

# ARTETERAPIA

*Um Caminho Transpessoal*

Marta E. Maltoni Gehringer

Campinas  
Dezembro/2005

## SINOPSE

*Este trabalho de conclusão do curso de Formação em Abordagem Transpessoal tem como objetivo correlacionar as conceituações e técnicas que constituem a Arteterapia com os postulados fundamentais da Psicologia Transpessoal. Busca-se pontos de encontro e similaridades entre ambas as abordagens, com a finalidade de fundir suas forças motivadoras para elaboração do projeto **Ateliê Transpessoal em Arteterapia**. O foco desse projeto deve ser o trabalho comunitário, levando a Arteterapia com base Transpessoal para o contexto social.*

## SUMÁRIO

I	-	Introdução
.....		
II	-	Arteterapia - Contextualização Histórica
.....		
III	-	Fundamentos Epistemológicos e Filosóficos da Arteterapia
.....		
		1. A Fundamentação Existencial .....
		2. A Fundamentação Fenomenológica .....
		3. A Postura Dialógica .....
		4. A Experiência Sensorial Direta .....
IV	-	Arte <i>como</i> e <i>em</i> Terapia .....
		1. Criatividade: um Processo de Vida .....
		2. Qualidades Terapêuticas da Atividade Artística .....
		2.1. Expressão artística como linguagem humana .....
		2.2. Mobilização em Ação .....
V	-	Arteterapia, um Processo Curativo .....
		1. O que é a cura, afinal? .....
		2. Polaridade e Unidade .....
		3. Imagética e Cura .....
VI	-	Arteterapia como uma Terapia Social .....
VII	-	Arteterapia e Espiritualidade .....
VIII	-	A Experiência do Sagrado em Arteterapia .....
IX	-	Conclusão .....
		Referências Bibliográficas .....

## I – INTRODUÇÃO

*“A arteterapia baseia-se na crença de que o processo criativo envolvido na atividade artística é terapêutico e enriquecedor da qualidade de vida das pessoas, tanto das que experienciam doenças, traumas ou dificuldades de vida, como das que buscam desenvolvimento pessoal.*

*Por meio do criar em arte e do refletir sobre os processos e trabalhos artísticos resultantes, as pessoas podem ampliar o conhecimento de si, dos outros, aumentar sua auto-estima, lidar melhor com sintomas, estresse e experiências traumáticas, desenvolver recursos físicos, cognitivos e emocionais e desfrutar do prazer vitalizador do fazer artístico.”*

Associação Americana de Arteterapia

Arteterapia é um termo que designa a utilização de recursos artísticos em contextos terapêuticos; pressupõe que o processo do fazer artístico tem o potencial de cura e crescimento quando o cliente é acompanhado por arteterapeuta experiente, quem com ele constrói uma relação que facilita a ampliação da consciência e do autoconhecimento, possibilitando mudanças.

Não se trata de simples junção da arte com a psicologia, mas de uma abordagem baseada num corpo teórico e metodológico próprios, abrangendo conhecimentos em história da arte e dos pioneiros e contemporâneos de maior proeminência na arteterapia; dos processos psicológicos gerados tanto no decorrer da atividade artística como na observação dos trabalhos de arte; das relações entre processos criativos, terapêuticos e de cura e das propriedades terapêuticas dos diferentes materiais e técnicas.

Assim também é a Psicologia Transpessoal, uma abordagem com um cabedal teórico e metodológico próprios, cujas primeiras intuições e experiências remontam aos primórdios da humanidade. De acordo com a definição de Vera Saldanha, *“a Psicologia Transpessoal pode ser conceituada como o estudo científico e a aplicação dos diferentes níveis de consciência em direção à Unidade Fundamental do Ser. Ela favorece ao indivíduo a vivência da plena luz, de onde emerge o ser integral, vivenciando um estado de mente mais lúcido e desperto.”* Portanto, essa abordagem trata das questões mais significativas, sagradas e misteriosas para o ser humano desde que ele existe: a busca de um *re-ligare*, da Unidade.

Ambas as abordagens preconizam a *“cura”* de sintomas físicos, de *“feridas da alma”* e o encontro consigo mesmo e com o *Eu Superior*. Trataremos, neste trabalho, de correlacionar conceitos e métodos de ambas as abordagens, no sentido de integrá-los em um fazer terapêutico que possa ser ao mesmo tempo lúdico, simbólico, criativo e que possibilite esse encontro com o divino dentro de cada um.

## II - ARTETERAPIA – CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA

Desde as épocas das cavernas, os seres humanos desenhavam imagens, buscando representar, organizar e significar o mundo em que viviam. Desde tempos imemoriais utilizam recursos como danças, cantos, tatuagens e pinturas em rituais de cura, de poder e de invocação às forças da natureza. O uso terapêutico das artes remonta às civilizações mais antigas. Porém, só em meados do século XX a Arteterapia se delinea com um corpo próprio de conhecimento e atuação, motivada pela crise da modernidade, em meio às mudanças que marcaram essa época. Após duas guerras mundiais, uma das principais mudanças foi a queda do mito de que a razão e a ciência seriam a resposta para tudo.

