ARTETERAPIA Cores da Vida

Ano 9 - Volume 16 - Número 16 - Janeiro – Junho - 2013

Revista Científica de Arteterapia Cores da Vida
ISSN: 1809-2934
Disponível em: http://www.brasilcentralArteterapia.org

- Associação Brasil Central de Arteterapia -

SUMÁRIO

EDITORIAL
……
A Arteterapia como opção inovadora e transcendente
Ana Cláudia Afonso Valladares Torres (GO/DF-Brasil) 02

ARTIGOS ORIGINAIS
……
1 – Arteterapia: do estresse à transcendência
Letiane dos Santos Schwalbert & Denise Gelain (RS-Brasil) 03

2 - *Arte Curadora, uma nova forma de terapia vibracional*
Dóris Maria Fabiano (SP-Brasil) *22*

ARTIGOS DE REVISÃO
……
3 – A importância do trabalho corporal no processo arteterapêutico
Josiane Paraboni (RS-Brasil) 36

ARTIGOS DE ATUALIZAÇÃO OU DIVULGAÇÃO
……
4 - O imaginário da criança dentro de todos nós através da criação literária e da Arteterapia
Mônica Guttmann (SP-Brasil) 39

5 – Diálogos entre arte y terapia del "Arte psicótico" al desarrollo de La Arteterapia y sus aplicaciones
Eva Marxen (Espanha) 44

EDITORIAL

A ARTETERAPIA COMO OPÇÃO INOVADORA E TRANSCENDENTE

Uma nova concepção de assistência humanizada, integrativa, criativa e complementar começou a permear os diferentes campos da saúde no mundo contemporâneo, e, consequentemente, a Arteterapia se inseriu nesse novo contexto.

A Arteterapia é uma opção terapêutica de assistência ao ser humano com a finalidade de prevenir agravos, promover e recuperar a saúde mental e propor a continuidade do cuidado humanizado e integral.

O volume 16 da Revista Científica de Arteterapia Cores da Vida trabalha da criança ao adulto, enfoca a arte - terapia e suas mesclas com a terapia vibracional, o trabalho corporal, a criação literária, enfocando do estresse à transcendência.

Profª Ana Cláudia Afonso Valladares
Coordenadora do Conselho Editorial da Revista Científica Arteterapia Cores da Vida

Art therapy as option innovative and transcendent

A new design of humanized, integrative, creative and complementary began to permeate the different fields of health in the contemporary world, and consequently, the Art Therapy is inserted in this new context.

Art Therapy is a therapeutic option for human assistance in order to prevent injuries, promote and restore mental health and offer continuity of care humanized and integral.

The volume 16 of the Journal of Scientific Life Colors Art Therapy works from child to adult, focuses on the art - therapy and its blends with vibrational therapy, body work, literary creation, focusing stress to transcendence.

Profª Ana Cláudia Afonso Valladares
Coordinator of Board Members of Editorial of the Scientific Magazine Arteterapia Cores of the Life

El Arteterapia como opción innovador y transcendent

Una nueva concepción del cuidado humanizado, integral, creativo y complementario comenzó a permear los diferentes campos de la salud en el mundo contemporáneo y, en consecuencia, el Arteterapia se inserta en este nuevo contexto.

El Arteterapia es una opción terapéutica de cuidado al ser humano con el fin de prevenir agraves, promover y restaurar la salud mental y ofrecer continuidad de la atención humanizada e integral.

El volumen 16 de la Revista de la Ciencia La vida Colores Arteterapia funciona de niño a adulto, se centra en el arte - terapia y sus mezclas con la terapia vibracional, trabajo corporal, la creación literaria, centrándose la tensión a la trascendencia.

Profª Ana Cláudia Afonso Valladares
Coordinadora del Consejo Editorial de la Revista Científica Arteterapia Colores de la Vida

Nota
As opiniões emitidas nos trabalhos aqui publicados, bem como a exatidão e adequação das referências bibliográficas são de exclusiva responsabilidade dos autores, portanto podem não expressar o pensamento dos Editores e ou Conselho Editorial.

ARTIGO ORIGINAL

1 - ARTETERAPIA: DO ESTRESSE À TRANSCENDÊNCIA

Letiane dos Santos Schwalbert[1]
Denise Gelain[2]

Resumo: O presente artigo tem por objetivo abordar a temática estresse docente. Para isso, usou-se da Arteterapia para oportunizar a expressão da subjetividade e para a amenização do estresse do professor, vislumbrando a promoção da saúde mental desses profissionais da área da educação. A pesquisa, para ser realizada, contou com a participação de um grupo de professoras de uma escola da rede estadual de ensino de um município situado ao norte do Estado do Rio Grande do Sul. Para esse grupo, foram investidas oito oficinas arteterapêuticas — espaço que oportunizou a expressão de agentes estressores, afetos, sentimentos vividos pelo professor no seu cotidiano. O trabalho caracterizou-se por um estudo de abordagem qualitativa e utilizou-se da etnografia como meio investigativo, concluída por intermédio da realização dos seguintes procedimentos: observação participante, entrevista semiestruturada e análise de documentos. Os resultados revelaram que a Arteterapia proporcionou às professoras não só a amenização do estresse como também oportunizou a autorreflexão, o autoconhecimento e o fortalecimento dos vínculos entre as participantes.
Palavras-chave: Arteterapia, Estresse docente, Amenização do estresse, Saúde mental.

Art therapy: from stress to the transcendence

Abstract: This article aims to address the subject teacher stress. For this, he used art therapy to create opportunities for expression of subjectivity and the alleviation of stress teacher, seeing the promotion of mental health professionals in the field of education. The research to be held with the participation of a group of teachers at a state school education of a municipality located in RS. For this group, eight workshops were invested - space that allowed the expression of stressors, emotions, feelings experienced by teachers in their daily. The work was characterized by a qualitative study and used ethnography with media investigative completed through the achievement of the following: participant observation, semi structured interviews and analysis and documents. The results showed that this intervention gave the teachers not only stress but also self reflection, self knowledge and strengthening linkages among the participations.
Keywords: Art therapy, Teacher stress, Decrease of stress, Mental health.

Arteterapia: de la tensión a la transcendencia

Resumen: El presente artículo tiene por objetivo abordar la temática del estrés docente. Para eso se usa la Arteterapia para favorecer la expresión de subjetividad y para la disminución del estrés del profesor, vislumbrando la promoción de la salud mental de esos profesionales de la educación. La investigación a ser realizada, contó con la participación de un grupo de profesores de una escuela de la red estadual de enseñanza de un municipio ubicado al norte del Estado de Rio Grande del Sur. Para ese grupo, se invirtieron ochos talleres arteterapêuticos-espacio que favoreció la expresión de agentes del estrés, afecto, sentimientos vividos por el profesor en el dia a día. El trabajo se caracterizó por un estudio de abordaje cualitativo y se utilizó de la etnografía como medio de investigación, concluido por intermedio del análisis de los documentos. Los resultados enseñaran que la Arteterapia proporcionó a las profesoras no solo la disminución del estrés pero también favoreció la autorreflexión, el autoconocimiento y el fortalecimiento de los vínculos entre las participantes.
Palavras-clave: Arteterapia, Tensión docente, Disminución del estrés, Salud mental.

Introdução

[1] Psicóloga (UPF), Especialista em Arteterapia (UPF). E-mail: capsi_2@hotmail.com
[2] Psicóloga (UPF), Especialista em Intervenções Psicossociais (UPF), Especialista em Arteterapia (UPF), Mestre em Educação (UPF), Docente do curso de pós-graduação em Arteterapia da Universidade de Passo Fundo (UPF), Docente do curso de Psicologia da IMED. E-mail: denigelain@terra.com.br

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde não apenas como ausência de doença, mas como bem-estar físico, mental e social, privilegiando, assim, um ser humano mais integral, biopsicossocial e também espiritual. O conceito de saúde da OMS remete-nos a pensar que estar "saudável" envolve investimentos em vários âmbitos da vida, inclusive no âmbito profissional. Em seu trabalho, o professor, público alvo desta pesquisa, tem que despender muitos investimentos para dar conta das várias exigências e desafios advindos da prática profissional e da complexa relação com seus alunos que se constitui "[...] não só numa troca de conhecimentos, mas também em uma troca de idéias, de valores e de princípios de vida" (MALAGRIS, 2007, p.43).

No campo da atuação docente, inúmeras são as situações vivenciadas por esses profissionais na relação com os alunos (foco central de seu trabalho), com colegas de trabalho, com as famílias, com as instituições de ensino, dentre outras. Dessa forma, entende-se que a maneira como esse profissional vivencia essas interações pode proporcionar tanto fortalezas como fraquezas em sua vida pessoal.

Sabe-se que, nos meios de comunicação, são veiculadas inúmeras notícias que dizem respeito ao professor, algumas passíveis de questionamentos e indignações como: violência nas escolas, greve de professores, escolas superlotadas, estrutura institucional precária, falta de professores, entre outras. Assim, no exercício de sua atividade profissional, o professor depara-se com diversos agentes estressores. Alguns se relacionam à natureza de suas funções; outros, ao contexto social e institucional onde essas atividades são exercidas. De acordo com Carlotto (2002), esses agentes estressores, se persistentes, podem afetar o ambiente educacional e interferir na obtenção dos objetivos pedagógicos e de relacionamento, levando os profissionais a um processo de alienação, desumanização, apatia, ocasionando problemas de saúde, absenteísmo e intenção de abandonar o trabalho.

No cotidiano profissional, é possível presenciar as mais diversas dificuldades vividas pelos professores em sua atividade laboral, como: desinteresse, desrespeito, indisciplina por parte dos alunos. Há de se considerar também falta de liderança, dificuldade no relacionamento interpessoal, desmotivação por parte dos próprios professores, o que vem a mostrar que o aluno não é o único e exclusivo causador dos fracassos escolares. Portanto, o psicólogo, como profissional de saúde e como cidadão comprometido, deve empregar seus conhecimentos e técnicas para promover condições satisfatórias de vida na sociedade em que vive e trabalha. De acordo com essas percepções, passei a me questionar e a pensar em estratégias de como auxiliar esse público, não apenas sendo "mediadora" ou "expectadora" das cenas dramáticas no palco da vida real do cotidiano do professor, como também contribuindo para que reconhecessem, externalizassem e ressignificassem suas histórias de vida.

Como bem explica o autor Straub (2005, p.132) "[...] todas as pessoas experimentam, em algum momento, estresse relacionado com seu trabalho". A diferença é que, para alguns, o estresse no trabalho é breve e não representa comprometimentos sérios à saúde; para outros, o estresse pode ser crônico e persistente.

É relevante ressaltar que os fatores externos não são os únicos vilões causadores do estresse. Há, ainda, os fatores internos "[...] entre eles, o modo como interpretamos determinados eventos, o modo como pensamos sobre as situações, a vida, o mundo e as pessoas podem gerar e até piorar nosso estado de *stress*" (ALCINO, 2003, p.35).

As citações dos autores sustentam e justificam a aproximação da Arteterapia na relação estresse-professor, pois, como modalidade terapêutica, proporciona amparo emocional, viabilizando a representação das emoções, bem como permitindo percebê-las no ato de "olhar" para dentro de si mesmo.

A partir das percepções desses autores, aliadas às minhas constatações como psicóloga atuante na área da saúde pública e na área escolar, é possível observar de forma direta situações em que os professores têm demonstrado elevado nível de cansaço físico e mental, desânimo, angústias em relação ao seu trabalho. Partindo dessas constatações e desejando contribuir na promoção da saúde mental desses professores, pensei, como proposta de trabalho, em aproximar a Arteterapia como meio de oportunizar a expressão dessa "tensão diária" vivida pelos educadores, para que essas emoções ganhassem representações, não somente por meio da fala, como se utiliza na psicoterapia, mas também nas vivências arteterapêuticas, auxiliando, assim, na redução do estresse e objetivando a promoção da saúde mental.

Diante dessas constatações e pensando no bem-estar desses profissionais, emergiu o desejo de pesquisar essa temática: estresse docente, uso da Arteterapia como veículo para a expressão desses sentimentos e amenização do estresse, buscando uma melhora na saúde mental e, consequentemente, prevenindo o surgimento do estresse crônico denominado síndrome de *Burnout.*

Para a realização deste estudo, busquei, junto a um grupo de professoras, atingir os seguintes objetivos:

a) divulgar a Arteterapia na comunidade escolar;

b) proporcionar às professoras ambiente favorável para a expressão da subjetividade;

c) oferecer oficinas de Arteterapia como alternativa de expressão e enfrentamento ao estresse laboral.

O grupo foi composto, inicialmente, por oito docentes de uma escola da rede estadual de ensino, de um município situado na região norte do Estado do Rio Grande do Sul. Junto ao grupo, proporcionei oito oficinas arteterapêuticas, com os objetivos já citados acima, o que se tornou, na visão de pesquisadora, uma gratificante experiência profissional.

Para a compreensão das informações coletadas, foi utilizada a etnografia. Assim, por intermédio das observações, das entrevistas e das análises documentais realizadas após as produções arteterapêuticas, procurei

vislumbrar se essas técnicas possibilitavam a expressão do estresse diário vivido pelas professoras e se e quais sentimentos eram despertados.

As interfaces do trabalho na saúde biopsicossocial do professor

No decorrer da história humana, percebe-se que o homem vem dando novos sentidos ao ato de trabalhar. Segundo Teixeira (2007), o trabalho compreende um conjunto de atividades exercidas pelo homem, tanto na produção como na gestão ou transformação dos recursos da vida em sociedade, em busca de um determinado fim, passando a ter valor como elemento de inclusão social e de definição da própria identidade como pessoa.

As exigências do mundo globalizado também alteram os rumos e significados do trabalho, o que provoca grande impacto sobre as condições de vida dos trabalhadores, seja pelos benefícios alcançados com a modernidade, seja pelas adversidades impostas pela velocidade das informações. Assim, nesse contexto, os trabalhadores ficam expostos a inúmeros eventos estressantes e podem apresentar uma série de comprometimentos biopsicossociais. O autor Straub (2005, p.44) destaca que "[...] a perspectiva biopsicossocial enfatiza as influências mútuas entre os contextos biológicos, psicológicos e sociais da saúde". O mesmo autor ainda cita que essa perspectiva reconhece que forças biológicas, psicológicas e sociais agem unidas na determinação da saúde ou da vulnerabilidade do indivíduo à doença. Portanto, a saúde e a doença devem ser explicadas em relação a contextos múltiplos.

