

Artigo Original

COM TEMPO: CRIAR-TE - A ATETERAPIA REFLETINDO SOBRE TEMPO NA COMPLEXIDADE DO MUNDO CONTEMPORÂNEO

WITH TIME: CREATE YOU - THE ART THERAPY ART REFLECTING ON TIME ON THE COMPLEXITY OF THE CONTEMPORARY WORLD

Dilaina Paula dos Santos⁷

Resumo: O mundo contemporâneo e sua complexidade têm trazido questionamentos e reflexões acerca de como lidamos com o tempo. O universo educacional vem sofrendo com as demandas desse mundo, o que reflete na qualidade do ensino-aprendizado como um todo, desde as primeiras aprendizagens infantis até os cursos de formação, entre eles os de formação de educadores e terapeutas. As exigências externas em contrapartida ao ritmo interno de cada pessoa têm gerado estados de ansiedade e sentimentos negativos. Estar presente e inteiro nas experiências e refletir sobre suas ações buscando estratégias para lidar com o tempo é a proposta que tenho oferecido através das oficinas em arteterapia.

Palavras chave: Tempo, arteterapia, experiência, presença.

Abstract: The contemporary world and its complexity have brought questions and reflections on how we deal with the time. The educational universe has been suffering with

⁷ Graduada em Artes Plásticas e Pedagogia; Psicopedagoga clínica e titular pela ABPp com especialização em Arteterapia; Mestre em Artes pela UNESP; Atuação em contexto clínico com crianças e adolescentes e supervisora de casos clínicos; Coordenadora de curso de Arteterapia da Faculdade Mozartem de São Paulo e Docente de cursos de Pós-Graduação em Psicopedagogia e em Arteterapia e de Graduação em Pedagogia Conselheira Científica da Revista Construção Psicopedagógica Publicada pelo Instituto Sedes Sapientiae; Palestrante em eventos científicos e entidades educacionais; Autora do livro: Psicopedagogia dos Fantoches: Jogo de imaginar, construir e narrar. São Paulo: Vetor, 2006 e outros artigos; Membro da diretoria da AATESP gestão 2009 a 2011.

the demands of this world, which reflects in the quality of the teaching-learning process as a whole, since the first children's learnings to the training courses, including the training of educators and therapists. External demands in contrast to the internal rhythm of each person have raised anxiety States and negative feelings. Be present and whole on the experiences and reflect on their actions seeking strategies to deal with the weather, is the proposal that I offered through workshops in art therapy.

Key words: Time, art therapy, experience, presence.

Para tudo há um tempo debaixo dos céus:
tempo para nascer, e tempo para morrer;
tempo para chorar e tempo para rir; tempo para
calar e tempo para falar... Ecle 3,1-5

Escolhi no tema do V Fórum de Arteterapia da AATESP "Complexidade do Mundo Contemporâneo", falar sobre o tempo, algo que está implicado no nosso jeito de ser e de estar no Mundo.

Buscando a palavra "Contemporâneo", encontrei, segundo o Dicionário Aurélio (p. 539), "que é do mesmo tempo, que vive na mesma época".

E que época é essa em que vivemos? Que tempo é esse? Como lidamos com o tempo? Como a arteterapia lida com o tempo?

A correria cotidiana, o fato de acharmos que temos que dar conta de tudo, a perspectiva de um dia de 24 horas que é pequeno demais para tudo o que temos pela frente... Essa busca frenética pelo que temos que fazer, essa ilusão de controle pelo momento seguinte, pela hora seguinte, pelo dia seguinte, pela semana seguinte, pelo ano seguinte, sem nos deixarmos conduzir, deixar o mar nos navegar (como canta Paulinho da Viola), tem trazido às pessoas sensações ansiosas, muitas vezes desencadeando

doenças sintomáticas como Pânico, outras vezes um profundo vazio por não vivenciar o momento presente, com inteireza e qualidade.

Maldonato, 2012, reflete que o sofrimento e as doenças que temos hoje como psicossomáticas, cardiovasculares, imunitárias, nascem da escravização ao tempo, da impossibilidade de sonhar e ter esperanças.