Por volta de 1950 – a chamada era pós-industrial, seguindo o surgimento da arte-educação e alimentada pelas mesmas preocupações, surge a Arteterapia. Margareth Naumburg – artista plástica, educadora e psicóloga americana – foi quem primeiro interessou-se pelas pontes que entrelaçava entre o trabalho desenvolvido na sua escola, onde utilizava-se o método Montessori e o campo da psiquiatria e da psicoterapia. Em suas palavras: *“A convicção de que a expressão livre na arte é uma forma simbólica de linguagem nas crianças, básica a toda educação, cresceu através dos anos. Concluí que esta expressão espontânea na arte poderia ser básica também ao tratamento psicoterápico.”*

Naumburg não foi a primeira a utilizar o termo *arteterapia*, mas ficou conhecida como “mãe” da arteterapia por ter sido a primeira a diferenciá-la claramente como um campo específico, estabelecendo os fundamentos teóricos sólidos para seu desenvolvimento. Em suas palestras, livros e ensinamentos, sempre ficou clara sua crença na importância da atividade criativa e expressiva para o desenvolvimento pleno de cada ser humano e de cada comunidade social. Muitos foram seus seguidores. Em 1969, foi oficialmente fundada a Associação Americana de Arteterapia (AATA).

Na década de 1980, essa abordagem foi trazida ao Brasil por Selma Ciornai, psicoterapeuta gestáltica com formação em Arteterapia em Israel e nos Estados Unidos, quem a desenvolveu em São Paulo, criando o curso de Arteterapia no Instituto Sedes Sapientiae.

---

---

### III – FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS E FILOSÓFICOS DA ARTETERAPIA

#### 1. A Fundamentação Existencial

A visão existencial afirma a prevalência da existência sobre a essência, isto é, afirma que não há essência definitiva sobre o ser humano a ser descoberta nem conceitos sobre a natureza última do ser humano a serem formulados. Afirma também a capacidade humana de escolher e criar seu próprio destino, transcendendo limites e condicionamentos, mesmo face às condições mais inóspitas e de suas manifestações mais tenebrosas, medíocres e virulentas, como tão bem apontaram Wilhelm Reich e Viktor Frankl.

A visão existencial não implica uma atitude ingênua diante de fatores coercitivos, mas afirma que o indivíduo não é apenas um “produto do meio”, e sim que pode interagir com o meio de forma criativa, inusitada e transformadora. Para Sartre, um dos expoentes dessa corrente filosófica, o ser humano é visto sempre em possível estado de refazer-se e de escolher e organizar a própria existência criativamente, sendo sujeito da própria história, artista da própria vida.

Tanto na arte como na terapia manifesta-se a capacidade humana de perceber, figurar e reconfigurar suas relações consigo, com os outros e com o mundo, retirando a experiência humana do cotidiano, estabelecendo novas relações entre seus elementos, misturando o velho com o novo, o conhecido com o sonhado, o temido com o vislumbrado, trazendo assim novas integrações e possibilidades de crescimento. Essa afirmação da centelha de divino em cada um de nós, essa fé na capacidade humana de ser o artista da própria existência está entranhada na Arteterapia.

Baseado nessa premissa, o objetivo de uma terapia de base existencial é trabalhar em direção à constante expansão da consciência, a fim de facilitar que as pessoas venham a se tornar agentes das próprias transformações na vida.

Na Arteterapia, a visão existencial se manifestará na atitude do terapeuta, quem vai estimular e facilitar o movimento da criatividade e expressão artística do cliente, sugerindo experimentos, técnicas e facilitando elaborações e buscas de significado. O cliente é visto como sujeito ativo em seu processo terapêutico que, com o terapeuta, explora as formas que produziu, encontrando, criando e dialogando com os significados nela desvelados.

#### 2. A fundamentação fenomenológica

Husserl, o “pai” da fenomenologia, quebra o paradigma de que a observação científica pode ser feita de forma neutra e imparcial, uma vez que é impossível eliminar ou neutralizar a subjetividade do observador. Husserl fundamenta o conceito de *intencionalidade da consciência*, segundo o qual toda consciência é sempre consciência de

alguma coisa, assim como todo objeto é sempre objeto *para* um sujeito. Em outras palavras, consciência e objeto são interrelacionados e, portanto, o campo da fenomenologia busca entender a natureza dessa relação: o fenômeno tal como é vivido e experienciado. Fenomenologia significa “o estudo daquilo que aparece”. O fenômeno deve ser descrito tanto quanto possível sem interpretações provenientes de referenciais externos.