Esclarece Witter (2007b) que, no contexto docente, as pressões sofridas por essa classe de trabalhadores levam-nas a apresentar uma série de comprometimentos biopsicossociais, prejudicando a qualidade de ensino e gerando problemas para os alunos, para a administração da escola, para os pais, enfim, para todos os envolvidos. Desse modo, se faz necessário que as instituições de ensino considerem a dimensão do trabalho do professor e de como esse ofício afeta os sentimentos, os pensamentos, as ações, os comportamentos dos envolvidos no sistema educacional e assim direcionem um olhar de esmero em relação à qualidade de vida desses profissionais no ambiente de trabalho, para que eles possam influenciar a comunidade escolar apenas de forma positiva e benéfica.

a) **Formas de expressão da subjetividade na atividade laboral**

O trabalhador, devido à sua subjetividade, vai levar sua história individual e única para o ambiente de trabalho e na relação com os outros. Dessa forma revela seus afetos, suas vivências, suas conquistas, seus desejos e suas frustrações nesta dialética com o meio. Em qualquer atividade ou tarefa produzida no ou para o trabalho, sempre haverá uma transferência de subjetividade de quem a exerce. Por conseguinte, o trabalho acaba adquirindo a "cara" de quem o faz e apresenta a imagem da carga afetiva nele depositada. Atualmente, com a correria diária, com as pressões pela demanda de tarefas, acompanhadas de prazos breves para serem cumpridos, parece não haver espaço para a autorreflexão. Essa afirmação sugere que as pessoas, muitas vezes, se tornam escravas de atitudes e escolhas nem sempre saudáveis que podem ser prejudiciais tanto para o psiquismo quanto para o corpo, o que se refletirá na relação com o meio, prejudicando assim a saúde biopsicossocial. A expressão da subjetividade, bem como a autorreflexão, em espaços sugestivos, favorece ao indivíduo a tomada da consciência sobre suas ações e a forma de como está conduzindo sua vida. Assim: "[...] Ao se tornar mais consciente, o indivíduo pode optar, com maior ou menor grau de dificuldade, em quebrar essas "regras", se transformando e responsabilizando-se por seu destino e suas parcerias, em integrações mais saudáveis e mais plenas [...]" (COUTINHO, 2007, p.37).

Na busca por meios e alternativas para a promoção de saúde biopsicossocial, bem como por espaços alusivos que permitam a expressão da subjetividade, contempla-se, na Arteterapia, um método eficaz, pois, como explica Coutinho (2007), nesse processo arteterapêutico se tem por objetivo o aumento da consciência do sujeito a respeito de si mesmo, de suas relações, de seus padrões de atuação na sociedade gerando autoavaliação, autoconhecimento que auxiliam o sujeito a procurar a direção mais harmônica para a sua vida.

Dessa maneira, as pessoas que se permitem envolver-se e entregar-se às técnicas arteterapêuticas podem beneficiar-se com transformações não apenas em si próprias, mas também nas relações familiares, nas relações de trabalho, uma vez que passam a se olhar de uma forma mais integradora. Sendo assim, diante de um saber arteterapêutico e acreditando nos benefícios que a Arteterapia pode proporcionar, não poderia deixar de apresentá-la ao mundo docente, pois vejo como um "compromisso social" levar às escolas estratégias que impliquem melhora nas relações de trabalho do professor, beneficiando a qualidade de vida de todos os envolvidos na comunidade escolar. Como a psicologia esclarece, o trabalho provoca diferentes níveis de motivação e satisfação. Entretanto, pode, também, influenciar na aquisição de um quadro de enfermidade. "[...] Ou seja, o mesmo trabalho que motiva e concretiza realizações pessoais e sociais, em contrapartida, também implica desgaste físico e/ou mental, com reflexos diretos na qualidade de vida" (TEIXEIRA, 2007, p.37).

Infere Dejours (1992) que toda e qualquer organização de trabalho exerce sobre o trabalhador uma ação específica, cujo impacto é dado no aparelho psíquico. Aproximando essa consigna às implicações do trabalho do professor, pode-se afirmar, conforme o Sindicato dos Professores do Ensino Oficial do Estado de São Paulo

(2003), que o ato de ensinar possui características peculiares, geradoras de estresse e de alterações do comportamento dos que ensinam. De acordo com Campos & Mari ito (2009), a Organização Internacional do Trabalho (OIT) considera que o “fazer” docente é visto como uma profissão de risco e como uma das mais estressantes na atualidade, pois os docentes estão permanentemente sujeitos a um desgaste progressivo da saúde mental. Além disso, o estresse já é reconhecido por organismos internacionais como "enfermidade profissional", cujos efeitos atingem inclusive o ambiente escolar.

Já Meleiro (2007) aponta diversos fatores estressantes que estão presentes na atividade laboral do professor, tais como exigências dos pais da comunidade escolar, frustração e culpa pela dificuldade de aprendizagem que o aluno possa apresentar, entre os quais pode-se citar classes cheia de estudantes, estruturas físicas precárias, atividades extraclasse, dificuldades de relacionamento com os colegas, com a direção da escola e, ainda, dificuldades de cunho pessoal. Além disso, as modificações do contexto social têm aumentado as exigências e as responsabilidades sobre a organização do trabalho docente, pois: “[...] A escola, a educação, vive um momento de perplexidade, sem definição de como conciliar as necessidades de um mundo moderno, de uma sociedade em mudança permanente, em crises de valores e de ética, como uma proposta educacional que prepare ‘o homem do futuro’” (OUTEIRAL, 1997, p.360).

É no papel do professor que recai a maior parte dessas exigências e pressões que acabam exigindo mudanças na “conservadora maneira de ser educador” e nas propostas pedagógicas para que se possa atender a todas essas demandas. A mudança mais significativa no papel do professor para Carlotto (2002, p.23) é o do “avanço contínuo do saber”, pois “[...] não se trata somente da necessidade de atualização contínua, mas sim da renúncia a conteúdos e a um saber que vinha sendo de seu domínio durante anos. [...] O professor que resiste a estas mudanças, que ainda pretende manter o papel de modelo social, o de transmissor exclusivo de conhecimento e o de hierarquia possuidora de poder tem maiores possibilidades de ser questionado e de desenvolver sentimentos de mal-estar”.

Cabe ao professor “ampliar sua consciência” e assumir nova postura, pensar em novas propostas para dar conta das novas demandas e exigências vindas da sociedade atual. E pensando na Arteterapia como intervenção que proporciona a expressão da subjetividade, é possível abrir-se um leque de possibilidades que podem auxiliar nesse movimento de mudança que a sociedade atual exige, porque desperta a criatividade, faz fluir a sensibilidade, proporcionando a reflexão que instiga transformações. Assim, o professor, aliado aos benefícios das intervenções arteterapêuticas, vislumbra meios que contribuem na redução do estresse, conquistando bem-estar psíquico para desenvolver com plenitude o ônus da profissão.

b) **Estresse: do significado às consequências na atividade laboral**

É comum ouvir-se que o “mundo está estressado”. As pessoas se queixam denominando-se estressadas, até as crianças se apropriam do termo. Há quem fala: “O fulano não tem nada, ele só está estressado!”. Outros usam a palavra estresse como sinônimo para desânimo, fadiga, mau humor ou até mesmo para nomear sentimentos para os quais não encontram um significado, uma definição. No entanto, a popularidade do termo acaba muitas vezes banalizando e/ou ocultando o real conceito de estresse e as consequências que pode acarretar a quem verdadeiramente está estressado. Além do mais, há desconhecimento sobre estudos que revelam o lado alquímico, transformador e até motivador do estresse.

Nas palavras de Lipp (2005, p.68), define-se estresse por, “[...] uma reação que temos diante de algo, bom ou mau, que nos obrigue a fazer um esforço maior do que o usual para nos adaptarmos ao que está acontecendo, seja no mundo lá fora, seja em nossa mente. Na realidade, ele pode ser definido como um estado de tensão mental e físico que produz um desequilíbrio no funcionamento global do ser humano e enfraquece seu sistema imunológico, deixando-o sujeito a infecções e doenças. *Stress* é um imunodepressor, quer dizer, o corpo humano fica mais sujeito a doenças”.

O autor Zimpel (2005, p.83) conceitua estresse como sendo “[...] reação física e mental a uma sobrecarga, que pode ser de dois tipos: externa (social, trabalho, família/casal) e interna (mental/psicológica). Isto é, a sobrecarga pode ser gerada pelos outros, pela própria pessoa ou por uma combinação das duas possibilidades [...]”.

Segundo Pereira (2002, p.45), *Burnout* é “[...] a resposta a um estado prolongado de estresse, ocorre pela cronificação deste, quando os métodos de enfrentamento falharam ou foram insuficientes. Enquanto o estresse pode apresentar aspectos positivos ou negativos, o *Burnout* tem sempre um caráter negativo (distresse) [...]” (2002, p.45).

No que se refere às fontes de estresse, Papalia & Olds (2000) inferem que muitas vezes essas são ambientais como mudanças, problemas familiares, dificuldades no emprego. Assim, a pessoa vítima do estresse pode apresentar sintomas de ordem física e psicológica. No primeiro caso, dores de cabeça, de estômago, ou tensão muscular e fadiga; já no segundo, nervosismo, ansiedade, tensão, raiva, irritabilidade e depressão — sintomas que podem aumentar a vulnerabilidade à doença.

O psiquiatra Augusto Cury (2003) revela que, no Brasil, 92% dos professores estão com três ou mais sintomas de estresse e 41% com dez ou mais, número altíssimo que leva a pensar que esses profissionais não deveriam estar em sala de aula lecionando, e sim em uma clínica antiestresse. Recentemente, em uma matéria

publicada pelo jornal O Globo e redigida por Luques (2010), pôde-se observar dados alarmantes: a *International Stress Management* do Brasil (ISMA-BR) realizou pesquisa com mil profissionais das cidades de Porto Alegre e São Paulo, com idades entre 25 e 60 anos. Desses profissionais pesquisados, 30% são acometidos pelo estresse crônico denominado *Burnout.* Desse total, 94% sentem-se incapacitados para trabalhar e 89% praticam presenteísmo, ou seja, estão presentes no trabalho, mas não conseguem realizar as tarefas propostas. São dados assustadores: "[...] 75% a 90% de todas as consultas médicas realizadas são para doenças e queixas relacionadas com o estresse. O estresse está ligado às seis principais causas de morte — doença cardíaca, câncer, complicações pulmonares, acidentes, cirrose do fígado e suicídio" (STRAUB, 2005, p.132).

A autora Witter (2007b) ressalta que não se tem dado a devida atenção para a relação-estresse professor, nem em pesquisas e nem em medidas preventivas e enfatiza que se deve propiciar programas de prevenção e intervenção para atender a essa problemática. Considerando os dados acima mostrados, vê-se, na afirmação da autora, uma realidade que deve ser urgentemente alterada. As instituições de ensino devem proporcionar espaços de escuta, de acolhimento, bem como oportunizar meios de expressão da subjetividade do professor, para promover o seu bem-estar nas relações de trabalho, porque "[...] sem cuidar do professor, formá-lo e apoiá-lo, ficam inviáveis a evolução da educação escolar, o progresso, uma vida com qualidade" (WITTER**,** 2007b, p.10).

No que se refere ao estresse ocupacional (relacionado ao trabalho), Straub (2005) declara que esse tipo de estresse pode acarretar esgotamento do trabalhador, exaustão emocional e física, sentimento de ser incapaz de realizar qualquer coisa no ambiente de trabalho, sensação de desamparo e perda de controle — especialmente comuns entre as pessoas nas profissões de auxílio como ensino, enfermagem, terapia, trabalho social, as quais podem sentir-se frustradas por sua incapacidade de ajudar as pessoas tanto quanto gostariam. Faz-se necessário, então, observar o que realmente está afetando o profissional no ambiente de trabalho: fatores relacionados com a sua ocupação, ou fatores internos (emocionais), ou ainda uma combinação de ambos os fatores que o afetam em uma perspectiva biopsicossocial.

Conforme Straub (2005), os principais fatores que tornam qualquer trabalho estressante são o esgotamento, os conflitos, a ambiguidade de papéis, a falta de controle sobre a própria atividade bem como a carga de trabalho.

Como se vê, há uma grande problemática relacionada ao estresse e à vida laboral dos diversos profissionais, principalmente no que se refere aos professores os quais devem encontrar formas de enfrentamento ao estresse, já que ele é inevitável, mas pode ser também necessário como condição para despertar o estado de alerta e a resposta vital — importantes agentes motivacionais para a execução de tarefas. Sabe-se que "[...] o organismo do ser humano ainda reage ao *stress* de um modo físico igual ao dos seus antepassados. A reação ao *stress* que ainda temos não é mais útil nem necessária; ela nos prepara para uma ação que hoje em dia não é mais exigida. Esse preparo fisiológico para agir contra o estressor de modo físico é, em situações interpessoais, desnecessário e negativo para nós, pois, em virtude de nossa sofisticação atual, não o utilizamos, às vezes enfrentamos o nosso oponente até com um sorriso educado. Ficamos como se fôssemos um carro com o acelerador puxado e, ao mesmo tempo, freado. O resultado é dano para o organismo. É por isso que é muito importante aprender estratégias de enfrentamento que facilitem lidar como *stress* do mundo moderno" (LIPP, 2007, p.135).

Os autores Sardá Jr., Legal & Jablonski Jr. (2004) propõem que enfrentamento ou estratégias de enfrentamento são as formas (cognitivas, comportamentais e emocionais) utilizadas pelas pessoas para prevenir, eliminar, enfraquecer ou simplesmente tolerar o estresse. De acordo com Hernández et al. (2002), para enfrentar o estresse, pode-se dividir as estratégias de intervenção, ou programas de prevenção, focando em três níveis: programas centrados na resposta do indivíduo (focaliza a intervenção nas respostas da pessoa diante de situações negativas e/ou estressantes), programas centrados no contexto ocupacional (busca recursos disponíveis no local, tentando melhorar o clima e o ambiente de trabalho) e programas centrados na interação do contexto ocupacional entre os funcionários (trata de modificar as condições ocupacionais, a percepção do trabalhador e a forma de enfrentamento diante das situações do estresse ocupacional de forma integrada).

É aí que a Arteterapia adentra como forma de enfrentamento por ser capaz de contemplar essas possibilidades de intervenção, uma vez que: "A Arteterapia trabalhada em grupos, possibilita tanto o alcance de objetivos pessoais (a individualidade), quanto os objetivos sociais, já que ela fornece à personalidade em formação o viés de integrar-se às necessidades de adaptação às exigências externas da coletividade" (URRUTIGARAY, 2008, p.80).