Por sermos contemporâneos não precisamos viver o mesmo tempo que todos? Ou precisamos?

“Temos todo o tempo do mundo!!”

Será?

Ou

Não temos tempo para o tempo!!

Vivemos nessa terra, nesse mundo em que os ponteiros do relógio indicam que precisamos levá-los em consideração, para estar com outro, viver em sociedade, aprender conceitos culturalmente transmitidos, trabalhar... “O tempo físico, de alguma forma, nos obriga a compartilhar uma realidade cronológica comum a todos, e não há como fugir disso, a não ser, talvez, com a morte” (GUTTMANN, 2004, p. 255).

E qual é o tempo de cada coisa?

Os personagens Cronos e Kairós da mitologia grega nos apontam que já na antiguidade essa era uma questão humana. Cronos, o pai devorador que traz consigo o tempo cronológico, medido, que aprisiona dentro de si a possibilidade humana. Já Kairós é o jovem que traz o momento oportuno, daquilo que dá sentido à vida.

Como educadora, não poderia deixar de olhar para as relações do tempo com o aprendizado, tendo como sujeitos educadores e educandos e como lugares as instituições de ensino e o espaço terapêutico.

Atuo como professora de cursos de formação de professores, seja na graduação, pós-graduação, aperfeiçoamento ou extensões, e venho notando cada vez mais uma busca por cursos em que o número de horas é reduzido, pois se acredita que não se tem tempo para esse tipo de formação. Profissionais atuando sem se atualizar... deixando de se trabalhar internamente, sem preparo. E o mundo contemporâneo fazendo seu chamado.

Isso acontece também muitas vezes na formação do terapeuta, que acaba se incluindo em cursos NÃO PRESENCIAIS e tem, a meu ver, sua formação comprometida.

Trazendo essas constatações para a coordenação do Curso de Pós Graduação em Arteterapia da Faculdade Mozarteum de São Paulo, tenho buscado justamente o contrário, uma formação em que a PRESENÇA é o que mais importa. O TEMPO disponibilizado por cada aluno é algo a ser reverenciado como SAGRADO, pois é o tempo do aprendizado, da troca, do contato, do crescimento. “Essa presença é uma atitude altamente ativa, de estar inteiro, aberto, disponível, energizado, é estar com aquilo que é mais do que com aquilo que foi, poderia ou deveria ser”. (Tellegen, apud Santos, 2005, p. 109).

Venho notando, no espaço psicopedagógico/arteterapêutico, crianças, adolescentes e adultos com sérias questões relacionadas ao tempo.

Tenho recebido crianças muito pequenas com a queixa de ansiedade, desatenção, impulsividade. Crianças que não conseguem esperar, que precisam estar em atividade o tempo todo, mas que também não conseguem resolver suas atividades escolares no tempo exigido, ou com a qualidade exigida e necessária. O tempo para observar, refletir, assimilar, acomodar, parece não existir.

E o que dizer dos educadores que têm que lidar com essas crianças? Pais e escola...

Como é o tempo do professor que tem que ensinar conteúdos pré-programados e percebe que o tempo do educando é outro? Que o tempo de acomodação do aprendizado funciona de forma diferente? Em que cada um tem seu tempo?

Podemos relacionar a arteterapia como uma possibilidade de trabalho com o tempo. O tempo da secagem da tinta, o tempo da sessão, dos projetos.

Essas reflexões fazem-me remeter às crianças que, na sessão, querem terminar logo algo, para levar para casa, para poder fazer outra coisa... questionam se a tinta vai demora a secar, então não querem pintar. Nesses momentos pergunto a elas: quando tiramos um bolo do forno antes da hora, como ele fica?

Parece que é justamente isso que acontece com nossas crianças... Estão sendo tiradas do forno antes da hora...

Tive a oportunidade, certa vez, de observar duas mães conversando sobre seus filhos de 11 meses:

“Seu filho JÁ anda? Que bacana.”

“Seu filho AINDA não anda? Você precisa colocar no andador”.