Em arteterapia, esse método possibilita procurar o sentido que certas experiências ou situações tem para *a pessoa, para o cliente*. Para isso, o terapeuta necessita deixar-se envolver existencialmente, deixando brotar sentimentos e sensações que propiciem uma compreensão intuitiva, pré-reflexiva dessa experiência para, em seguida, estabelecer certo distanciamento que lhe permita uma reflexão em que procurará nomear aquela vivência de forma que se aproxime o mais possível do próprio vivido. Nesse sentido, o conhecimento de alguns modelos teóricos amplia o poder de observação do terapeuta e sua capacidade de compreensão do fenômeno

Outra característica marcante da abordagem fenomenológica no trabalho terapêutico, é a *ênfase no processo*. Na arteterapia, o terapeuta estará sempre atento à presença e ao comportamento (verbal ou não-verbal) do cliente, focalizando mais o *como* do que o *porquê*, ou seja, mais a qualidade da experiência descrita do que as explicações causais, e tanto o conteúdo como a forma como esse conteúdo é comunicado (estrutura das frases, tom e ritmo da voz, gestos, olhar etc).

Atenção deve sempre ser dada aos movimentos, sentimentos, padrões de pensamentos, qualidade de contatos (com o terapeuta, consigo próprio, com o mundo, com os outros, com o próprio trabalho) que afloram durante a confecção do trabalho, bem como ao modo como materiais, cores e formas são escolhidos e trabalhados. Em outras palavras, deve-se dar atenção à qualidade da experiência, a quando o processo de contato e expressão flui de maneira contínua e energizada e a quando se torna emperrado, desvitalizado ou interrompido. E tudo isso em cada etapa do processo: antes, durante e depois da atividade de arteterapia desenvolvida.

O arteterapeuta deve ser treinado a perceber suas reações, os próprios sentimentos, sensações e intuições em relação ao cliente e aos temas abordados, empregando essas ressonâncias a serviço do cliente no trabalho terapêutico:

*“É como se o terapeuta se tornasse uma câmara de ressonância para o que está se passando entre ele e o cliente. Ele recebe e reverbera o que acontece na interação, ampliando-a para que se torne uma parte dinâmica da terapia... quando o terapeuta se coloca, não somente torna acessível ao cliente algo que já existe como faz com que novas experiências aconteçam, baseadas nele mesmo, assim como no cliente.”*

Polster e Polster, 1974

Para que o arteterapeuta possa realmente ver e reconhecer categorias visuais e relações estruturais independentemente dos conteúdos explícitos ou implícitos representados, ele precisa ter familiaridade e vivência pessoal com a linguagem plástica para

desenvolver um olhar mais apurado para a linguagem da arte (linhas, formas, cores, composições, movimentos, léxico e sintaxe da linguagem visual).

Além disso, o arteterapeuta deve tomar extremo cuidado com interpretações e sempre verificar hipóteses. Nenhum pressuposto teórico substitui *o encontro*, a compreensão pelos sentidos por meio da vivência, de realmente imaginar-se e sentir-se no “lugar do outro”.

### 3. A postura dialógica

O modelo dialógico elaborado por Martin Buber deve caracterizar a relação terapeuta-cliente em arteterapia. Esse modelo descreve a relação dialógica como o encontro de duas pessoas em que uma se deixa impactar pela outra, em que o interesse de ambas é no que acontece *entre* elas e não em uma ou em outra, considerando cinco condições para que essa relação se estabeleça:

3.1. *Inclusão* - implica um comprometimento existencial mais profundo do que é compreendido como empatia, de realmente penetrar na fenomenologia da existência do outro sem perder seu próprio referencial. Inclusão implica também *confirmação* e *aceitação* da existência do outro tal qual ele é.

3.2. *Presença* – uma presença envolvida, ativa, energizada, inteiramente atenta, autêntica e genuína da pessoa na relação.

3.3. *Compromisso com o diálogo* – abertura e rendição ao que acontece entre duas pessoas, que não pode ser previsto ou comandado por uma delas sem que se perca a característica de diálogo.

3.4. *Característica vivencial* – implica estar presente de forma inteira e disponível para a relação com o outro.

3.5. *Não-exploração* – não-utilização do outro para gratificações narcísicas ou de quaisquer outras necessidades como movimento manipulatório.

Certamente, para que essa experiência dialógica aconteça na relação terapeuta-cliente, não depende só do terapeuta, mas também do cliente. O que se deve focar, portanto, é o *processo* em que a relação vai se estabelecendo. Há uma alternância rítmica de momentos de encontro com momentos de distanciamento (especialmente no início de um processo terapêutico, quando as transferências e projeções em direção ao terapeuta, usando uma linguagem psicanalítica, são mais frequentes). O ritmo, a qualidade da interação que vai se criando, a qualidade do suporte, do acolhimento é que caracterizarão a dinâmica do vínculo terapêutico. É a atitude do terapeuta de predisposição ao diálogo que, sem dúvida, estabelece um *convite* ao cliente, o que implica as cinco condições descritas anteriormente.