Diante do alcance de objetivos pessoais, a Arteterapia costuma reforçar os aspectos saudáveis, permitindo aflorar a sensibilidade para a construção de meios que oportunizem a transformação pessoal e o autoconhecimento. Assim, possibilita a reflexão sobre crenças pessoais e padrões singulares que podem estar influenciando de forma negativa na busca pelo bem-estar pessoal. Já com relação aos objetivos sociais, a Arteterapia favorece "[...] o reconhecimento da dimensão simbólica presente na relação com o outro, das qualidades humanas tanto positivas quanto negativas. Além de perceber-se mais tolerante e paciente para com a dificuldade alheia e também para com a sua, o indivíduo tem a possibilidade de sentir-se incluído, ou fazendo parte de um grupo. A consecução de uma tarefa em grupo desenvolve sentimentos de companheirismo, intimidade, satisfação, identificação, semelhança, atração, compreensão, orientação, esclarecimento, apoio, proteção e ajuda" (URRUTIGARAY, 2008, p.81).

Deste modo, trata-se de um método pleno em suas possibilidades de intervenção e enfrentamento ao estresse. Cabe às instituições de ensino "abrir as portas" à Arteterapia, para usufruírem dos benefícios arteterapêuticos, na busca por uma maior satisfação no trabalho, o que se refletirá em ensino de melhor qualidade e beneficiará toda a comunidade escolar.

Arteterapia: do conceito ao universo de possibilidades

No decorrer deste capítulo, tento explicar as razões que justificam a escolha da Arteterapia como via de expressão do estresse do professor, bem como sigo apontando conceitos de Arteterapia. Torna-se difícil definir o verdadeiro sentido desse processo terapêutico para aquele leitor que nunca vivenciou uma técnica arteterapêutica, pois seu significado vai muito além das palavras: é necessário um misto de sensações, emoções, sentimentos, capacidade de entrega, para poder compreendê-la na totalidade de sua essência. E assim, para dar início, faço uso das palavras desta autora, que representa de forma primordial a minha intenção pelo uso dos métodos arteterapêuticos porque: "Através dos processos de criação expressiva, o simbolismo vai ganhando significado, ordenando e favorecendo o processo de autoconhecimento, fortalecimento pessoal e individuação. A simbologia tem toda uma linguagem e significado especial. Pois os símbolos possuem uma variedade de interpretações e significados culturais e subjetivos que se caracterizam pelas experiências de cada um, suas relações e desejos. Na Arteterapia trabalha-se a percepção, coordenação, estimulação que são meios seguros e propícios para o indivíduo atingir níveis de compreensão e cognição que resultarão gradativamente na sua independência psíquica e emocional" (FINIMUNDI, 2008, p.27).

Ou seja, como refere Valladares (2009), o cliente, na Arteterapia, é instrumentalizado por diversos materiais expressivos adequados para anunciar, comunicar seus símbolos de energia psíquica (sentimentos, emoções, sonhos, desejos, afetos, fantasias, conflitos) para o meio exterior, possibilitando revelações, reconhecimentos, resgates, reconstrução e transformação.

Para explicar símbolo e simbólico, faço uso dos referenciais de Jung. O autor define: "[...] o que chamamos símbolo é um termo, um nome ou mesmo uma imagem que nos pode ser familiar na vida diária, embora possua conotações especiais além do seu significado evidente e convencional [...]" (1977, p.20). Assim sendo "[...] uma palavra ou uma imagem é simbólica quando implica alguma coisa além do seu significado manifesto e imediato. Esta palavra ou esta imagem têm um aspecto "inconsciente" mais amplo, que nunca é precisamente definido ou de todo explicado" (JUNG, 1977, p.20).

Vendo a arte como agente de promoção de saúde, faz-se uso dos conhecimentos da Arteterapia — uma área do conhecimento humano que se utiliza da arte como meio de expressão. Segundo Valladares (2004), a Arteterapia é considerada um processo terapêutico, que utiliza diversas modalidades expressivas, configuradas em produções simbólicas e consolidadas em muitas possibilidades plásticas. Assim, a materialidade das expressões possibilita o confronto e, gradualmente, a atribuição de significado às informações advindas de níveis mais profundos da psique (inconsciente), que são apreendidas pela consciência do ser humano. Algumas vezes, essas informações advindas do inconsciente foram barradas por motivos incógnitos e tomam, na manifestação artística, uma via de expressão de sentimentos e atitudes até então desconhecidas. O cliente, na Arteterapia, tende a esquecer o mundo exterior e volta-se ao seu mundo interior e, no uso de técnicas, pode projetar seu "material" inconsciente na elaboração de sua obra. Para a psicanálise, o ato de projeção tem o significado de "[...] operação pela qual o sujeito expulsa de si e localiza no outro — pessoa ou coisa, qualidades, sentimentos, desejos e mesmo "objetos" que ele desconhece ou recusa nele" (LAPLANCHE & PONTALIS, 2001, p.374).

Portanto, as oficinas de Arteterapia propõem-se, também, a auxiliar a pessoa para o desenvolvimento da criatividade — que se encontra muitas vezes latente — para a valorização da singularidade, para a utilização de seu potencial em seu próprio benefício, para a busca da psique saudável porque permite a expressão de conflitos internos e a possibilita uma catarse emocional de forma direta e nem sempre intencional. Segundo Laplanche & Pontalis (2001), com a catarse, o sujeito tem uma descarga adequada dos afetos patogênicos, evoca e até revive os acontecimentos traumáticos a que estes afetos estão ligados.

A Arteterapia denota dispor a transformação interna para a reestruturação do ser, pois a arte faz a comunicação entre os binômios saúde-doença, mente-corpo, consciente-inconsciente, mundo interno-externo. Nas palavras de Doménech apud CARLOTTO (2002, p.27), "[...] o professor conhece muito sobre o quê e como ensinar, mas pouco sobre os alunos e muito menos sobre si mesmo [...]". Assim, vê-se, também, na Arteterapia, a oportunidade de alterar essa afirmação, porque pode proporcionar ao professor a oportunidade de autoconhecimento.

A autora Finimundi (2008) entende que, por ser a Arteterapia um processo terapêutico e educativo que utiliza recursos artísticos de propostas orientadas pelo arteterapeuta, todas as faixas etárias podem ser beneficiadas, desde crianças até idosos, de forma individual ou grupal, pois, "[...] Arteterapia não é a simples utilização de técnicas expressivas no ambiente terapêutico; ela é um processo do qual as imagens são o guia em que as técnicas são facilitadoras do surgimento dos símbolos pessoais. [...] procura fornecer suportes materiais adequados para que a energia psíquica plasme símbolos em criações diversas que retratem múltiplos estágios da psique, ativando e realizando a comunicação entre inconsciente e consciente" (CHRISTO & SILVA, 2009, p.13).

A autora Valladares (2004, p.109) explica que: “A Arteterapia é uma modalidade terapêutica e expressiva que trabalha com três enfoques básicos: a produção de imagens (efetivada pela linguagem das artes plásticas ou corporais); o processo criativo da arte; a relação da pessoa com a obra; já que cada imagem tem um significado singular e específico para cada ser humano trabalhado”.

Para a produção de imagens, pode-se utilizar os mais variados tipos de materiais, como fotografia, sucatas, tintas, gravuras, argilas etc. No decorrer do processo artístico, pode-se realmente sentir o significado do vocábulo “liberdade” pois não há limites para a expressão da criatividade, não há certo ou errado, não há críticas alheias, não há preocupação com a estética, haja vista que, para a Arteterapia, o importante não é a beleza da obra e sim o sentido que emana para o cliente, já que é o criador que interpreta a sua criação.

No que diz respeito ao profissional de exclusivo interesse neste estudo, o professor sugere ser carente de espaços que oportunizem a livre expressão dos seus sentimentos em relação ao trabalho, bem como em relação a si mesmo. Consequentemente, pode não reconhecer que está sendo vítima do estresse, porque os sintomas como irritabilidade, tensão, nervosismo e ansiedade parecem fazer parte da rotina, bem retratada na música “todo dia ela faz tudo sempre igual, me sacode às 6h da manhã [...] todo dia eu só penso em poder parar, meio-dia eu penso em dizer não, depois penso na vida pra levar [...]” (BUARQUE, 1971 *apud* LETRAS..., 2010, s.p).

De acordo com as declarações de Rosane Marchetti (2010), no programa Globo Repórter da edição do dia 27/08/2010, o “Brasil é o segundo país mais estressado do mundo”, perdendo somente para o Japão, e o maior fator desencadeante para esse dado se origina do trabalho: 69% da população brasileira é afetada pelo estresse ocupacional. Além dos comprometimentos psicossociais, ressalta Assumpção (2010) que o estresse abre caminho para inúmeras doenças. A autora cita que 132 mil infartos poderiam ser evitados por ano se as pessoas encontrassem meios de amenizar suas preocupações, equilibrar suas emoções, e reduzir o estresse diário.

Sendo assim, diante dessas informações e das constatações diárias, abre-se novamente caminho para a Arteterapia como meio de “educar o educador” a buscar meios e alternativas para lidar com o estresse e, consequentemente, poder nomear trabalho como sinônimo de prazer. Desse modo, ele pode aprender, por meio das técnicas arteterapêuticas, investir mais criatividade, disposição e emoção na execução de seu ofício. Ou seja, ser capaz de transformar e ser transformado de forma positiva na “aula de cada dia”, contagiando os alunos que certamente irão afetar alguém de uma forma mais afável, como que gerando “uma corrente do bem” pela educação. Portanto, o investimento pleno do professor na execução de seu trabalho mais os benefícios da Arteterapia podem proporcionar melhores condições de saúde biopsicossocial não só a esse profissional, mas a todos os envolvidos na comunidade escolar.

Trajetória metodológica

Os autores Bock, Furtado & Teixeira (2001) definem o psicólogo como um profissional que desenvolve intervenções no processo psicológico do homem, com a finalidade de torná-lo mais saudável, ou seja, capaz de enfrentar as dificuldades do cotidiano. Assim, o psicólogo trabalha com o intuito de promover saúde mental. Fundamentando a prática da profissão a essa consigna, potencializou-se o desejo de lançar mão de intervenções que pudessem auxiliar o professor na redução do seu estresse laboral, uma vez que testemunhei situações que causaram intenso grau de estresse (para o professor e também para o aluno) e tomei conhecimento de outras, já no *setting* terapêutico, interpretadas como pedido de “socorro”.

Por acreditar na Arteterapia como método libertador, que desperta o indivíduo para sentir, criar e pensar sobre sua condição de vida e existência humana, por meio de técnicas que fazem emergir conteúdos de níveis mais profundos da psique, torna-se possível a dialética entre inconsciente e consciente, ofertando assim, a partir das constatações do cliente, novas possibilidades de “levar” a vida com “cores mais realçadas”. Frente a isso, pensei em lançar como proposta para a expressão do estresse do professor a Arteterapia, para que esses profissionais pudessem, a partir das vivências arteterapêuticas, melhorar sua saúde mental, refletindo em um contexto biopsicossocial.

Com essa intenção, explanei para direção de uma escola da rede estadual de ensino de um município situado ao norte do Estado do Rio Grande do Sul, a possibilidade de realizar oficinas de Arteterapia, para atender as demandas do professor em relação ao estresse. De forma imediata, a diretora aceitou a proposta e logo marcou data para que eu pudesse explicá-la para os demais professores. Ao chegar lá, na manhã seguinte, no horário do intervalo das aulas, tive a absoluta certeza do quanto poderia ser importante a minha sugestão de trabalho para aquele público, pois me deparei com um cenário altamente estressante — para não dizer “caótico”: quadro negro repleto de recados e informações (poluição visual), professores em cantos diversos, cada um fazendo uma atividade diferente (desunião), alunos falando alto, entrando e saindo da sala (desordem), funcionária chamando os professores para retornarem às salas porque tocou o sinal (como se eu não estivesse ali). Tudo isso aconteceu enquanto eu explicava a proposta do trabalho (em média 10 minutos), até que uma professora exclamou: — “Hoje, nós estamos iguais aos alunos: agitados!”. Naquele momento, seis professoras aceitaram participar das oficinas. Outras duas já haviam acolhido a proposta no primeiro contato. Em comum acordo, marcamos os encontros para as terças-feiras (exceto dois que se realizaram na quarta-feira), à tarde, após horário de expediente (de ambas as partes), no período de maio a julho do decorrente ano.

As oficinas aconteceram nas dependências da escola, com duração média de 2 horas e 30 minutos para cada etapa, totalizando oito encontros, com o objetivo de promover um espaço de expressão do estresse dos professores por meio das técnicas arteterapêuticas. Após a realização de cada oficina, elaborava diários de campo (relato escrito daquilo que o pesquisador vê, ouve, percebe no decorrer do processo de pesquisa) que foram usados para a análise dos dados.

A presente pesquisa caracterizou-se pela metodologia qualitativa que, segundo Minayo (2004), é entendida como capaz de incorporar a questão do significado e da intencionalidade como inerentes aos atos, às relações e às estruturas sociais que se firmam em distintos ambientes. Completa-se o entendimento de pesquisa qualitativa de acordo com Godoy (1995, p.21), já que "[...] um fenômeno pode ser melhor compreendido no contexto em que ocorre e do qual é parte [...]. Para tanto, o pesquisador vai a campo buscando "captar"o fenômeno em estudo a partir da perspectiva das pessoas nele envolvidas [...]". Outra metodologia não se adequaria melhor neste estudo, já que busco conhecer o universo dos docentes, inserida em seu próprio contexto "escola", lugar onde acontecem situações favoráveis ao aumento do estado de estresse dos professores.

A abordagem qualitativa oferece a etnografia como meio investigativo que possibilita a realização da pesquisa, pois: "A pesquisa etnográfica abrange a descrição dos eventos que ocorrem na vida de um grupo (com especial atenção para as estruturas sociais e comportamento dos indivíduos enquanto membros do grupo) e a interpretação do significado desses eventos para a cultura do grupo" (GODOY, 1995, p.28).

Sendo assim, a pesquisa etnográfica torna possível "[...] a descoberta de novos conceitos, novas relações, novas formas de entendimento da realidade" (ANDRÉ, 2004, p.30). A pesquisa etnográfica, neste estudo, foi concluída por intermédio da realização dos seguintes procedimentos: observação participante, entrevista semiestruturada e análise de documentos. A autora André (2004, p.28) esclarece os termos: "A observação é chamada de participante porque parte do princípio de que o pesquisador tem sempre um grau de interação com a situação estudada, afetando-a e sendo por ele afetado. As entrevistas têm a finalidade de aprofundar as questões e esclarecer os problemas observados. Os documentos são usados no sentido de contextualizar o fenômeno, explicitar suas vinculações mais profundas e completar as informações coletadas através de outras fontes".