A criança que começa a dar seus primeiros passos quer dominar seu corpo e os movimentos para explorar as coisas em novo ângulo. Para isso ela observa como fazem as pessoas ao seu redor e experimenta, devagar, apoiando-se em mesas e cadeiras, para depois se sentir segura e sair andando. Cada conquista é uma alegria (SANTOS, 2006).

Dentro do espaço de consultório, nos atendimentos psicopedagógicos com crianças, a cena se repete. É muito comum a queixa de que a criança é lenta, é imatura. De um lado pais que não observam um ritmo diferenciado de seu filho, do outro a

instituição escola que apresenta a queixa sobre a criança, pois a mesma não acompanha o ritmo da classe e os conteúdos impostos pela escola.

Geralmente essas crianças, que num determinado momento não conseguem ter a resposta esperada, acreditam que não são capazes de darem conta das questões do mundo real, voltando-se cada vez mais ao seu mundo interno, pouco assimilando os conteúdos, apresentando uma modalidade de aprendizagem hiperacomodatória. Muitas delas são diagnosticadas como TDA. Outras começam a vivenciar tudo de forma tão ansiosa, voltando-se somente para fora de si, não digerindo o aprendizado, apresentando uma modalidade de aprendizado hiperassimilatória. Essas são diagnosticadas com TDAH.

Observamos uma escola que antecipa cada vez mais os aprendizados das crianças, uma sociedade que acredita que escola boa é aquela em que as crianças aprendem precocemente, haja vista que no 1º ano (antigo pré), está sendo trabalhado o que antes encontrávamos na 1ª série. Crianças pequeninas já sentadas em cadeiras a maior parte do tempo, num treino motor em que se imagina e que se espera que elas estejam aprendendo. Um ensino médio que precisa preparar os alunos de 17 anos a entrar rapidamente numa universidade na qual ele ainda nem sabe o que vai fazer... A palavra de ordem é: ESTAR ADIANTADO.

Observamos pais que endossam tudo isso, preocupando-se com a quantidade de “coisas” que a escola passa... com o passar de ano, e assim, tudo passa.

Lembro-me da música: *Passa, passa 3 vezes a última que ficar.....*, sim, o ficar por último é passível de punições e se não for possível ficar em primeiro, não se fica em lugar nenhum.

Observamos as agendas cheias e o tempo em que os jovens poderiam voltar-se para si mesmos não existe, pois é ocupado com os celulares, Ipads, etc.

O desenho animado do “Pequeno príncipe”, baseado no livro de Saint – Exupéry, conta a triste história da menina que não tem tempo para ser menina, vivendo uma vida para satisfazer o outro, o outro que é o mundo, o mundo contemporâneo, vazio de significados.

Tenho trabalhado com educadoras que trazem a queixa de aflição por terem que dar conta de conteúdos que não motivam seus alunos e para os quais nem estão preparados.

A questão é: como achar a medida? Como o tempo interno e o externo podem conversar? Como a arteterapia pode ajudar as crianças, adolescentes e adultos a se desenvolverem no seu tempo interno e dar conta do tempo externo? Como a arteterapia pode ajudar o educador/ terapeuta a vivenciar O ESTAR PRESENTE NO TEMPO PRESENTE para que isso seja reverberado para seus alunos/ clientes?

Então, como achar o tempo de cada coisa, o tempo do encontro, do viver pleno. Do envolvimento com aquilo que é essencial. Para isso é preciso sabedoria. A sabedoria do Pequeno Príncipe, quando a raposa diz a ele: “foi o tempo que perdeste com tua rosa que fez tua rosa tão importante”.

Dar tempo ao tempo!!!

É perda de tempo???

Perder tempo??? Nada se pode perder no nosso mundo!!!

Nós, adultos e crianças, vivemos em sistemas em que o fazer ocorre de forma extremamente mecânica. Estamos nos deparando com um mundo cada vez mais descartável, onde as relações das pessoas com o que fazem em seu dia a dia parecem

cada vez mais superficiais. O mecânico do fazer não traz a plenitude do humano em seus aspectos afetivos, cognitivos e sociais; uma plenitude de viver o “aqui e agora” da existência. Aquilo que é feito mecanicamente é desconectado do que é pensado, do que é sentido (SANTOS, 2006).