Na prática da arteterapia, o diálogo se dará não só no contato pessoal, mas também na motivação para a criação e na exploração conjunta dos significados de sons, formas, poemas, e imagens criadas. Nesse sentido, o olhar de valorização, a curiosidade e o interesse sinceros do terapeuta eliciarão também a valorização, a curiosidade e o interesse do cliente por si e pelos seus próprios trabalhos, potencializando o processo de autodescoberta e, muitas vezes, de auto-estima.

#### **4. A Experiência Sensorial Direta**

Na arteterapia, valoriza-se a vivência, a apreensão pelos sentidos, e que o verdadeiro saber tem de ser apreendido organicamente e experiencialmente. A vivência deve ser compreendida como o envolvimento da totalidade do ser de uma pessoa – sensorial, perceptivo, cognitivo etc, podendo ser algo extremamente suave e sutil mas muito significativo para quem a vivencia.

Frisamos aqui a diferença entre técnica e experimento. A arteterapia permite a utilização de variadas técnicas, seja dramática, de visualização, de relaxamento, corporal, com materiais expressivos como aquarela, nanquim, papel molhado etc, desde que seja

Empregada como experimento ou como recurso para tornar viável um experimento. A finalidade de um experimento não é alcançar um resultado específico e previsto; seu objetivo é criar novas experiências ou explorar e aprofundar experiências já vividas, enriquecendo-as com novas perspectivas, novos olhares, novas luzes, novos ângulos de visão. O experimento não pode reduzir-se à técnica ou a uma tarefa proposta pelo terapeuta para chegar a um resultado esperado; é sempre uma aventura, uma proposta a ser explorada.

*“O terapeuta deve caminhar junto com o cliente, sem um ponto de chegada pré-determinado, em direção ao novo.”*  
Rehfeld, 1991

### **IV. ARTE COMO E EM TERAPIA**

#### **1. Criatividade: um processo de vida**

Partimos do pressuposto de que a criatividade e a saúde são instâncias correlacionadas na existência humana, e que processos de criação artística, por sua qualidade inovadora e transformadora, têm um potencial terapêutico e curativo intrínseco. É interessante notar as semelhanças entre a linguagem de autores que escreveram sobre criatividade e o processo criativo e a linguagem que usamos para nos referir à prática terapêutica e seus objetivos.

Alguns autores sublinharam a criatividade como um processo de vida, como um processo de expansão da consciência que conduz ao desenvolvimento, ao crescimento e ao fortalecimento interior. Nos textos transcritos a seguir, podemos tranquilamente

substituir as palavras *criatividade* e *processo criativo* por *arteterapia* e *processos arteterapêuticos*:

*“Criatividade é a celebração de nossa grandeza, do nosso senso de tornar tudo possível. Criatividade é a celebração da vida. [...] Criatividade é a expressão da presença de Deus em minhas mãos, olhos, mente – na totalidade de mim. Criação no sentido da afirmação do divino em cada um, de transcender a luta diária pela sobrevivência e o peso da mortalidade – um clamor de angústia e celebração. [...] Finalmente, criatividade é um ato de bravura. Afirma: estou disposto a arriscar o ridículo e o fracasso para poder experienciar este dia com frescor e inovação. A pessoa que ousa criar, romper barreiras, não só partilha um milagre, mas se dá conta de que em seu processo de ser, ela é um milagre.”*

Joseph Zinker

*“A causa principal da criatividade parece ser a mesma tendência que descobrimos num nível profundo como a força criativa da psicoterapia – a tendência do homem para realizar a si próprio.”*

Rogers, 1961

*“A criatividade é um dos meios básicos pelos quais o ser humano se liberta dos grilhões não apenas de suas respostas já condicionadas, mas também de suas escolhas habituais.”*

Arieti, 1976

Entre os autores brasileiros, destaca-se Fayga Ostrower, quem, de forma articulada e consistente do ponto de vista teórico, e ao mesmo tempo sensível e poética, escreveu sobre a importância da criatividade no desenvolvimento humano:

*“A criatividade é um potencial inerente ao homem, e a realização desse potencial, uma de suas necessidades. [...] De fato, criar e viver se interligam.”*

*“Compreendemos na criação, que a ulterior finalidade do nosso fazer seja poder ampliar em nós a experiência de vitalidade. Criar não representa um relaxamento ou um esvaziamento pessoal, nem uma substituição imaginativa da realidade; criar representa uma intensificação do viver, um vivenciar-se no fazer; e, em vez de substituir a realidade, é a realidade, é uma realidade nova que adquire dimensões novas pelo fato de nos articularmos, em nós e perante nós mesmos, em níveis de consciência cada vez 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.”*

*“Os processos criativos são processos construtivos globais. Envolvem a personalidade toda [...]. Criar é tanto estruturar quanto comunicar-se, é integrar significados e transmiti-los. Ao criar procuramos atingir uma realidade mais profunda do conhecimento das coisas. Ganhamos*

*concomitantemente um sentimento de estruturação interior maior; sentimos que estamos nos desenvolvendo em algo essencial para nosso ser.”*

Em todos esses exemplos, a criatividade é vista diretamente ligada a processos vitalizadores, de crescimento, de funcionamento saudável, de expansão de si, de auto-realização e de alargamento do campo de experiências da vida. É um processo precioso e fundamental da vida. Acreditar nesse potencial de criatividade e autotranscendência é o alicerce de todo trabalho em arteterapia.