A entrevista semi-estruturada é assim definida porque o entrevistador "[...] tem liberdade para desenvolver cada situação em qualquer direção que considere adequada [...]" (MARCONI & LAKATOS, 2004, p.279) e não contém roteiro previamente estabelecido.

As participantes da pesquisa estão aqui nomeadas com qualificação de flores, porque o substantivo "flor" lembra a feminilidade e por se tratar de um grupo essencialmente composto pelo sexo feminino. Faço uma breve descrição das participantes da pesquisa e uso nome de flores para denominá-las para preservar suas identidades. Assim, posso identificar, de forma adequada, falas e obras que realizaram, e respeitar os padrões éticos.

* **Margarida**: É professora de matemática, pós-graduada em administração e supervisão escolar, tem 43 anos de idade, 21 anos de profissão. É viúva, tem dois filhos.

* **Girassol**: É professora do 3º ano do ensino fundamental, pós-graduada em psicopedagogia, tem 43 anos de idade e 14 anos de profissão. É solteira, não tem filhos.

* **Orquídea**: Atua nas disciplinas de ciências e matemática para o ensino médio, no turno da manhã. No turno da tarde, atua no 1º e 2º ano do ensino fundamental (turma multiseriada). É pós-graduada, tem 43 anos e 25 anos de profissão. É casada tem dois filhos.

* **Azaléia**: Atua como professora lecionando artes e ensino religioso, é pós-graduada, tem 10 anos de profissão. Divorciada, não tem filhos.

* **Violeta**: É professora de língua portuguesa, tem grau de escolaridade superior, tem 49 anos e 29 anos de profissão. Casada, tem dois filhos.

* **Hortência:** É professora de educação física, pós-graduada, tem 32 anos de idade e 14 de profissão. Solteira, não tem filhos.

*** Jasmim:** É professora de língua portuguesa e inglesa, grau superior, tem 47 anos de idade e 18 de profissão. Casada, tem uma filha.

* **Tulipa**: Atua como professora nas disciplinas de matemática e física, grau superior, tem 26 anos de idade e três anos de profissão. Casada, tem uma filha.

Importa esclarecer que o grupo era composto por oito participantes. Porém, após a primeira oficina, três desistiram: a Tulipa, a Jasmim e a Hortência. E, a partir da terceira, a Violeta desistiu. O grupo permaneceu então composto por quatro participantes.

a) Metodologia de trabalho e relato dos encontros

Quando se abre espaço para a expressão da subjetividade, proporcionado por meio das oito oficinas de Arteterapia, muito conteúdo emocional vem à tona, resultando em um vasto material digno de ser analisado nesta pesquisa. No entanto, para fins de otimizar o processo de análise dos dados, escolhi três vivências que considerei as mais significativas na expressão do estresse daquele grupo de professoras participantes deste estudo:

a.1) Atividade: Quem mais sou eu?

Descrição: Propus que elas representassem, por meio de colagem de imagens tiradas de revistas velhas, o “eu real como professora” e, da mesma forma, representassem o “eu ideal como professora”, a partir das discussões e constatações anteriormente geradas em torno do livro “Uma professora muito maluquinha”, do autor Ziraldo. Na folha de ofício colorida, deveriam fazer a representação do “eu ideal” e na folha branca representar o “eu real”. Após, pedi que socializassem as criações.

Percepções: Essa técnica proporcionou momentos de profunda reflexão e *insights* de como estava o ritmo de vida, de como estavam desempenhando o papel de professora e de como deveriam ser; que mudanças poderiam ocorrer para sentirem-se mais realizadas profissionalmente refletindo na relação com o aluno e melhorando sua qualidade de vida.

a.2) Atividade: Construção do seu relógio do tempo

Descrição: Com música suave de fundo, pedi para que elas se concentrassem no ato de respirar, até se sentirem relaxadas. Em seguida, solicitei que imaginassem o “seu relógio” que, diferente do tradicional, marcasse o tempo de uma maneira peculiar ou não marcasse tempo algum. Deveriam memorizar essa imagem criada e representá-la utilizando sucatas ou diferentes materiais como sementes, papéis coloridos, fitas, latas, tintas etc. disponibilizados pela arteterapeuta.

Percepções: A partir dessa técnica, as professoras puderam identificar agentes estressores (internos e externos), bem como formas de enfrentamento. Puderam refletir em que nível está a própria qualidade de vida, deram-se conta a respeito de suas fragilidades e fortalezas.

a.3) Atividade: Sentimentos

Descrição: Solicitei que ouvissem a música suave e respirassem profundamente, concentrado as atenções para o mundo interno. Em seguida, pedi a elaboração de uma imagem, por meio de lápis de cor, canetas esferográficas e giz de cera, que expressasse como elas se sentiram durante todo o processo dos encontros. Assim que terminassem, deveriam expor esses sentimentos representados na imagem recém-elaborada.

Percepções: A partir dessa prática, surgiu um clima de despedida no ar. De forma espontânea, elas foram criando a imagem e, em seguida, puderam expor o que sentiam. Percebeu-se que as oficinas proporcionaram momentos de tranquilidade, paz, ou seja, amenização do estresse, pois lhes proporcionou autoconhecimento. Elas puderam refletir sobre aspectos profissionais e pessoais que até então nunca tinham parado para expor ao grupo de trabalho.

Procedimento de análise dos dados

De acordo com o que já foi mencionado no início desse capítulo, a pesquisa etnográfica foi promovida por meio de vários procedimentos, tais como observações, entrevistas semiestruturadas e análises documentais. Esses procedimentos foram efetuados a partir das oficinas de Arteterapia realizadas na escola, junto às professoras participantes deste estudo, as quais, por meio dessas vivências, puderam dar voz às suas falas, criaram símbolos para expressar os sentimentos e obtiveram *insights* sobre a forma como conduzem suas vidas.

O grupo foi composto por educadores de diferentes disciplinas, de variadas séries, e com professoras que exercem cargo administrativo na escola. Elas puderam verificar, assim como a pesquisadora, que as dificuldades enfrentadas no cotidiano escolar são comuns a todas e independem a que público atendem. No entanto, elas não devem trabalhar e agir de forma dicotomizada. A atividade de grupo pôde mostrar que a sala de aula também é lugar para o professor aprender, e não apenas para ensinar. Viam na figura da pesquisadora o papel de professora e a nomeavam de “profe”, assim como se viam no papel de alunos. Mas, nessa relação de “professora-aluno”, não se objetivava a ensinar e sim a mostrar que educar é possível, pois conforme o significado etimológico das palavras elucidado por Zimermann & Osório (1997), educar significa “colocar para fora o potencial do indivíduo”, ao contrário do significado de ensinar que é “colocar signos para dentro do indivíduo”.

Saliento a importância da observação participante na coleta dos dados, porque o meio favoreceu a compreensão do mundo docente e do cotidiano vivenciado por essas profissionais — repleto de agentes estressores que impactam a vida profissional e/ou pessoal. Não menos importante, para a análise das informações, são as análises documentais, pois nelas constam os registros das emoções, das falas e das revelações externalizadas a partir das vivências arteterapêuticas, estimuladas com o uso das entrevistas semiestruturadas. Os registros, que constam nos documentos, eram realizados de forma sucinta no momento em que aconteciam as vivências e de forma mais extensa e detalhada após cada encontro (para que nenhum dado importante se perdesse), em forma de diário de campo. Esse processo exigiu muita energia psíquica da pesquisadora porque revivia os momentos recém-presenciados enquanto elaborava a escrita.

No trabalho em grupo, fazendo uso da expressão arteterapêutica, foi possível a percepção, além das implicações individuais, de que as docentes, no exercício da profissão, são uma “unidade” que representam a

“imagem” da escola e reproduzem, dessa forma, hábitos, costumes já enraizados dentro da cultura escolar dando “asas” ao inconsciente coletivo.

Mas por que usar a Arteterapia como forma de expressão e como meio de amenizar e de enfrentar o estresse? Há uma magistral resposta para esta indagação, uma vez que: “No desenrolar do processo arteterapêutico, há quebras de resistências inconscientes, que de forma lúdica, ali vão sendo projetadas. Desta forma, os conteúdos mais profundos vão emergindo a consciência. Estes depois serão decodificados e analisados em nível de *insights*, possibilitando assim autotranscendência do eu pessoal. Com o fazer arteterapêutico, possibilita-se despertar o potencial criativo da pessoa, isto é, o lado sadio para curar o que está doente” (SANTA CATARINA, 2009, p.16).

Atividades expressivas: reflexões sobre o processo vivido

a) Atividade: Quem mais sou eu?

Esta atividade foi desenvolvida com recorte/colagem de imagens retiradas de revistas. As professoras foram desafiadas a representar, usando o material já citado, o “eu real como professora” e o “eu ideal como professora”.

Ao ter esse material expressivo em mãos, as participantes se envolveram profundamente na proposta, fazendo analogia foi como se portassem um microfone embutido a caixas amplificadoras que iria propagar o som das vozes a quem quisesse ouvir, sem pudores e sem restrições. Pareceu que era uma oportunidade única de expressar aquilo que elas já haviam pensado, estavam sentindo, porém nunca tinham revelado e tornado público às colegas. Com essa vivência, tiveram *insights* sobre os fracassos no desempenho da profissão e as implicações no cotidiano escolar, no relacionamento com os alunos, na própria autoestima, ou seja, nos eventos causadores de estresse que refletem diretamente na saúde mental. Vislumbraram alternativas para mudar a realidade, pois, após o desabafo do “eu real como professora”, veio o alívio do “eu ideal como professora” que proporcionou momentos de resgate do prazer de ensinar, de como podem ser melhoradas as relações com os envolvidos no processo escolar, assim como se deram conta de que alterar a realidade é possível e de que a sensação de “bem-estar” (sem estresse), gerada com a realização da técnica, não paira somente no imaginário. Essas implicações são muito bem apontadas no discurso de Azaléia, durante a socialização das suas criações ao grupo: *“desafio, complexidade, significa: socorro, help! Eu aqui, os alunos ali. Tem que manter o controle... rigidamente... neste sentido superpoderosa. Mas tenho que manter alguns princípios, negativo, desespero, tenho que pensar em outra opção! No ideal de professora: liberdade! Como uma borboleta, pensar diferente, desafios, paixão, reflexão na escola, interagir! [...] Flexível, ser mais. Interagir com eles e não só a minha proposta...ver o que eles trazem com eles do mundo deles” (AZALÉIA).*

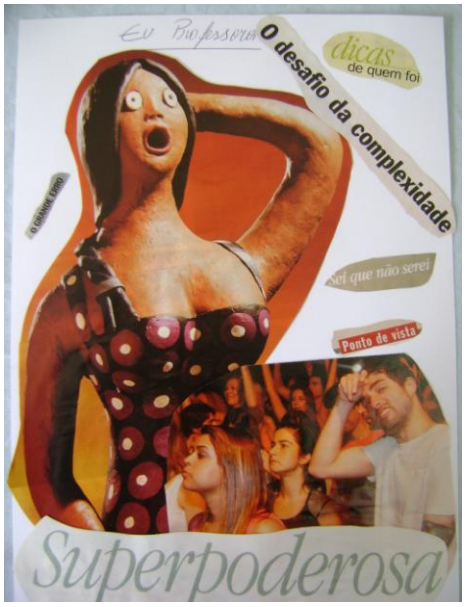


Fig.1 - “Eu real como professora”
Criada por Azaléia.

Fig.2 - “Eu ideal como professora”
Criada por Azaléia.

A escolha das imagens, proporcionada pela atividade arteterapêutica, acarretou toda essa “explosão” de sentimentos e emoções em Azaléia. A participante conseguiu simbolizar e, consequentemente, revelar seu mundo subjetivo por meio da arte, nomeando seus anseios por meio de imagens e de palavras, tornando-se consciente de sua postura profissional. E que palavras! Pediu “socorro”, sem sequer deixar de ser “superpoderosa”, acarretar forças, além das que possuía, para não perder o “controle”. Essa profissional parece estar sofrendo as consequências do estresse laboral, pois revela passar por momentos de desespero, de angústias, o que indica que, em alguns momentos, sente-se impotente frente às demandas de seu ofício.

Azaléia expressou claramente, a partir dessa vivência, um agente estressor comum aos professores na atualidade: a dificuldade de relacionamento com os alunos. No entanto, seu psiquismo buscou soluções para reverter esse quadro, ou seja, buscou meios de enfrentar o estresse vivido no trabalho, quando verbaliza que tem que rever suas atitudes como professora e procurar conhecer mais sobre assuntos de interesse do aluno. Nesse sentido, Philippini (2004, p.19) revela que, “[...] com materiais expressivos diversos, treinamento adequado e disponibilidade interna, temos a bagagem pronta para a fascinante jornada de caminhar ao lado dos que buscam a si mesmos. E, a cada imagem a e cada símbolo, vamos facilitando o encontro com o outro e o reconhecimento de nós mesmos. No processo de Arteterapia vamos compartilhar a experimentação, as construções e transformações que o material expressivo propicia e viver o mútuo desvelar proporcionado pelo processo de criação”.

Com base nessa perspectiva, justifica-se o que ocorreu com as professoras participantes, uma vez que tiveram a disponibilidade interna de “olhar para dentro de si mesmas” e assim puderam verificar suas próprias atitudes perante os alunos, que contribuíam para o acontecimento de episódios estressantes. Desse modo, desvelaram-se novas possibilidades para tornar mais afável e eficiente o desempenho profissional. Assim declara Margarida:

“O que sou hoje: pensando, planejando, para tomar decisões, muito agitada...não tenho o meio dia...e quando eu parar tenho que encontrar outra ocupação, e aqui forçando a maneira dos alunos em pensar, cada aluno tem uma história, uma visão, parece que tem que moldar o aluno...fazer uma prova diferente...O ideal do professor: conquistar o aluno, ver! Fazer ele aprender de forma segura, sentir orgulhosa, amor, carinho, dedicação, ser considerada educadora, buscando cada vez mais. Pronta para novos desafios, estudando mais, se aperfeiçoando” (MARGARIDA).