As experiências vindas dessa relação são desprovidas de envolvimento, portanto, não se realiza verdadeiramente, não se cria, não se aprende com significado.

Dewey, (apud Santos, 2006), reflete sobre a diferença da experiência qualquer e da experiência com qualidade estética. Enquanto naquela temos dispersão e interrupções devido a não inteireza, nesta nos envolvemos em busca de um fim, há uma intenção no realizar. Uma pessoa dispersa na experiência, não estará tendo uma experiência completa. A pessoa que se apresenta inteira para a experiência, aprende nela e com ela. A experiência de aprendizagem é a experiência de um todo integrado que se organiza com algo novo.

A conquista desse “estar presente” ocorre pelo contato da pessoa consigo mesma; é preciso que ela veja a si mesma, se conheça, perceba suas possibilidades para, a partir daí, transformar a relação que estabelece com seu processo de aprendizagem. (SANTOS, 2005, p. 109).

Penso que o contato com a arte já, por si só, inicia um contato. Os materiais tocados pela pele, a possibilidade de observar o que fez. A satisfação do simplesmente fazer.

Numa enfática experiência estético - artística, a relação é tão íntima que controla simultaneamente o fazer e a percepção... As mãos e os olhos, quando a experiência é estética, são instrumentos através dos quais a criatura viva inteira, totalmente ativa e em movimento, opera. Então a expressão é emocional e guiada por um propósito. (DEWEY, apud SANTOS, 2006).

Observemos uma criança brincando, desenhando, pintando, modelando... Está

envolvida com seu ato, criando. Isso ocorre porque no ato criativo está implícita a presença do sujeito. (SANTOS, 2006).

Então o envolvimento na criação, na produção artística, poderia trazer um contato maior consigo mesmo, uma vivência do tempo interno que também se submete às necessidades da matéria, do tempo e espaço externo. Uma vivência a ser construída e conscientizada no fazer, na observação sobre o seu fazer e na reflexão sobre o que foi feito.

Este tem sido, muitas vezes, o meu olhar para as pessoas que me procuram e minha proposta arteterapêutica. Como exemplo vivo, trago a experiência de um grupo de mulheres que me procurou para o trabalho arteterapêutico. Quatro mulheres, 3 psicopedagogas, sendo duas atuantes em escola particular com ensino fundamental 1 e uma aposentada, atualmente trabalhando em clínica psicopedagógica, a outra é psicóloga, profissional da vara de justiça.

O motivo de elas estarem ali era poderem ter um espaço para relaxarem um pouco das angústias do dia a dia, se perceberem mais, compartilharem experiências, e assim se fortalecerem.

No início do ano, sugeri a confecção de um filtro dos sonhos com a intenção de trazer perspectivas que não são vislumbradas no dia a dia, para que cada uma colocasse ali as suas metas para o ano. Foi iniciado primeiro pela moldura, como um lugar em que os sonhos pudessem ser tecidos.

O Filtro dos Sonhos é "um amuleto típico da cultura indígena norte-americana que, supostamente, teria o poder de purificar as energias, separando os "sonhos negativos" dos "sonhos positivos", além de trazer sabedoria e sorte para quem o possui." (www.significados.com.br.)