## **2. Qualidades Terapêuticas da Atividade Artística**

### **2.1. Expressão artística como linguagem humana**

A dificuldade em dar sentido aos nossos sentidos e em expressar verbalmente sensações e sentimentos quando estes ainda estão indefinidos, ou quando não os percebemos com clareza, pode freqüentemente ser facilitada pelas outras linguagens do fazer artístico.

Por outro lado, mesmo que haja clareza de percepção, às vezes as palavras não são a melhor linguagem para expressar o que é contatado. É comum sentirmos dificuldade em transmitir em palavras, sensações e sentimentos intensamente presentes, assim como imagens e sensações intensamente vivas para nós em sonhos e visões. Porém, por termos a capacidade de nos expressar por meio de diversas linguagens expressivas, freqüentemente sensações, sentimentos e visões são muito melhor expressos em imagens, cores, movimentos ou sons.

### **2.2. Mobilização em Ação**

A atividade artística ativa o sistema sensório-motor, e é *por natureza* energizante. Considerando o ser humano do ponto de vista holístico e sistêmico, podemos inferir que à medida que o sensório-motor é ativado, a emoção, a percepção, a imaginação e a cognição serão mutuamente coativadas. A atividade artística e imagética promove uma mobilização de energia que traz à tona a carga de emoção ligada ao que esteja sendo relevante para a pessoa naquele momento, mobilizando e potencializando também a sensibilidade e a intuição, o que propicia à pessoa sintonizar níveis mais intuitivos, sensíveis e mágicos de funcionamento, e amplia a abertura para o contato consigo mesmo e com o mundo.

É no decorrer do fazer que isso se dá. Em ação, nos surpreendemos com o nosso próprio fazer e com o produto que aos nossos olhos emerge como espelhamento-criação de nossa interioridade em nossa relação com o mundo, nos revelando, iluminando e transformando perante nós mesmos.

## V. ARTETERAPIA , UM PROCESSO CURATIVO

### 1. O que é a cura, afinal?

Dethlefsen e Dahlke, em seu livro *A Doença como Caminho*, afirmam que a doença é um estado do ser humano que indica que sua consciência está em desarmonia; essa perda de equilíbrio interior se manifesta no corpo como sintoma. O sintoma avisa que o equilíbrio de nossas forças anímicas interiores está comprometido, nos informa que está faltando alguma coisa.

Quando nos tornamos doentes é como se tivéssemos esquecido de nós mesmos e a doença é a lembrança de uma tomada de consciência. Falta consciência! E aí, vem a doença como o caminho que o ser humano pode seguir rumo à cura.

### 2. Polaridade e Unidade

No livro *A Doença como Caminho*, os autores relacionam a questão da doença e da cura à polaridade, ressaltando que a consciência divide e classifica tudo em pares de opostos, e nossa inteligência faz análises, escolhas, toma decisões, tem contato com o mundo sempre estabelecendo uma diferença entre opostos, *sim* para um polo significa *não* para outro, dessa forma estabelecendo conflitos. A cada exclusão reforçamos nossa não-totalidade, nossa não-integridade. Para os autores, *“a doença é a polaridade; a cura a vitória sobre a polaridade”*, o que nos aproxima da Totalidade.

### 3. Imagética e Cura

Vale aqui comentar as sábias reflexões sobre a *cura* que a Dra. Jeanne Achterberg, psicóloga americana, professora do *Saybrook Institute* nos Estados Unidos, fez na sua palestra no XXVIII Congresso da Associação Americana de Arteterapia, em 1997. A perspectiva da Dra. Achterberg sobre a *cura* é que não é suficiente uma mudança apenas na medicina mas uma mudança nos valores humanos. E comenta:

*“O futuro está além do que alcançamos conhecer, mas o presente está além do que podemos acreditar, fazemos tanto barulho com a tecnologia que não conseguimos descobrir que o portal mágico está em nossas mentes. Mas o tempo chegou, a revelação já ocorreu, e nossos guardiões já viram relâmpagos na obscuridade que chamamos realidade. E agora, entramos naquele breve intervalo que ocorre entre o relâmpago e o trovão.”*

Criar novas imagens é fundamental, portanto. E essa é uma das funções da Arteterapia.