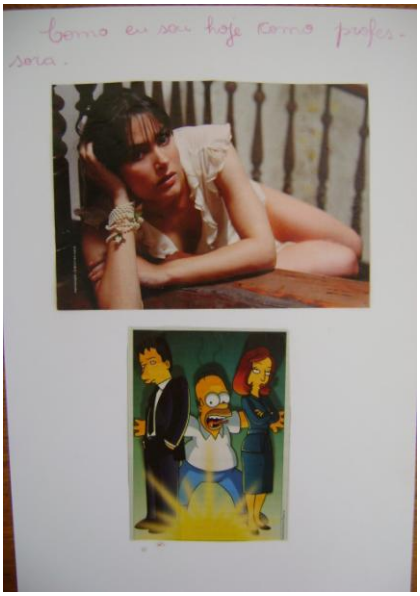


Fig.3 - “Eu real como professora”
Criada por Margarida.

Fig.4 - “Eu ideal como professora”
Criada por Margarida.

Não foi ao acaso que a participante Margarida escolheu crianças, em meio a tantas outras opções de imagens, na representação do “eu ideal como professora”, pois retrata sua subjetividade naquele momento. Na visão de Chevalier & Gheerbrant (2002, p.302): “[...] Infância é símbolo de simplicidade natural, de espontaneidade, [...] a imagem da criança pode indicar uma vitória sobre a complexidade e a ansiedade, e a conquista da paz interior e da autoconfiança”.

Margarida sugere, por meio da fala e das imagens, que deseja crescer profissionalmente, buscar aperfeiçoamento no campo pedagógico e na relação interpessoal. Seu alvo é melhorar o relacionamento com os alunos, e investir na afetividade: “[...] Fazer ele aprender de forma segura, sentir orgulhosa, amor, carinho, dedicação, ser considerada educadora, buscando cada vez mais” (MARGARIDA). O dar-se conta da própria

contribuição para com os episódios estressantes faz com que se busque meios de enfretamento mais eficazes ao estresse e nesse caso, a alternativa é o investimento na afetividade e na ampliação do conhecimento.

Assim, a Arteterapia, além de proporcionar uma via de expressão do estresse laboral das professoras, abriu espaço para a autopercepção para o autoconhecimento, assim como para o aprimoramento do desenvolvimento interpessoal e profissional das participantes. Ressalta-se a relevância da Arteterapia neste processo, porque "Professores estressados podem gerar ou intensificar o estresse do aluno, levá-lo à ansiedade, reduzir a motivação, prejudicar a qualidade e o resultado do ensino, ampliar a ocorrência de agressão na escola, entre outros aspectos negativos que se refletem no clima da sala de aula e nos alunos. Isso acaba gerando um ambiente desagradável, que por sua vez vai intensificar o estresse do professor. Forma-se um ciclo vicioso que tem no professor melhores condições para ser rompido" (WITTER**,** 2007a**,** p.131).

Com base nessas constatações, percebe-se que não há boas perspectivas de futuro no meio escolar se o professor não for beneficiado com espaços para a expressão da sua subjetividade. Espaços como os que foram propostos nessa pesquisa, que possibilitaram às professoras refletir sobre a necessidade de desenvolver a visão integrativa, servem também como uma oportunidade de ampliação da consciência e de fortalecimento da identidade pessoal e ocupacional.

b) Atividade: Construção do seu relógio do tempo

No decorrer das oficinas arteterapêuticas, as professoras fizeram inúmeras falas e reclamações relacionadas à questão do tempo, da falta e da insuficiência desse para a realização das atividades escolares, familiares e pessoais. Por conseguinte, procurei, após essas escutas, trazer um conto sobre esse tema para motivá-las a refletir sobre o assunto. Solicitei, então, que imaginassem o próprio relógio do tempo, no qual seria possível marcar o próprio tempo ou não marcar tempo algum, seguindo o comando da própria vontade. Após essa reflexão, foram desafiadas a construir esse singular relógio com diversas sucatas fornecidas pela arteterapeuta.

Essa vivência não pareceu uma tarefa fácil às participantes, haja vista que proporcionou muitos *insights*, alguns de caráter doloroso, pois o relógio marca compromissos, obrigações que muitas vezes causam fatos estressantes. Sabe-se também que, na questão do tempo, existe um componente psicológico, devido às próprias escolhas e prioridades, uma vez que muitos usam a "falta de tempo" como máscara para ocultar a falta de desejo ou o medo de enfrentar determinados eventos. A participante Margarida, por meio de sua criação e de sua fala, evidencia a sua preocupação com o tempo: *"No meu relógio tem as horas, os minutos, os segundos e os momentos que não voltam atrás, os momentos passam, e a gente não aproveita. O tempo passa e parece que a gente não fez nada, às vezes passa em branco. Procuro a cada dia aproveitar e viver porque não sabemos os próximos momentos... meu relógio é colorido como o carnaval. Pensei na minha mãe, porque ela pede, pede e a gente não tira o tempo para ir, mas eu fico feliz porque ela está aqui ainda pra gente visitar. Aqui são as horas (fita lilás), aqui em preto são os minutos e os segundos, e aqui a fita laranja são os momentos. Nome do relógio é tempo, tempo mesmo!" (MARGARIDA).*

Fig.5 - "Tempo". Criada por Margarida.

Margarida sugere estar envolvida em várias atividades e "consumida" pela rotina, pois, mesmo tendo a oportunidade de modificar o seu relógio ou de navegar na sua imaginação, a participante traz as horas, os minutos e os segundos como parte de sua criação, até no nome da obra não conseguiu fugir do tradicional. De acordo com Zimpel (2005), a vida moderna exige cada vez mais disposições intelectuais, como se só o que importasse fosse o cérebro e as funções desempenhadas por ele. Mas tanto o cérebro quanto o corpo sofrem com os efeitos negativos do estresse; necessitam, pois, de cuidados que aliviem essa descarga. Partindo dessa concepção, acredita-se que a Arteterapia, por meio das técnicas tridimensionais e com o uso de variadas sucatas, pôde

auxiliar nessa “descarga de estresse”, pois os objetos utilizados tornam concreta a subjetividade de quem os manuseia e cria as obras. “A arte com sucata possui um significado bastante forte, além daquele mais óbvio, que é o da experiência criativa transformadora. [...] O que, em princípio, se imagina que não tenha mais serventia, e o ressignifica e renomeia. [...] Tal atividade pode ajudar na elaboração de que, de uma situação em principio caótica, pode nascer uma solução, mais harmônica e mais interessante” (COUTINHO, 2007, p.81).

É interessante notar que, para Margarida, a atividade com sucata possibilitou a externalização de sua realidade, do seu cotidiano. Justifica-se essa colocação, devido à sua fala carregada de emoção quando relatou que “não tira o tempo para ver a própria mãe”. Além disso, deixou vir à tona que se ocupa muito, mas que não deixa de sentir “um vazio” quando menciona que o tempo “parece que passa em branco”. Após sua manifestação de apresentação do relógio, manteve-se calada e reflexiva durante o período restante da atividade. Não por acaso escolheu a cor preta para representar as horas de seu relógio, pois essa cor tem seu significado simbólico que favorece “[...] a autoanálise, a tristeza, podendo deixar a pessoa deprimida [...] É a cor que permite um maior contato com o inconsciente” (Chevalier apud URRUTIGARAY, 2008, p.129).

Pode-se dizer que o estresse ganhou caminho representativo nessa atividade, pois a participante conseguiu expressar, por meio da obra criada, as pressões internas e externas sofridas no dia a dia na figura do “tempo”.

No que diz respeito a pressões internas e externas, complementa a participante Orquídea:

“O nome é relógio da vida... começa de manhã, bem devagarinho, como deveria de ser, não tão rápido como a nossa, sem números... sem preocupações. Visitaria mais os amigos, porque eu não saio, gosto de ficar em casa porque a gente fica fora de casa a semana inteira. [...] Fiz um curso hoje, quase não vim, que encheu a gente...se o tempo tivesse mais tempo. É um programa de alfabetização, como eu tenho duas turmas, fica complicado, as crianças não param pra mim explicar pra outra turma. Tenho o primeiro e o segundo ano, porque não disponibilizaram professor para uma turma de quatro alunos no primeiro ano. Aí eles exigem tudo cronômetrado, porque o aluno tem que ler até o fim do ano! Tenho alunos da segunda série que não estavam no sistema do ano passado...tem problemas que não é a gente que cria...o tempo voa e o tempo deles também” (ORQUÍDEA).

Fig.6 - “Relógio da vida”
Criada por Orquídea.

Fica explícita a preocupação da participante em dar conta das pressões do ambiente, do imensurável esforço psíquico investido e do iminente estresse gerado para conseguir ensinar duas turmas distintas, mas frequentadoras da mesma sala de aula e conduzidas pela mesma professora. Com relação às pressões do ambiente, Yepes (2001, p.20) ressalta:

> “*A necessidade de produzir e de ter mais a cada dia leva a pessoa a trabalhar avançando a velocidades cada vez maiores. As exigências do meio [...] geralmente produzem tensão e estresse. Deseja-se tirar o máximo proveito do tempo, sem levar em conta a necessidade de descansar. [...] Em muitas ocasiões, a pessoa se vê submetida a uma sobrecarga profissional, ou seja, realiza uma série de atividades, resolve muitos e variados problemas. Em suas atividades diárias, acumula maiores esforços para poder render. No entanto, as tensões emocionais aumentam, e tanto o aspecto emocional quanto o intelectual são afetados e resistem a essas demandas. Uma situação desse tipo leva a pessoa a apresentar ansiedade, irritabilidade, tensão e estresse*”.

É interessante notar que a participante Orquídea parece lutar contra o tempo, a favor do trabalho. Mas até quando essa profissional da educação resistirá nessa disputa, sem “dar-se por vencida”? Isto é, até que não se torne vítima do estresse crônico. Philippini (2004) traz a ideia de que a Arteterapia, por meio das modalidades expressivas, permite que a energia psíquica, antes retrovertida e contida em conteúdos de intenso estresse e pressão, seja investida também em busca de soluções e alternativas mais saudáveis para responder às demandas ambientais, favorecendo uma transformação significativa das questões e queixas trazidas no inicio do trabalho arteterapêutico.

A professora tem consciência de que seu ritmo de vida deveria ser diferente, assim como expõe, “[...] relógio da vida... começa de manhã, bem devagarinho, como deveria de ser, não tão rápido como a nossa, sem números... sem preocupações [...]” (ORQUÍDEA).

Mediante a atividade, Orquídea entrega-se, libertando-se dos “ponteiros” do relógio e fazendo jus a sua demanda interna por maior tranquilidade e serenidade, fazendo emergir um impulso originário do inconsciente por meio da construção de uma mandala, como meio de buscar conexão com as pressões do ambiente. Com base nesse entendimento, a autora Santa Catarina (2009) ressalta que criar um círculo é terapêutico, porque propicia energeticamente a integração do ego e representa a busca pelo desenvolvimento psicológico, mental e espiritual. “[...] O mandala nos ajuda a buscar sentimentos escondidos lá no fundo do inconsciente e trazê-los à consciência para serem integrados e conscientizados, possibilitando, então, viver uma vida mais plena” (SANTA CATARINA, 2009, p.23).

Partindo das produções e das falas das professoras referidas nessa atividade, pôde-se observar que ambas, motivadas pelas atividades arteterapêuticas, buscaram nessa prática expressar seu estresse gerado pelo corre-corre diário, bem como procuram formas de enfrentamento ao estresse e à falta de administração pessoal com relação ao tempo. Caminharam, ainda, para uma maior consciência com relação ao sentido da própria existência.

c) Atividade: Sentimentos

As professoras participantes deste estudo foram estimuladas a elaborar uma imagem que expressasse o que sentiram durante todo o processo dos encontros, utilizando canetas esferográficas, giz de cera, lápis de cor e folhas A3 para compor o desenho. Nessa vivência, as participantes puderam dar “asas à imaginação”, gerando para a pesquisadora um momento de grande expectativa, haja vista que viria à tona algum *feedback* do trabalho investido nas oito oficinas arteterapêuticas desenvolvidas. Felizmente, de acordo com as falas e com os símbolos criados pelas professoras, acredito que as oficinas arteterapêuticas foram de grande valia, não somente na expressão e na amenização do estresse, mas também na promoção de saúde biopsicossocial às participantes. Assim explanou a participante Orquídea: *“Eu senti paz, é bom parar para conversar, às vezes o foco era um e nós mudávamos o foco, e a gente puxou para o lado profissional... Foram momentos de reflexão, nós conhecemos mais sobre cada colega. Por isso fiz um interior, porque pra mim interior é tranquilidade e transmite paz, não tem barulho, gritaria e aqui não tem barulho. Harmonia, foi o que eu senti” (ORQUÍDEA).*

Fig.7 - “Interior”. Criada por Orquídea

A professora Orquídea declara que o grupo buscou explorar as oficinas arteterapêuticas de acordo com as demandas profissionais, ou seja, entender problemas e conflitos vividos por elas no ambiente profissional, que podem ser apontados como agentes estressores. Assim, segundo Philippini (2004), cumpriu-se o propósito arteterapêutico de dar forma ao que é reprimido, pois em vários momentos as participantes trouxeram ao *setting* arteterapêutico agentes estressores na forma de afetos, de conflitos, de energia psíquica que estava bloqueada e

que precisava libertar-se, fluir, ganhar concretude nos símbolos expostos pelas participantes, que assim cumprem a função de comunicar, estruturar, transformar e transcender.

De acordo com as manifestações das profissionais da educação, pensa-se que elas se beneficiaram da Arteterapia como forma de enfrentamento e/ou redução do estresse devido aos sentimentos de "paz e de harmonia" que foram despertados. A Arteterapia ainda favorece "[...] a possibilidade de reconstrução e de integração de uma personalidade, [...] permite a aquisição da autonomia como objetivo ou meta para a melhora da vida humana. Pois ao ser possível integrar, pela atuação consciente, o resultado do criado com a temática emocional na representação apresentada, o sujeito adquire a condição de transcender as suas vivências imediatas, experimentando novos sentimentos e disponibilizando-se para novas oportunidades" (URRUTIGARAY, 2008, p.18).

A partir da imagem criada pela professora Orquídea e pela palavra por ela escolhida para denominar sua criação, questiona-se a que "interior" a mesma se referiu? Acredita-se que a professora retratou como se encontrava seu mundo interno ao concluir sua participação nas oficinas arteterapêuticas. Assim, soltou o traço, envolveu-se nas linhas criadas, permitiu que as linhas traçadas expusessem seu próprio interior. Não por acaso, no seu processo artístico, desenhou um imenso sol que ilumina toda a paisagem e os raios solares tocam as montanhas. Tem-se por sol o significado simbólico de: "[...] ideal de ego positivo, imagem superior de si mesmo, cuja grandeza procuramos alcançar. Portanto, o astro do dia situa o ser na sua vida policiada ou sublimada, representa o rosto que a personalidade apresenta nas suas mais elevadas sínteses psíquicas, no nível das suas maiores exigências, das suas mais elevadas aspirações, da sua mais forte individualização, [...] engrandecimento do valor pessoal" (CHEVALIER & GHEERBRANT, 2002, p.839).

