

## Sobre Arteterapia

É preciso parar

Estou com saudade de mim. Ando pouco recolhida, atendo demais ao telefone, escrevo depressa, vivo depressa. Onde está eu?

Preciso fazer um retiro espiritual e encontrar-me enfim - enfim, mas que medo - de mim mesma.

Clarice Lispector em "A descoberta do mundo".

A correria do cotidiano em que vivemos, na maior parte do tempo, nos afasta de nós mesmos, dos nossos sonhos, nossas necessidades... Não temos tempo para refletir sobre a vida. Por outro lado, estamos sempre correndo atrás da tão falada "qualidade de vida", sem percebermos que ela se trata (muitas vezes) de parar, respirar, olhar para dentro, para o mundo, avaliar a quantas andam nossos projetos, nossas relações, nossa saúde física e mental. Nesse sentido, a Arteterapia é uma produtiva alternativa de promoção, preservação e recuperação da saúde e da qualidade de vida.

A Arteterapia tem sua origem em uma prática milenar, mas é recente enquanto instrumento terapêutico, tendo se desenvolvido após a Segunda Guerra Mundial, baseada nas idéias de Jung e influenciada pelo surgimento de uma nova visão de Arte.

No Brasil, sua maior representante foi a Dr<sup>a</sup>. Nise da Silveira, psiquiatra fundadora do Museu de Imagens do Inconsciente (Rio de Janeiro), onde encontramos obras feitas por pacientes do Centro Psiquiátrico Pedro II.

Dr<sup>a</sup>. Nise acreditava que através do processo artístico poderíamos compreender o mundo interno dos pacientes e conduzir formas de tratamento.

A Arteterapia é um processo expressivo, um caminho de auto-conhecimento e individuação, através de experiências artísticas que ampliam as potencialidades de cada um e geram transformações das relações pessoais e com o mundo.

A Arte é desbloqueadora, aproxima a pessoa da sensação e da emoção, dando acesso a conteúdos internos não explicados pela linguagem verbal.

Criar é expressar a existência humana.

O trabalho arteterapêutico é transdisciplinar e inscreve-se entre os processos terapêuticos que abordam o ser humano de forma holística (levando em conta aspectos físicos, mentais, psíquicos e emocionais).

Como?

O processo de Arteterapia dá-se pela experimentação de diversas manifestações artísticas: artes plásticas, música, dança, teatro, escrita, etc. Cada material atua de maneira diferenciada em cada indivíduo, despertando conteúdos a serem observados e trabalhados, dentro dos limites de cada um, colaborando para que sejam encontradas soluções criativas para problemas e para que esses sejam enfrentados com maior segurança, melhorando a qualidade das relações pessoais e visando uma maior qualidade de vida.

A Arteterapia não objetiva uma avaliação estética das produções realizadas, mas a recuperação da possibilidade de cada indivíduo criar livremente e com isso ativar seus núcleos sadios, encontrando formas de se comunicar, relacionar e estar no mundo.

Para quem?

Todos nós temos potencial criativo, embora ele seja muitas vezes desconhecido ou subestimado.

A Arteterapia abre suas portas a todos aqueles interessados em despertar seus potenciais, em renovar-se enquanto ser humano, em olhar a si e ao mundo sob novas perspectivas, num processo constante de conhecimento.

Por ser uma técnica de atuação sutil e por combinar elementos expressivos e criativos, a Arteterapia pode ser aplicada a pessoas de todas as idades, de crianças a idosos, individualmente ou em grupos. Esta prática é muito eficaz em casos de dependência química, hiperatividade, deficiência auditiva e visual (dentre outros problemas físicos), doenças degenerativas como Mal de Alzheimer, doenças mentais e em casos de dificuldade de comunicação verbal.

A Arteterapia pode também ser usada profilaticamente, como forma de evitar doenças físicas e/ou mentais, através da melhoria da qualidade de vida do indivíduo.

#### Benefícios

A Arteterapia auxilia no processo de individuação (auto-conhecimento, auto-estima), melhora a comunicação da pessoa consigo mesma e com o outro, trabalha a espontaneidade e a criatividade, desenvolve a coordenação motora, o equilíbrio físico e mental, favorece a busca pela harmonia e pela qualidade de vida.

Cada material, cada cor, cada som, tem uma possibilidade de atuação no sujeito. Na Arteterapia os remédios são tintas, papéis, movimentos... Todos os materiais e experiências artísticas acrescentam e permitem o aprendizado de novas formas de viver, desenvolvendo novas habilidades, sentimentos e ações.