Dra. Achterberg acredita que a verdade da medicina é que *tudo cura alguém* (o que traz muita confusão às nossas metodologias de pesquisa), *nada cura a todos, e nada cura para*

*sempre*, nenhuma pílula, poção ou manipulação. Na história dos métodos de cura e da medicina sempre estiveram presentes a *imagética* e as artes criativas e, quando há doença, os doentes podem contar com um *círculo de cura*. Dependendo da cultura e do tempo, coisas distintas são colocadas nesse *círculo*, quimioterapia, radiação, manipulação, antibiótico, cristais etc.

Mas o que Dra. Achterberg realmente acredita é que a cura está em outro lugar: nas nossas mentes, na nossa alma. Os vínculos formados nesses *círculos de cura* são invisíveis e poderosos, podemos chamá-los de *amor, contato humano, intencionalidade à distância, preces, vibração, energia*, desenvolvemos vários nomes para isso, mas o importante é que nesse *círculo* algo acontece, e acontece em todas as culturas através dos tempos.

Dra. Achterberg chama de *imagética* os *sonhos, as visões, as imagens*, que levam a *insights* para atribuição de significados e renovação de valores mais importantes para os seres humanos, fenômeno largamente comprovado na história da humanidade como fonte de medicina e cura.

*Imagética* é simplesmente pensamento com qualidade sensorial. O uso da imaginação tem provado ser intervenção poderosa em muitos aspectos das doenças físicas. Pesquisas demonstram que cerca de 60% das pessoas tem imagens visuais. Essas imagens podem ser também auditivas e olfativas. O uso da *imagética*, da imaginação e dos processos simbólicos na medicina e na cura é uma poderosa estratégia para provocar mudanças em pensamentos, comportamentos e/ou processos fisiológicos.

No uso da *imagética* para cura, encontramos alguns ingredientes básicos e centrais que são necessários:

*Um lugar especial* - um espaço no ambiente onde a pessoa possa sentir-se num espaço sagrado, ritualístico;

*Tempo e regularidade* – pesquisas mostram que o tempo necessário para usar a imaginação como um recurso de cura é 22 minutos, mais ou menos 3. A maioria das experiências de meditação tem essa duração;

*Intenção* – dedicar um tempo e adentrar o espaço sagrado que a pessoa criou para si mesma, ou seja, sua intenção, é mais importante do que a forma de visualização;

*Sistema de apoio* – pessoas que podem facilitar o processo de cura formando o *círculo de cura*, anteriormente citado;

*Estado alterado de consciência* – necessário antes que qualquer cura significativa através da imaginação possa se dar;

## *Crença e Fé .*

O círculo de cura, os vínculos invisíveis, a presença das artes criativas, fé, intenção, lugar, tempo. E todos unidos em um só processo simbólico! O sagrado e processos de cura são absolutamente entrelaçados na psique. Parece fácil manter-nos saudáveis com essas práticas.

Qual é, então, a natureza da doença? Por que, com uma frequência e intensidade variáveis, adoecemos? Talvez o mais importante não seja saber o que nos faz adoecer, mas sim o que nos torna saudáveis. Esse é o foco do trabalho em Arteterapia.

## **VI. ARTETERAPIA COMO UMA TERAPIA SOCIAL**

O ser humano está doente. No atual contexto sócio-econômico, passamos por várias crises e talvez estejamos cansados de ler, ouvir e sentir problemas como desigualdade social, miséria, guerras, violência urbana, atentados suicidas, seqüestros, assassinatos, além de desastres ecológicos que ameaçam a sobrevivência do planeta, criando uma sensação de crescente ameaça e insegurança.

*“Amedrontados e confinados, cada um se volta para si, desconectado do outro e da natureza. As relações tornam-se mais apressadas, superficiais, “descartáveis”. O utilitarismo impregna nossas relações profissionais e amorosas.”*

Selma Ciornai

Esse cenário acarreta:

- ◆ a *síndrome da incerteza*: transformações rápidas e enormes dúvidas de como sobreviver no mundo atual;
- ◆ a *síndrome da solidão*: os contatos no trabalho, na família são freqüentemente marcados pela intolerância, irritação e competitividade e nos sentimos sós;
- ◆ a *síndrome da dessensibilização*: em relação a si próprio e à dor do outro;
- ◆ a *síndrome da indiferença e do desencantamento em relação ao mundo*: pessoas se queixam de apatia, falta de paixão – nada tem graça!

Estresse, ansiedade, síndrome do pânico e depressão são as doenças “da alma” dos nossos tempos.