Já por montanhas, tem-se o significado simbólico de "[...] objetivo da ascensão humana. [...] A ascensão tem evidentemente natureza espiritual, a elevação é um progresso no sentido do conhecimento, [...] ao conhecimento de si" (CHEVALIER & GHEERBRANT, 2002, p.616).

Certamente, Orquídea beneficiou-se da Arteterapia, pois pode conhecer-se melhor, pode reconhecer suas fraquezas e evidenciar suas fortalezas no nível psíquico, o que se comprova em suas palavras: "é bom parar para conversar". Esse ato gerou a virtude do autoconhecimento.

As oficinas de Arteterapia desenvolvidas neste estudo tinham por objetivo principal a expressão do estresse docente, porém, percebe-se, por meio das declarações e das obras das participantes, que transcenderam, como declara a participante Azaléia: *"Eu gostei de todos os momentos, eu achei que foi liberdade de expressão através da arte, eu amei! Amei porque eu pude desenhar, dá uma vontade de misturar as cores! E aqui com a Leti eu pude fazer isso. Tive uma vontade tão grande de fazer todas as propostas... aqui representa ondas, cores, memórias, arco-íres de idéias. A gente se conheceu mais, todos esses anos juntas e a gente não tinha conhecido as colegas... o mar, o céu, a mistura toda, liberdade de expressão" (AZALÉIA).*

Fig.8 - "Ondas, cores, memórias, arco-íres". Criada por Azaléia

O trabalho tinha como proposta a amenização do estado de estresse, porém o tema "estresse", extrapolou, aproximou e auxiliou os membros do grupo a relacionarem-se mutuamente, porque "[...] os temas podem auxiliar as pessoas a sair de seus 'esconderijos' ao facilitar o trabalho e as discussões que não aconteceriam de outra forma" (LIEBMANN, 2000, p.30). Assim como relatam as duas participantes já citadas, "[...] Foram momentos de reflexão, nós conhecemos mais sobre cada colega" (ORQUÍDEA). E Azaléia complementa dizendo: "A gente se conheceu mais, todos esses anos juntas e a gente não tinha conhecido as colegas...".

Assim, a Arteterapia estreitou os vínculos entre as colegas, abriu espaço para que falassem sobre suas próprias características, dramas pessoais e profissionais, acendendo a discussão sobre o lado humano e as

complexas relações, pois abdicou-se um pouco da preocupação com as práticas pedagógicas de ensino. Aliás, deve ser neste sentido que se refere Azaléia ao mencionar que pôde “desenhar e misturar as cores”.

Ao inquirir-se sobre o significado simbólico das cores observadas na imagem criada por Azaléia, compreende-se ainda mais como foi relevante para a participante poder se expressar por meio da arte. Busca-se no referencial de Chevalier citado por Urrutigaray (2008) o significado das seguintes cores: amarelo (liberação da carga de responsabilidade excessiva), alaranjado (cor das ideias, e dos conceitos mentais, ativa as emoções, gera sensação de bem-estar), vermelho (expressa a força de vontade, a conquista da libertação) verde (maior autocontrole, determinação, energia e crescimento pessoal) e azul (favorece o consciente a dar lugar ao inconsciente, eleva a espiritualidade, transmite paz e serenidade). Além da riqueza das palavras ditas por Azaléia e do significado simbólico das cores, a professora denomina sua imagem como sendo “ondas”, o que indica “[...] uma ruptura com a vida habitual: mudança radical nas idéias, nas atitudes, no comportamento, na existência” (CHEVALIER & GHEERBRANT, 2002, p.658).

Fica evidente que a Arteterapia transformou a energia psíquica das participantes. O que estava oculto, reprimido, angustiante ganhou representação, aceitação e transcendência. Fazendo-se analogia com o processo de metamorfose da borboleta que, em estágio anterior encontrava-se como lagarta presa a um casulo, elas romperam, ganharam asas, cores, voaram livres para enfrentar as adversidades da vida, enfrentar os eventos estressantes advindos da prática profissional.

Considerações finais

A pedra
O distraído nela tropeçou.
O bruto a usou como projétil.
O empreendedor, usando-a, construiu.
O camponês, cansado da lida, dela fez assento.
Para meninos foi brinquedo.
Drummond a poetizou.
Já David matou Golias, e Michelangelo extraiu-lhe a mais bela escultura...
E em todos esses casos, a diferença não esteve na pedra, mas no homem!
(AUTOR DESCONHECIDO)

É na existência das “pedras” pertencentes ao mundo docente que se encontra a motivação para a elaboração deste artigo, haja vista que as dificuldades podem ser resolvidas, amenizadas e também aproveitadas quando se busca o crescimento pessoal ou profissional. No entanto, já que “a diferença está no homem”, busquei por meio desse estudo, contribuir para a promoção da saúde mental dos professores, propondo a Arteterapia como meio de expressão da tensão diária vivida pelos profissionais da educação, objetivando auxiliar na redução do estresse, prevenindo assim que o seu nível passasse a ser crônico.

Com a experiência adquirida por meio da prática profissional como psicóloga e com a estreita relação vivenciada com as professoras por meio das oficinas arteterapêuticas desenvolvidas no ambiente escolar, ficou evidenciado que os professores sofrem com as exigências e com as demandas da profissão, sem que em muitos momentos haja suporte emocional para enfrentar determinadas situações.

Desse modo, esses profissionais acabam expostos a variáveis geradoras de estresse. Assim, é de fundamental importância que se criem espaços, essencialmente arteterapêuticos, para que os docentes sejam capazes de expressar os afetos despertados pela condição de estarem acometidos pelo estresse ocupacional, para que se possa promover o bem-estar físico, mental e social. Ao criar ambientes que vislumbrem a expressão da subjetividade por meio da Arteterapia, verificou-se que as professoras participantes do estudo puderam expressar as tensões diárias e representaram suas emoções ao se deixarem envolver pelas vivências arteterapêuticas.

O professor, por ser um profissional que assume a função de formador de ideias, deve aprender formas de lidar, de enfrentar e de controlar o estresse ocupacional bem como o estresse emocional, porque é nesse profissional que o aluno, cidadão formador da sociedade do futuro, se espelha e se influencia. Partindo desse entendimento, procurei, nos encontros de Arteterapia, contemplar a reflexão, bem como proporcionei espaço para a expressão da subjetividade, para que os professores pudessem desvelar e usufruir das próprias fortalezas e superar as fraquezas com vista à promoção da saúde biopsicossocial.

O trabalho arteterapêutico em grupo permitiu atender às demandas do ambiente de trabalho, já que as participantes estão inseridas em uma mesma realidade profissional. Puderam, então, compartilhar problemas, experiências e *insights* e, o mais fascinante, é que foram além: fizeram o reconhecimento e a apreciação pessoal e profissional das colegas e de si próprias. E, no trabalho em grupo, tiveram a oportunidade de usufruir dos momentos de reflexão, união, descontração e transcendência. Dessa forma, os benefícios proporcionados pela Arteterapia não só viabilizaram a redução do estresse como também fortaleceram os vínculos entre as colegas de trabalho que, apesar de anos de convivência, até então não se conheciam intimamente.

Por fim, acredito que as profissionais da educação ainda têm muito a usufruir por meio dos métodos arteterapêuticos e que as oito oficinas propostas e realizadas foram somente o princípio de muitas outras que virão. Fica o desejo de que a Arteterapia possa envolver outros ambientes escolares e assim amparar o professor na redução ou na anulação dos efeitos negativos do estresse, o que assegurará, certamente, uma melhor qualidade de vida no meio educacional. Assim, concluo oferecendo as palavras de Fernando Pessoa (2010) ao mundo docente, para que delas possam se apropriar: "[...] Pedras no caminho? Guardo todas... Um dia vou construir um castelo!".

Referências

ALCINO, A. B. Criando *stress* com o pensamento. In: LIPP, M. E. N. (Org). **O *stress* está dentro de você**. 5. ed. São Paulo: Contexto, 2003. p.35-52.

ANDRÉ, M. E. D. A. **Etnografia da prática escolar**. 11. ed. Campinas: Papirus, 2004.

ASSUMPÇÃO, I. **No Brasil,132 mil infartos são causados pelo estresse do dia a dia**. 2010. Disponível em: <http://g1.globo.com/globo-reporter/>. Acesso em: 28 ago. 2010.

BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologias**: uma introdução ao estudo de psicologia. São Paulo: Saraiva, 2001.

BUARQUE, C. Cotidiano.1971. **Letras despidas.** Disponível em: <http://letrasdespidas.wordpress.com/2008/01/26/chico-buarque-cotidiano/>. Acesso em: 29 ago. 2010.

CAMPOS, W. C. R.; MARI ITO, A. Docência: condições de trabalho e saúde. **Revista Textual**, p.22-29, out. 2009. Disponível em:<http://www.sinpro-rs.org.br/textual/out09/Condicoes%20de%20trabalho%20docente.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2009.

CARLOTTO, M. S. A Síndrome de *Burnout* e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.7, n.1, p. 21-29, jan./jun. 2002. Disponível em:<http://www.scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a03.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2010.

CHEVALIER, J.; GHEERBRANT, A. **Dicionário dos símbolos**: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números. 17. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2002.

CHRISTO, E. C.; SILVA, G. M. D. **Criatividade em Arteterapia**: pintando e desenhando, recortando, colando e dobrando. 5. ed. Rio de Janeiro: WAK, 2009.

COUTINHO, V. **Arteterapia com crianças**. 2. ed. Rio de Janeiro: WAK, 2007.

CURY, A. **Pais brilhantes, professores fascinantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2003.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. 5.ed. São Paulo: Cortez, 1992.

FINIMUNDI, M. R. L. **Arteterapia**: educação e saúde. Caxias do Sul: 2008.

GODOY, A. S. Pesquisa qualitativa tipos fundamentais. **Revista de administração de empresas**. São Paulo, v. 35, n. 3, p. 20-29, mai./jun. 1995. Disponível em: <http:// www.producao.ufrgs.br/arquivos/disciplinas/392_pesquisa_qualitativa_godoy2.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2010.

HERNÁNDEZ, E. G. et al. Prevenção e intervenção na Síndrome de *Burnout*: como prevenir (ou remediar) o processo de *Burnout*. In: PEREIRA, A. M. T. B. ***Burnout***: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. p. 227-272.

JUNG, C.G. Chegando ao inconsciente. In: _____. **O homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977. p. 18 a 103.

LAPLANCHE, J.; PONTALIS, J. B. **Vocabulário da psicanálise.** 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

LIEBMANN, M. **Exercícios de arte para grupos**: uma manual de temas, jogos e exercícios. São Paulo: Summus, 2000.

LIPP, M. E. N. Palavras finais. In: _____. **O *stress* do professor**. 5. ed. São Paulo: Papirus, 2007. p.135-136.

LIPP, M. E. N. ***Stress* e o turbilhão da raiva**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

LUQUES, I. Síndrome de "*Burnout*" afeta um número cada vez maior de profissionais. **O Globo**, São Paulo: 13 ago. 2010. Disponível em: <http://oglobo.globo.com/economia/boachance/mat/2010/08/11/sindrome-de-Burnout-afeta-um-numero-cada-vez-maior-de-profissionais-917372783.asp>. Acesso em: 16 ago: 2010.

MALAGRIS, L. E. N. O professor, o aluno com distúrbios de conduta e o *stress*. In: LIPP, M. E. N. (Org). **O *stress* do professor**. 5. ed. São Paulo: Papirus, 2007. p 41-55.

MARCHETTI, R. **Brasil é o segundo país mais estressado do mundo**. 2010. Disponível em: <http://g1.globo.com/globo-reporter/>. Acesso em: 28 ago. 2010.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia científica**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2004.

MELEIRO, A. M. A. S. O *stress* do professor. In: LIPP, M. E. N. (Org). **O *stress* do professor**. 5. ed. São Paulo: Papirus, 2007. p.11-28.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 8. ed. São Paulo: Hucitec, 2004.

OUTEIRAL, J. O. O trabalho com grupos na escola. In: ZIMERMANN, D. E.; OSÓRIO, L. C. **Como trabalhamos com grupos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997. p.359-372.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. **Desenvolvimento humano**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

PEREIRA, A. M. T. B. *Burnout*: o processo de adoecer pelo trabalho. In: _____. ***Burnout***: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. p.21-92.

PESSOA, F. **Palco da vida**. Disponível em: <http://www.velhosamigos.com.br/AutoresCelebres/FernandoPessoa/fernandopessoa2.html>. Acesso em: 18 de out. 2010.

PHILIPPINI, Â. **Para entender Arteterapia**: cartografias da coragem. 3. ed. Rio de Janeiro: WAK, 2004.

SANTA CATARINA, M. **Mandala**: o uso na Arteterapia. Rio de Janeiro: WAK, 2009.

SARDÁ JR, J. J.; LEGAL, E. J.; JABLONSKI JR, S. J. ***Estresse**:* conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

SINDICATO DOS PROFESSORES DO ENSINO OFICIAL DO ESTADO DE SÃO PAULO (APEOESP). **Saúde dos professores**. São Paulo. 2003. Disponível em: <http://apeoespsub.org.br/especiais/saude_professor.htm>. Acesso em: 16 abr. 2010.

STRAUB, R. O. **Psicologia da saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

TEIXEIRA, S. A depressão no meio ambiente do trabalho e sua caracterização como doença do trabalho. ***Revista do Tribunal Regional do Trabalho* 3 Reg**., Belo Horizonte, v. 46, n.76, p. 27-44, dez. 2007. Disponível em: <http://www.mg.trt.gov.br/escola/download/revista/.../sueli_teixeira.pdf>.Acesso em: 14 abr. 2010.

URRUTIGARAY, M. C. **Arteterapia**: a transformação pessoal pelas imagens. 4. ed. Rio de Janeiro: WAK, 2008.

VALLADARES, A. C. A. A arteterapia e a reabilitação psicossocial das pessoas em sofrimento psíquico. In: _____. **Arteterapia no novo paradigma de atenção em saúde mental**. São Paulo: Vetor, 2004. p. 107-127**.**

VALLADARES, A. C. A. Possibilidades de avaliação em Arteterapia: o que se deve buscar, o que se deve olhar? In: ORMEZZANO, G. (Org.). **Questões de Arteterapia**. 3. ed. Passo Fundo: Universidade de Passo Fundo, 2009. p.13-31.