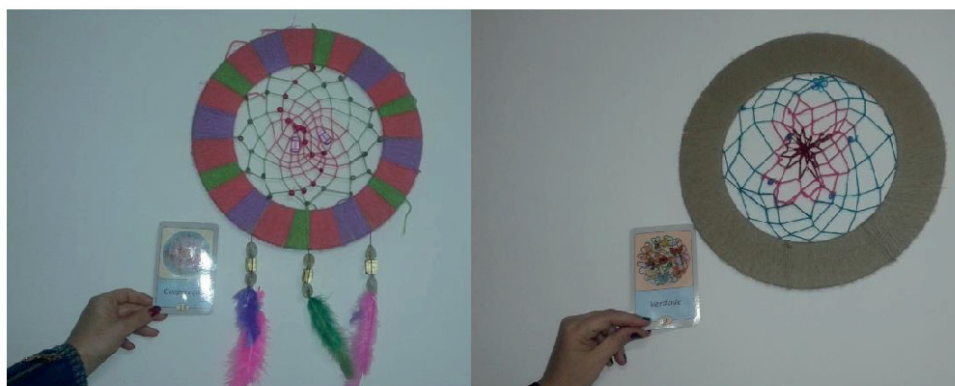
Foi contado o mito grego das Três Moiras (Wikipédia, a enciclopédia livre) para que elas pudessem se perceber como tecelãs de seus destinos, concretizando sonhos e desejos.

A cada encontro partes do filtro era tecido e objetos foram sendo colocados ali, como símbolos do que era importante para cada uma. O incômodo pela realização começou a ser expresso por cada uma de forma diferente: a exigência interna de perfeição, de simetria, de finalizar rápido, de não sair do lugar. Mas também apareceu o envolvimento, o respeito ao ritmo interno na conversa com o material.

A necessidade de adaptação ao meio gera desequilíbrios. Ostrower, reflete que o ato criativo parte de uma necessidade do humano e que não acontece de forma livre de quaisquer circunstâncias, mas sim de forma integrada, em que “procuramos atingir uma realidade mais profunda do conhecimento das coisas (...) sentimos que nos estamos desenvolvendo em algo especial para o nosso ser. (1997, p. 142).

A observação das angústias trazidas pelas participantes mobilizou em mim o desejo de trazer para elas o conto francês “A linha mágica”, (Bennett, 1995), em que um garoto recebe uma bola em que, de dentro dela sai um fio que, ao ser puxado, adiantava o tempo.

As reflexões sobre o conto, sobre o próprio processo da realização das produções, sobre os trabalhos finalizados, juntamente com as cartas de Mandalas que foram retiradas no final, trouxeram à consciência padrões que elas estavam vivenciando e possibilidades de um fazer diferente para alcançarem objetivos. Observaram os nós, os vazios, as dificuldades e facilidades...



A angústia relacionada ao tempo apareceu para todas. Puderam perceber que a necessidade de cooperação, organização e verdade interna, tinha a ver com a necessidade de relaxar/deixar fluir, de contemplar, de estar mais presente.

A mandala pode trazer a reflexão de que podemos traçar os ponteiros do nosso relógio, que também é uma mandala, de uma forma mais harmônica, de diálogo entre o dentro e o fora.

No momento seguinte, fizemos a queima de tudo aquilo que gostaríamos de transformar.

A próxima atividade foi baseada em propostas vividas por mim anteriormente, em que cada pessoa escolhe uma reprodução de pintura e a contempla, escrevendo então o que vê, o que sente e o que imagina a partir da mesma. A partir das observações de cada imagem, uma nova seria confeccionada, uma releitura com as impressões de cada uma sobre a obra escolhida e novamente a reflexão do que eu vejo, eu sinto, eu imagino.

Depois das reflexões de cada uma, sugeri que realizassem um panô coletivo, em que o essencial de cada trabalho individual fosse colocado ali de alguma forma.



Apesar de os tecidos terem sido juntados com cola e não com a costura, denotando ainda uma necessidade de vê-lo pronto mais brevemente, houve observação, elaboração, construção, reflexão, compartilhamento.

Ao contemplarem o Panô, lembraram-se de músicas e fizeram questão de cantarem: *Paciência* (Lenine, 1999) e *Idade do Céu* (Paulinho Moska, 2005)).

Sugeri que escrevessem um texto coletivo, ao que elas acolheram prontamente, pois viam nele uma história que foi construída pelas necessidades do grupo:

O TEMPO PRA ALMA

O dia estava ensolarado e sair para pegar algumas ondas era uma ideia perfeita.

O tempo foi curto para arrumar tudo, pois a buzina já tocava e o celular não parava de vibrar.