Nesse contexto, a arteterapia pode oferecer a ajuda necessária para nós mesmos e para que a nossa sociedade e o mundo se tornem melhores. Já vimos no decorrer deste trabalho que é essencial praticar atividades criativas. Devemos deixar emergir fatores de personalidade promotores da criatividade, como sensibilidade, percepção, apreensão empática, flexibilidade, não julgamento, receptividade às diferenças e a novas idéias, capacidade de apaixonar-se por causas e pessoas, capacidade de adaptar-

se criativamente e de criar e apreciar novas realidades, para que possamos conviver em uma sociedade mais justa.

## VI. ARTETERAPIA E ESPIRITUALIDADE

### A Arte como estado alterado de consciência

A atividade artística proporciona um potente recurso focalizador – como um estado alterado de consciência, ajuda a pessoa a focalizar seu mundo interno, adentrando um canal mais intuitivo e mágico, onde nos surpreendemos com nossas próprias imagens e com os significados nela encontrados.

Em seu livro *A Sensibilidade do Intelecto*, Fayga Ostrower ressalta a espiritualidade na arte:

*“[...] existem outras metas e motivações determinando o fazer humano do que meramente utilitaristas, motivações de maior importância e da mais profunda necessidade. Tais motivações se centram nas potencialidades criativas e nas qualidades que fazem do homem um ser humano: sua consciência sensível e inteligente, e também consciência no sentido moral, do senso de responsabilidade, sua imaginação e seu poder de simbolização e associação livre, sua permanente busca de significados maiores, sua capacidade de empatia, de amizade e de real amor, sua generosidade, em suma, sua vida espiritual.*

*Do ponto de vista pragmático se perguntaria: Para que serve a vida espiritual?  
Só poderia receber como resposta: Para a pessoa realizar-se como ser humano.”*

*“As potencialidades criativas afluem da vida espiritual inerente à consciência e às suas inquietudes. E a realização dessas potencialidades nunca se afigurou aos homens como um divertimento, mas sim como uma necessidade e um real desafio. A arte é uma necessidade de nosso ser, uma necessidade espiritual tão premente quanto as necessidades físicas. A prova disso é o fato irrefutável de todas as culturas na história da humanidade, sem exceção, desde o passado mais remoto até os tempos presentes, terem criado obras de arte, em pintura, escultura, música, dança, como expressão do essencial da realidade de seu viver – uma realidade de dimensões bem maiores do que a utilitarista. As formas de arte representam a única via de acesso a este mundo interior de sentimentos, reflexões e valores da vida, a única maneira de expressá-los e também de comunicá-los aos outros. E sempre as pessoas entenderam perfeitamente o que lhes fora comunicado através da arte. Pode-se dizer que a arte é a linguagem natural da humanidade.”*

Fayga Ostrower

*“No trabalho de arteterapia, quando a pessoa começa a mexer com materiais de arte, ela vai se deliciando com a fluidez de uma cor lentamente se misturando com a outra,*

*com as formas que as pressões de seus dedos vão criando na argila... esses efeitos a vão fascinando, banhando-a internamente e, sem que se dê conta, vai acalmando o seu ritmo interno, entrando em outra sintonia... E, nesse sentido, o trabalho com arte é uma meditação ativa.”*

Selma Ciornai

## VII. A EXPERIÊNCIA DO SAGRADO EM ARTETERAPIA

Cito aqui literalmente a Dra. Achterberg, por ter definido tão sensível e profundamente a experiência do sagrado - depois de ler sua definição, não consegui pensar numa forma melhor de colocar essa questão:

*“Sabemos que existem aspectos poderosos e invisíveis em nosso ser. Tudo é sagrado – o oxigênio é sagrado, o hidrogênio é sagrado porque nosso espírito vive nessas moléculas, e a consciência, seja lá o que seja, pode adentrar aquilo que chamamos de matéria, interagir com ela, amá-la, compreendê-la.*

*O carbono em nossos ossos foram um dia parte das estrelas, o sangue em nossas veias foram um dia parte dos oceanos, e os fluidos em nossos corpos que estão dançando com a lua e as estrelas, o sol e as marés, somos todos nós... Pensem em nossos pulmões, e de como respiramos moléculas de cada santo, sábio e pessoas que amamos... Não somos separados. Pensem neste círculo de cura e nos vínculos que existem entre nós. Somos quimicamente relacionados, não terminamos em nossas peles. Somos realmente moléculas de luz concentradas e dançantes... E quando penso em mim e nas pessoas a minha volta desta forma, meus pensamentos voltam-se a idéias mais transcendentais do que as que normalmente contemplamos em nossa consciência. Então, espero que a medicina, e por medicina me refiro a tudo o que ajuda nos processos de cura, possa realmente começar a levar em conta a totalidade do que somos, a considerar que não terminamos em nossas peles, e que o que está além de nossas peles talvez seja mais fundamental para nossos processos de cura. E que o acesso de um a outro, ao mundo interno, ao mundo mais transcendente pode bem ser as visões, imagens ou sonhos imateriais.”*

Cada um de nós necessita de um canal de expressão a que recorrer quando estamos vivendo momentos onde sentimos nossa alma mergulhar em uma noite negra e sombria. Para uns é pintar, para outros é escrever, o que importa realmente é poder reacender e manter o fogo criativo. Quando as pessoas começam a expressar-se através da dança, das artes plásticas, da música, o que elas expressam é verdadeiro, original, espontâneo.