WITTER, G. P. Produção científica e estresse do professor. In: LIPP, M. E. N. (Org). **O *stress* do professor**. 5. ed. São Paulo: Papirus, 2007a. p.127-134.

WITTER, G. P. Prólogo. In: LIPP, M. E. N. (Org). **O *stress* do professor**. 5. ed. São Paulo: Papirus**,** 2007b. p. 9-10.

YEPES, H. D. **Como prevenir e controlar o estresse**: síndrome do século XXI. 2. ed. São Paulo: Paulinas, 2001.

ZIMERMANN, D. E.; OSÓRIO, L. C. **Como trabalhamos com grupos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

ZIMPEL, R. R. **Aprendendo a lidar com o estresse**. São Leopoldo: Sinodal, 2005.

2 - ARTE CURADORA, UMA NOVA FORMA DE TERAPIA VIBRACIONAL[3]

Dóris Maria Fabiano[4]

Resumo: Este artigo tem como objetivo a apresentação de uma nova forma de terapia vibracional, a Arte curadora. Demonstrando suas realizações ao longo de sete anos de aplicação dessa técnica em seus clientes. A introdução de terapias vibracionais tradicionais como cristais, cromoterapia e florais resultaram em um acréscimo de energia, rapidez e eficácia em seu tratamento, acelerando a cura e facilitando a meditação.
Palavras-chave: Arte, Cura, Mandala, Energia, Cromoterapia, Florais, Cristais.

Curator art, a new form of Vibrational Therapy

Abstract: This article aims to present a new form of vibrational therapy, Curator art. Demonstrating their achievements over seven years of application of this technique in their clients. The introduction of vibrational therapies such as traditional crystals, color therapy and floral resulted in an increase in power, speed and efficiency in their treatment to speed healing and facilitating meditation.
Keywords: Art; Healing, Mandala, Energy, Chromotherapy, Floral, Crystals.

Curadora de arte, una nueva forma de Terapia Vibracional

Resumen: Este artículo tiene como objetivo presentar una nueva forma de terapia vibracional, curador de arte. Demostrando sus logros a lo largo de siete años de aplicación de esta técnica en sus clientes. La introducción de las terapias vibracionales como cristales tradicionales, cromoterapia y florales resultó en un aumento de la potencia, la velocidad y la eficiencia en su tratamiento para acelerar la curación y facilitar la meditación.
Palabras-clave: Arte, Curación, Mandala, Energía, Cromoterapia, Flores, Cristales.

Introdução

Arte Curadora é toda arte criada intuitivamente e livremente, que emite energia equilibradora e organizadora de pensamentos inconscientes geradores de desequilíbrios físicos, psíquicos e comportamentais. Este conceito foi criado pela autora visando abranger toda arte realizada por ela ao longo de sete anos com o objetivo de reequilibrar nossos corpos e nos redirecionarmos ao nosso eu superior e o deixarmos cada vez mais nos comandar rumo ao caminho mais curto ao nosso equilíbrio. Este fim “corretivo” em relação à doença pode ser observado com o uso da meditação com a Arte curadora.

O objetivo deste artigo é demonstrar todas as possibilidades até então exploradas acerca da utilização dessa arte, tudo que podemos mudar em nosso corpo, nossa mente e nosso mundo através dela, a forma como isso acontece e suas implicações em nossas vidas.

A arte criada intuitivamente tem origem nas mandalas tibetanas em que nos utilizamos de consciência expandida para as deixarmos especiais, energizadas e curadoras. É o que diferencia um desenho comum de um desenho curador. Na verdade, toda produção artística é imbuída de energia de seu autor. Ao pintarmos ou desenharmos colocamos ali todo nosso inconsciente sem perceber. A arte é um reflexo do eu pessoal e cheio de personalidade. A diferença em relação à Arte curadora é que ela possui uma energia organizada para equilibrar determinados desequilíbrios. Com frequências energéticas variadas que se assemelham à energia das mandalas e da cromoterapia, esses desenhos podem atender às necessidades mais variadas de desequilíbrios. De físicos a espirituais. Vale lembrar também que muitas obras de arte possuem o aspecto catártico e podem causar desconforto no observador. É o caso de obras de arte que foram realizadas em épocas catastróficas da vida de seus autores, criando uma energia que está imbuída de suas angústias.

---

[3] Monografia apresentada à Universidade de Franca como exigência parcial, para a obtenção do título de Especialista em Terapias Vibracionais. Orientadora: Profa. Dra. Rosa Domingues Ribeiro. Franca, 2008

[4] Publicitária, Especialista em Arteterapia (UNIP) e Especialista em Terapias Vibracionais (UNIFRAN). Criadora da Estamparia energética, empresa que divulga e comercializa a Arte curadora que são desenhos e padronagens arquetípicas para o equilíbrio do ser humano. R. Sebastião Sampaio Osório, 511, São Carlos – SP. E-mail: doris.fabiano@terra.com.br

> "*A partir das observações de Freud de que o inconsciente fala mais por meio de imagens do que por palavras e que as imagens escapam com mais facilidade da censura da mente, começou a ser percebida a possibilidade de as imagens servirem como comunicação simbólica entre o paciente e o terapeuta, além de terem uma função catártica quando liberadas. A utilização da arte como linguagem complementar à verbal no trabalho de Jung e o valor do fazer artístico em si, como atividade criativa e integradora da personalidade, deram o impulso maior para que a arte viesse a ser utilizada pelos psicoterapeutas*" (CARVALHO, 1995**,** p.23).

Na confecção da Arte curadora deixamos nosso eu superior, não pessoal nos guiar. Não sabemos o que iremos realizar. Apenas nos ligamos ao nosso eu superior para que nos guie para realizarmos o melhor para resolver aquela situação em que o desenho tratará. É uma entrega total. É uma união do nosso eu ao Todo.

Existe muita semelhança no processo em que se dá a confecção da Arte curadora com a confecção das mandalas hindus, tântricas e tibetanas. "*A expressão mandala provém de uma palavra da língua sânscrita... e significa, um círculo.., o que contém a essência... o círculo da essência*" (Green, 2005 apud DIBO, 2008, p.109).

Podemos comparar a Arte curadora à mandala tântrica. "Green (2005 apud DIBO, 2008, p.109), afirma que a mandala tântrica "é uma das mais importantes da índia, pois mostra as leis que governam o Cosmos, às quais estão submetidos tanto os homens como a Natureza em si mesma".

O Dr. Edward Bach se refere à doença como um corretivo com fins evolutivos: "*Se tratada com propriedade, será a causa da supressão desses defeitos e fará de nós pessoas melhores e mais evoluídas do que éramos antes. O sofrimento é um corretivo para se salientar uma lição que de outro modo não haveríamos de aprender, e ele jamais poderá ser dispensado até que a lição seja totalmente assimilada*" (BACH, 2008, p.18).

Esse aspecto Cósmico também se encontra na utilização da Arte curadora, pois também estão submetidos a essas leis. O uso da intuição é o acesso a essas leis. Ao utilizarmos a Arte curadora podemos nos aprofundar nesse aspecto que diria ser um limitador de seus efeitos curadores. Com a utilização da Arte curadora percebemos esse limite que permeia seus efeitos e temos a chance de conhecer seus motivos e causas e se não houver a cura, teremos a chance de sabermos os motivos e podermos assim nos direcionar para mais perto e mais rápido da cura chegar. Ou seja, podemos perceber o quanto dessa lei cósmica nos impede a cura e o que devemos compreender para chegar a ela. "Jung nos reporta à intuição como um acesso ao inconsciente, podendo nos levar ao autoconhecimento e à cura" (FABIANO, 2005, p.6).

Na mandala tibetana pode-se encontrar uma combinação de círculos e quadrados com o mesmo objetivo geral: manifestar o mundo material e o mundo espiritual assim como a dinâmica que os unem. Também é utilizada como um guia para a meditação (DIBO, 2008).

O grande objetivo da utilização da Arte curadora é a integração pessoal de nosso eu ao Todo, o que também observamos na tradição oriental tibetana do uso e confecção das mandalas (DIBO, 2008).

> "*A escritora Fioravante admite que, além de guia de meditação, existe uma energia nos desenhos mandálicos, e procura oferecer uma classificação e explicação das suas funções. Essas referidas mandalas podem ser regeneradoras, equilibradoras e mesmo ativadoras dos processos físicos, podendo produzir alterações energéticas positivas nos níveis material e espiritual do homem... O campo de força de uma mandala modifica a energia em vários níveis. Ela estimula a mente a equilibrar as emoções e ativa os processos físicos ajudando a restabelecer sua função plena. A mandala é uma fonte de cura*" (Fioravante, 2002 apud DIBO, 2008, p.113).

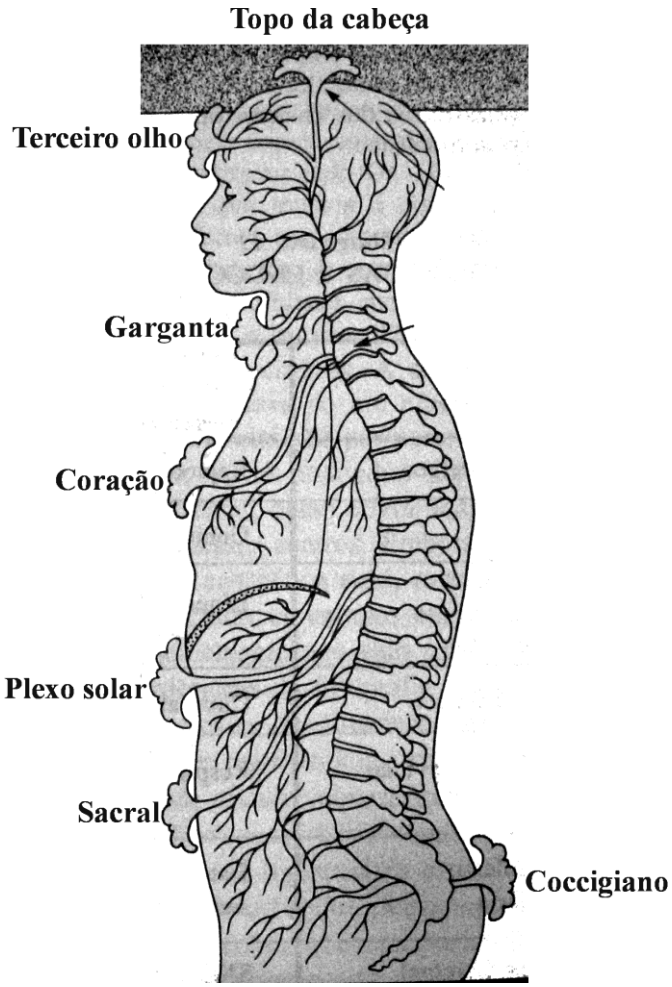


Fig.1- Os sete chakras principais e os plexos nervosos do sistema autônomo (GERBER, 1988, p.105)

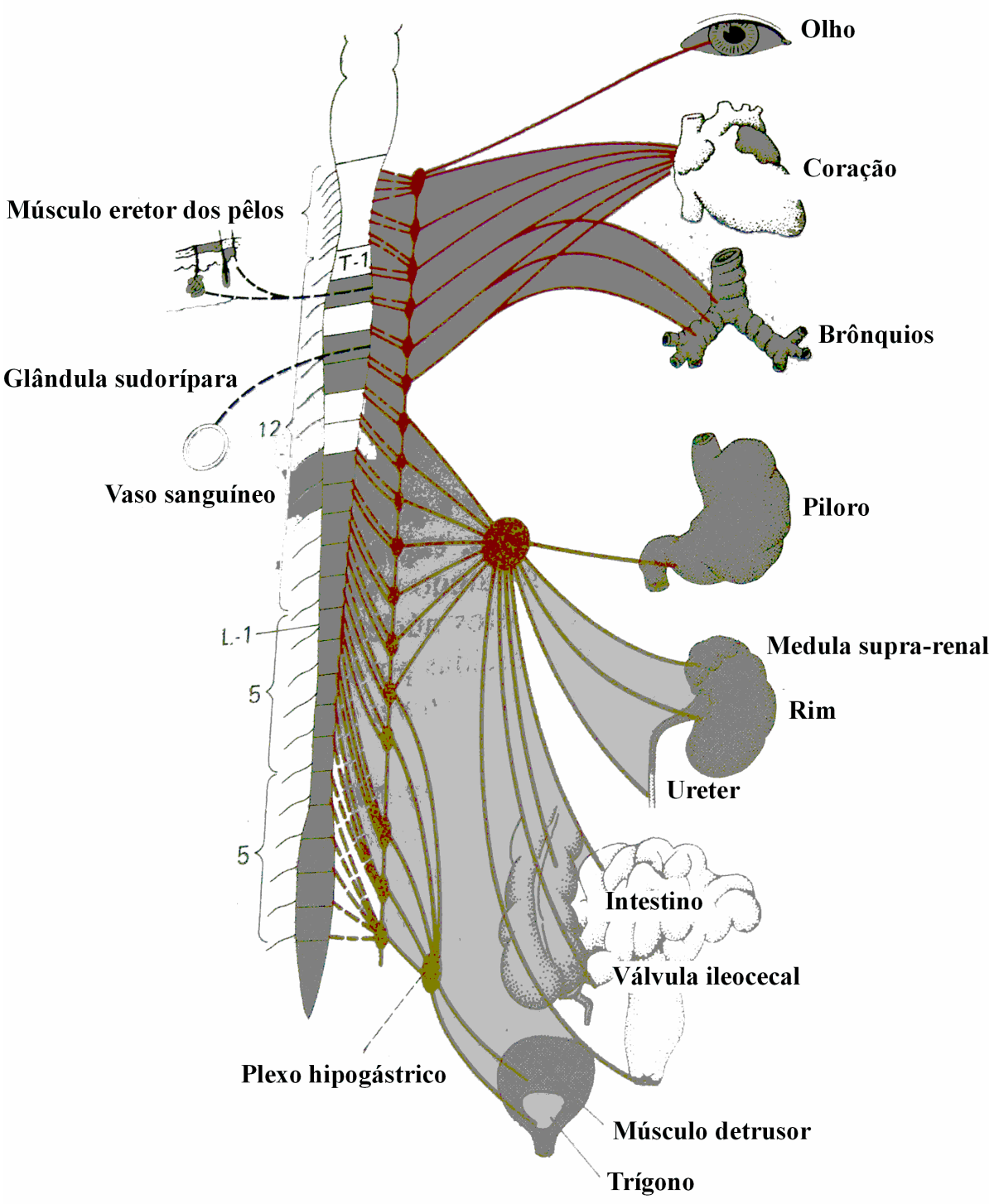


Fig.2 - Anatomia do sistema nervoso simpático: as linhas tracejadas indicam os ramos cinzentos (GUYTON, 1988, p.157)

