterapia portanto, não é a de um professor comum. É fundamental que possamos ajudar às pessoas a se recriarem como pessoas, mais inteiras, felizes e capazes de enfrentar a realidade que se descortina. Para que essa transformação aconteça, é

imprescindível que tanto nossos clientes quanto nossos alunos entrem em contato com o seu potencial criativo, pois toda transformação verdadeira começa a partir de si. Só assim seremos capazes de auxiliar na construção de um mundo mais humano e mais justo.

Nossos alunos são, assim como nós (professoras), sonhadores que desejam transformar o mundo em um mundo melhor, e que acreditam, como nós, que essa transformação pode se dar por meio da arte e da arteterapia.

É nosso dever, enquanto professoras, auxiliá-los na conquista de seus sonhos. Devemos buscar promover o desenvolvimento de seu potencial, auxiliando-os a serem os melhores arteterapeutas que puderem ser. Para isso, a sua formação deve ser primorosa. Devemos nos preocupar com o seu desenvolvimento enquanto pessoas e futuros profissionais que estarão a serviço de outros. É preciso que se trabalhem, que se conheçam, pois, a pessoa do arteterapeuta, com seu conhecimento e sensibilidade, vem a ser o seu mais valioso instrumento de trabalho. É preciso que experimentem para poder ter noção do que as atividades que propõe podem desencadear no outro. Por isso, nosso curso é vivencial e requer que os alunos passem por processo terapêutico.

Além disso, nos preocupamos em dar subsídios para que os alunos possam entender o que fazem, ou seja, acreditamos que uma formação teórica sólida permite a fundamentação necessária para a atuação que virão desenvolver. É importante conhecer as teorias que embasam a nossa atuação (no nosso caso, a postura fenomenológico-existencial), compreender o ser humano com o qual vão lidar, seu momento de vida, o contexto em que está inserido, processos psicológicos e existenciais, dificuldades, distúrbios e doenças que pode apresentar. É fundamental conhecer a arteterapia e seus recursos, assim como as diversas possibilidades de intervenção.

Mas, também é importante, adequar esse conhecimento ao cliente que estará à sua frente e não apenas ser um replicador de técnicas e experimentos. Valorizamos o pensamento clínico que subjaz e deve permear todas as intervenções: “Qual o sentido de propor isto para este cliente em particular? O que pretendo com isso? Que benefício pode trazer para ele”? Ou mesmo: “Por que neste momento, escolho deixar o cliente eleger o que pretende fazer”?

Outra das nossas preocupações como formadoras de futuros arteterapeutas é que eles façam estágios supervisionados com as mais diversas populações (crianças, adolescentes, adultos e idosos) e problemáticas (distúrbios psicológicos e psiquiátricos; situação de vulnerabilidade e adoecimento...) e em diversos contextos (hospitais, clínicas, ONG's, escolas...), de acordo com o interesse e potencial de cada aluno. Privilegiamos instituições que realmente necessitem dessas intervenções e incentivamos a atuação em equipes interdisciplinares. Agimos assim, por acreditar que nossas intervenções devem ter um cunho social mais amplo, que nossa atuação pode sim ajudar a transformar a realidade e que, tudo isso pode ser mais efetivo, se for realizado em grupo.

Acreditamos ser esta nossa missão enquanto arteterapeutas e professores de arteterapeutas. Colocar a arteterapia a serviço da reconexão com o humano no nível pessoal e no nível coletivo. Fazer da arte uma ponte que ajude a transcender o paradigma de individualidade e separatividade (WHEELER, 2000) que impregnam nossas vidas, ajudando-nos a criar conexões mais humanas e solidárias.

Data de recebimento: 26 de Outubro de 2015.

Data de aceite: 4 de Novembro de 2015.

## Referências

BARRON, F. **Creativity and Psychological Health**. Nova York: C.E.F. Press, 1990.

Revista de Arteterapia da AATESP, vol. 6, n. 2, 2015. - ISSN 2178-9789

BAUMAN, Z. **Amor líquido**: Sobre a fragilidade dos laços humanos. São Paulo: Jorge Zahar Editor, 2004.

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. São Paulo: Jorge Zahar Editor, 2001.

BAUMAN, Z. **Vida líquida**. São Paulo: Jorge Zahar Editor, 2007.

CIORNAI, S. (org) **Percursos em Arteterapia**. São Paulo: Summus Editorial, 2004.

CIORNAI, S. (org) **Percursos em Arteterapia**. São Paulo: Summus Editorial, 2005.

CIORNAI, S. Ansiedade, Angústia, Solidão e Desamparo: Um Olhar Gestáltico Sobre Sofrimentos na Contemporaneidade. **Trabalho apresentado no III Congresso Brasileiro Psicologia: Ciência e Profissão**, 2010.

CIORNAI, S. Arte, terapia e transformação social. **Apresentação no Congresso Luso-Brasileiro de Arteterapia**. Lisboa, Portugal, 2005.

OSTROWER, F. **Criatividade e Processos de Criação**. Petrópolis: Vozes, 1977.

READ, H. **Educação pela Arte**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

WHEELER, G. **Beyond Individualism**: Towards a new understanding of self, relationship & experience. New Jersey: GIC Press Book, The Analytic Press, 2000.