A arteterapia como poder de cura se espalha hoje em dia por hospitais, clínicas, escolas e instituições. Não para levar as pessoas a serem artistas do pincel ou do lápis, mas para que possam ser artistas do manter-se vivos e bem. O que pode ser mais sagrado que isso?

## VIII. CONCLUSÃO

Um dos postulados fundamentais da Psicologia Transpessoal é que *toda vivência da realidade é função do estado de consciência em que nos encontramos*. Creio que este é o ponto básico de encontro entre as duas abordagens. Tanto a Transpessoal quanto a Arteterapia preocupam-se em promover mudanças de estado de consciência para propiciar a superação de sintomas e despertar sentimentos de paz, confiança, entrega, compaixão, amor, resultando em um estado de harmonia interior.

Outro ponto de encontro claramente observável é o *Conceito de Unidade*. Superar a visão fragmentada de nossa percepção da realidade para que haja um desenvolvimento integral do ser na relação com ele mesmo, com o mundo e com o Todo, fundamenta os pressupostos teóricos de ambas as abordagens.

O *Conceito de Ego* relativizado da Transpessoal também aparece na postura terapeuta-cliente, baseada nas fundamentações da Arteterapia. Entregar-se à experiência é colocar-se existencial e fenomenologicamente na relação, possibilitando o encontro e o diálogo, num exercício de destituir-se de pretensões egóicas e narcísicas para vivenciar a unidade.

Com relação ao *Conceito de Vida*, a similaridade está na crença de que a vida individual é inteiramente integrada e forma um todo com a vida cósmica.

O *Conceito de Evolução da Consciência e de Estados da Consciência* como um movimento evolutivo para a vivência espiritual também está presente na Arteterapia.

Além das relações conceituais em comum, há ainda muitas similaridades nas práticas e vivências de ambas as abordagens. Dentre elas destacamos:

a ressonância mórfica atuando no processo arteterapêutico e na sintonia que forma o vínculo terapeuta-cliente;

a postura amorosa, que aceita e se abre para o outro como ele é;

a abertura para o novo, para o desconhecido, num processo de exploração e experiência conjuntas;

a crença na centelha divina dentro de cada pessoa que lhe possibilita a auto-realização e a auto-transcendência;

a ênfase na **experiência** para apreensão de significados e simbolismos importantes para o autoconhecimento e a transcendência;

o não-julgamento e o despojamento de interpretações teóricas no momento da relação, para que o encontro se dê;

a ênfase na criatividade como um potencial constante de vir-a-ser do ser humano.

Essa lista de pontos de encontro entre a Psicologia Transpessoal e a Arteterapia poderia ser tão extensa quanto é a abrangência do efeito que pode vir a ter nas pessoas que participam de seus processos. Mas, penso que esse embasamento descrito já comprova minha proposição inicial de encontrar as convergências que enriquecem uma e outra abordagem. Com elas, elaboro meu Projeto *Ateliê Transpessoal em Arteterapia* .

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACHTERBERG, Jeanne. "Imagética e Cura". In *Revista Arteterapia: Reflexões*, nº 3, 99/2000, p. 21-27.

ARNHEIM, Rudolf. *Arte & Percepção Visual*. São Paulo, Pioneira, 2005.

CIORNAI, Selma. *Percursos em Arteterapia*. São Paulo, Summus, 2004.

DETHLEFSEN, Thorwald e DAHLKE, Rüdiger. *A Doença como Caminho*. São Paulo, Cultrix, 1983.

LIEBMANN, Marian. *Exercícios de Arte para Grupos*. São Paulo, Summus, 1994.

OSTROWER, Fayga. *Acasos e Criação Artística*. Rio de Janeiro, Elsevier, 1999.

OSTROWER, Fayga. *Criatividade e Processos de Criação*. Petrópolis, Vozes, 2004.

OSTROWER, Fayga. *A Sensibilidade do Intelecto*. Rio de Janeiro, Campus, 1998.

PAIN, Sara e JARREAU, Gladys. *Teoria e Técnica da Arte-Terapia*. Porto Alegre, Artmed, 1994.

Marta M. Gehringer  
CRP – 06/50.691-5

Psicóloga Clínica e Organizacional com atuação em:

Análise Transacional para Organizações, experiência empresarial com foco no aprimoramento das relações interpessoais, treinamento, ouvidoria para clientes internos, desenvolvimento gerencial, desenvolvimento e suporte de programas para a área de Recursos Humanos.

Especialização em Sexualidade, Psicologia Transpessoal e Arteterapia.