Mas, o que mais me movia para as ondas era a vontade de dar atenção ao que me faria sentir leveza, a brisa, o contato comigo mesma.

Estar sobre as ondas, sentindo o calor do sol, a água batendo no meu corpo e na minha alma. Nesse instante, a buzina, o celular, a angústia... Estariam longe.

A praia, a areia, a água, o sol... Se tornaram uma ideia fixa e, apesar da buzina, do celular e dos chamados, eu não conseguia pensar em outra coisa.

Calma, calma, sentir o coração bater e só ouvi-lo, além das ondas quebrando e do vento uivando. Calma, aproveitar o tempo... Tempo de sol e calor, tempo infinito, liberdade, prazer de viver.

Tempo, tempo, tempo...

Parar o tempo! O tempo não para, não, não para...

O grupo de mulheres se encontra em um lindo (profundo) processo de contato e de reflexão. Não resolveram seus problemas relacionados ao tempo (talvez ninguém consiga completamente), mas já podem pensar nele e vivenciá-lo sem tanta angústia. Dizem que vão para os encontros para um ENCONTRO, com elas próprias. Momentos de pararem, de sintonizarem outros aspectos delas mesmas, de percepção de outro nível de consciência. Estão num momento de buscarem estratégias para lidarem melhor com o tempo, mas relatam que só conseguem fazer isso com TEMPO. Tempo para questionar o tempo, observar, sentir, criar um novo relógio, criando um novo tempo. “A arte é uma das máximas expressões do homem sobre o tempo, a permissão e a necessidade do ser humano de transcender os limites físicos da vida, explorando e ampliando o poder de sua

capacidade criativa, transformando e recriando novas realidades”. (GUTTMANN, 2004, p. 25).

Observo que os momentos de vivência em arte têm ajudado as pessoas, crianças, adolescentes, mulheres, a vivenciarem a Experiência de Inteira de que nos fala Dewey, nesses momentos de Presença, de mente, de corpo e de Alma.

Finalizo com uma das preciosidades deixadas por nosso eterno Rubem Alves (2001, p.67):

O tempo pode ser medido com as batidas de um relógio ou pode ser medido com as batidas do coração.

Data de recebimento: 26 de Outubro de 2015.

Data de aceite: 24 de Novembro de 2015.

Referências

- ALVES, R. **As cores do crepúsculo: a estética do envelhecer**. Campinas: Papyrus, 2001.
- BENNETT, W. J. **O Livro das Virtudes**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1995.
- COLAGRANDE, C. (org.) **Arteterapia para todos**. Rio de Janeiro: WAK, 2015.
- FERREIRA, A. B. H. **Novo Aurélio: O Dicionário da Língua Portuguesa, Século XXI**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.
- GUTTMANN, M. **Armando e o tempo**. São Paulo: Paulus, 2008.
- GUTTMANN, M. A Criação Literária na Arteterapia. In: CIORNAL Selma (org.). **Percursos em Arteterapia: Ateliê Terapêutico, Arteterapia no Trabalho Comunitário, Trabalho Plástico e Linguagem Expressiva, Arteterapia e História da Arte**. São Paulo: Summus, 2004.
- MALDONATO, M. **Passagens de Tempo**. São Paulo: Edições SESC, 2012.
- OSTROWER, F. **Criatividade e Processos de Criação**. Rio de Janeiro: Vozes, RJ, 1997.
- SAINT-EXUPÉRY, A. **O Pequeno Príncipe**. Rio de Janeiro: Agir, 1996.
- SANTOS, D. P. A relação dialógica no processo terapêutico com crianças com dificuldades de aprendizagem. Em: CIORNAL, Selma (org.) **Percursos em Arteterapia: Arteterapia e educação, arteterapia e saúde**. São Paulo: Summus, 2005.

SANTOS, D. P. **Psicopedagogia dos fantoches: jogo de imaginar, construir e narrar.** São Paulo: Vetor, 2006.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Moiras>

<https://www.significados.com.br>

<https://www.youtube.com/watch?v=4GFtjl6Gsik>

<https://www.youtube.com/watch?v=Dy7qt38g3ls>