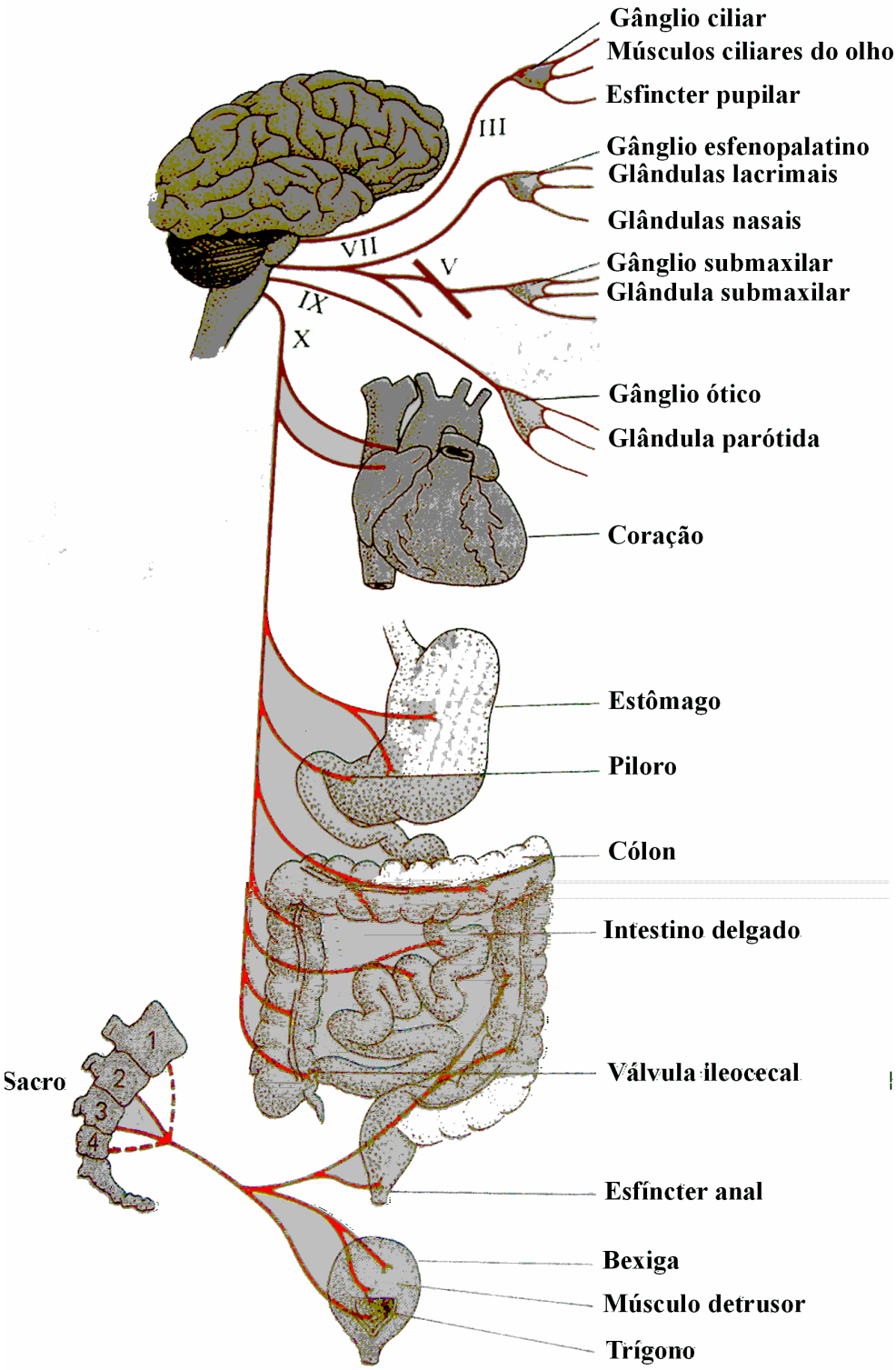


Fig.3 - Anatomia do sistema nervoso parassimpático (GUYTON, 1988, p.157)

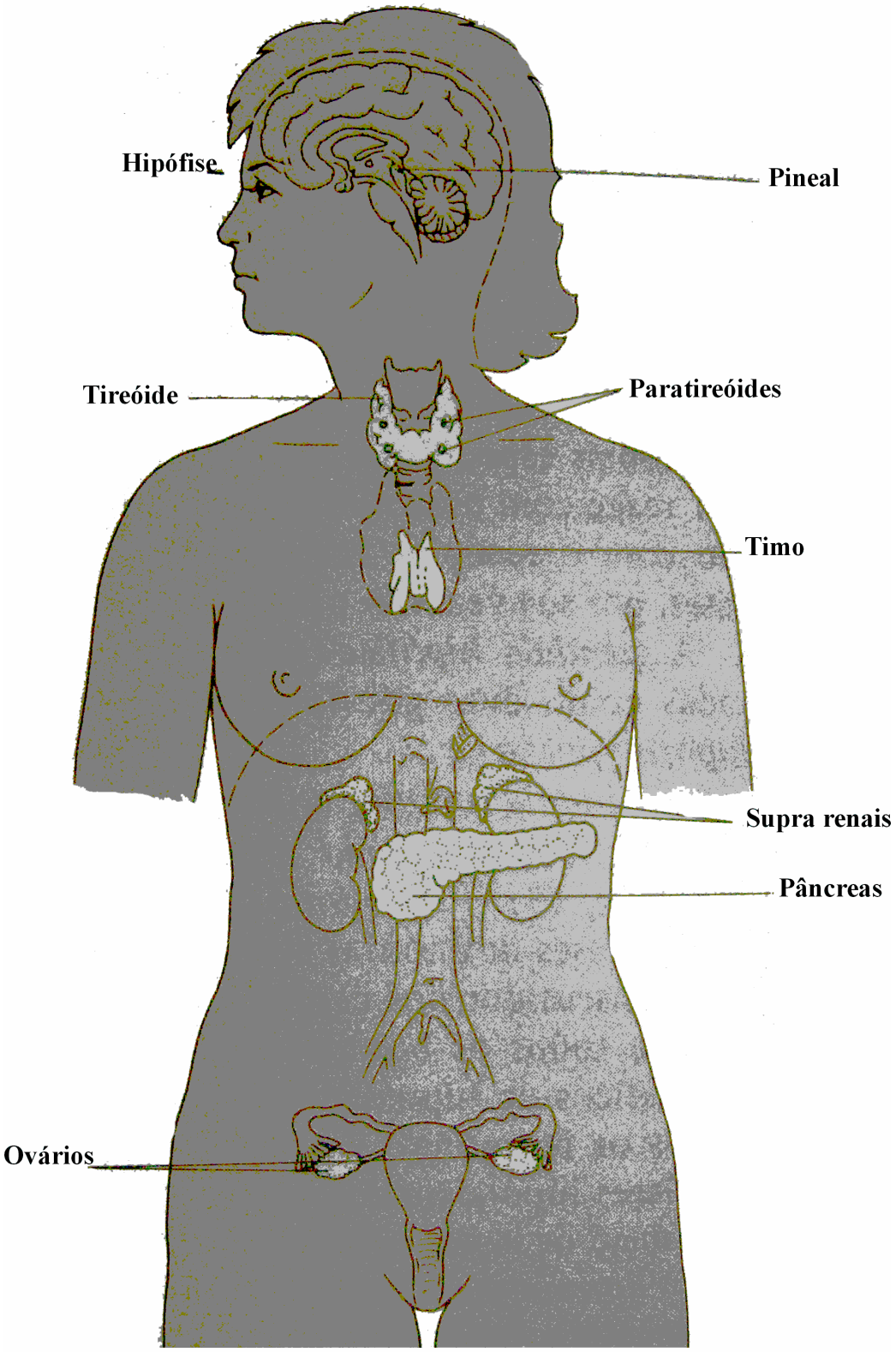


Fig.4 - Glândulas endócrinas (GUYTON, 1988, p.458)

Outro aspecto similar das mandalas e da Arte curadora é a energia que elas emitem. Assim como as mandalas observadas por Fioravante, a Arte curadora emite energia e atinge o corpo humano, através dos chakras (**Fig.1**), plexos nervosos (**Figs.2 e 3**) e glândulas endócrinas (**Fig.4**), modificando os conteúdos de nosso subconsciente para adquirirmos novos padrões de pensamento e assim nos direcionarmos ao equilíbrio e à abertura de consciência, tendo a chance de acessar as causas dos desequilíbrios. É fonte de orientação, de meditação e de cura.

> "*Segundo a Dra. Susan Andrews,... os chakras regem uma série de aspectos do nosso ser, nos âmbitos físico, energético e psíquico. Os sete chakras principais, localizados ao longo da coluna vertebral, controlam os aspectos supra mencionados através de um complexo sistema de distribuição de energia sutil, composto por aproximadamente 72.000 canais, que por sua vez controlam os plexos, os nervos, as glândulas endócrinas e os órgãos, sendo cada um desses chakras responsável por uma determinada área de abrangência dos fluxos energéticos.*
>
> *Esses chakras constituem-se, portanto, de configurações psico-energéticas que atuam nos domínios físico, energético e psíquico, por meio de diversos plexos e glândulas endócrinas correspondentes, ativando-as, estimulando ou inibindo a produção dos respectivos hormônios.*
>
> *Esses pensamentos se configuram em elementos sustentadores da infraestrutura mental, dando suporte para as atitudes basilares do ser, determinando seu comportamento. De acordo com a combinação desses estados psíquicos molda-se o temperamento, a personalidade individual. Ou seja, os estados mentais e emocionais do ser humano são gerados pela configuração psico-energética dos chakras, que por sua vez são formados por vórtices de energia psíquica, os quais podem ser super ou sub estimulados, tanto por estímulos externos- medo, por exemplo, ao se defrontar com uma situação de perigo ou internos - afeição, ao se lembrar de um ente querido*" (JOOMLA, 2008, p.1).

> "*Do ponto de vista fisiológico, os chakras parecem estar envolvidos com o fluxo de energias superiores para as estruturas celulares do corpo físico através de canais específicos de energia sutil. De certa forma, eles parecem atuar como transformadores de energia, reduzindo sua forma e frequência para adequá-las ao nível de energia imediatamente inferior. A energia, por sua vez, é traduzida em alterações hormonais, fisiológicas e finalmente, celulares por todo o corpo. Parece haver pelo menos sete grandes chakras associados ao corpo físico*" (GERBER, 1988, p.104).

Gerber (1988) se refere aos chakras como centros de energia que nos ligam ao universo multidimensional, captando energia superior, processando-a para poder ser utilizada no corpo físico. Cada um dos chakras principais está ligado a um plexo nervoso e a uma glândula endócrina. Veja na tabela seguinte:

Tabela 1- (GERBER, 1988, p.304)

Chakra	**Plexo nervoso**	**Sistema fisiológico**	**Sistema endócrino**
Coccigiano	Sacro-coccígeo	Reprodutivo	Gônadas
Sacro	Sacro	Geniturinário	Células de Leydig
Plexo solar	Solar	Digestivo	Supra-renais
Coração	Plexo cardíaco	Circulatório	Timo
Garganta	Gânglios Cervicais Medula	Respiratório	Tireóide
Terceiro olho	Hipotálamo Hipófise	Sistema nervoso Autônomo	Hipófise
Cabeça	Córtex cerebral Glândula Pineal	SNC Controle central	Glândula Pineal

Suportes Utilizados

A Arte curadora envolve desenhos, quadros, esculturas e panôs que em contato conosco alteram o comando mental que causou um desequilíbrio e a harmonia se instaura gradativamente.

a) Desenhos

Existe uma série de 50 desenhos prontos que a autora se utiliza em seus atendimentos. Eles estão relacionados no tópico logo abaixo chamado temas dos desenhos. A autora também confecciona desenhos no momento que sentir necessidade, se os desenhos já existentes não atenderem à necessidade do momento.

b) Quadros

Os quadros podem ser usados para equilíbrio do ambiente, assim como os desenhos;

- para intensificar o efeito dos desenhos, sendo usados como suporte para colocá-los na cabeceira da cama ou ao seu lado, ao dormir;
- para se criar um ambiente voltado para o equilíbrio, colocando-se vários quadros em um pequeno canto de uma sala e utilizar-se de uma confortável poltrona para se equilibrar quando necessitar, se utilizando de desenhos ou não;
- também podem ser utilizados como uma energia a mais para se fazer uso em meditações, visualizações e orações à distância, fazendo seu objetivo se realizar mais rapidamente, fazendo seu pensamento ganhar força e rapidez.

c) Panôs

Por serem mais maleáveis, são mais fáceis de utilizar sobre o corpo. Também podem ser utilizados para equilibrar ambientes.

d) Esculturas

Foram criadas pequenas esculturas de gesso pintadas com essa técnica e podem ser utilizadas sobre o corpo para: equilíbrio geral; intensificar o efeito de desenhos que estão sendo utilizados junto com as esculturas; utilizadas em locais do corpo que precisam de equilíbrio; também podem ser utilizados como uma energia a mais para se fazer uso em meditações e orações.

e) Folhas de seda coloridas (cromoterapia) juntamente com a utilização dos desenhos (Arte curadora) na janela e fora dela para meditação

A “Cromoterapia de janela”, termo criado pela autora, significa a técnica criada por ela que consiste em se utilizar de folhas coloridas de seda que são colocadas na janela sobre os desenhos curadores para lhes dar mais potência. Seguindo os princípios da cromoterapia, técnica aplicada desde as épocas remotas nos Templos de Heliópolis, no Egito e também na Grécia (GERBER, 1988, p.224).

> “*Cromoterapia é uma ciência divina. por isso, não é um culto ou uma moda recentemente inventada ou descoberta. Foi empregada na Era do Ouro da Grécia e nos saudáveis templos de luz e cor de Heliópolis... venerada nas antigas civilizações da Índia e da China através dos tempos, sempre tem sido empregada a sabedoria da cor para estabelecer o equilíbrio e harmonia, para acalmar e sustentar, para sarar e restaurar e para criar outra vez. Todas elas foram expressões para apresentar o único e divino princípio de ondas de luz. A cor é, portanto, uma força divina, nada menos*” (Rolland Hunt apud NUNES, 2002, p.19).

Os desenhos curadores são colados na janela e sobre eles são colocados folhas de seda coloridas nas mais variadas nuanças. Uma cor de cada vez ou duas cores juntas. Os pacientes são colocados em frente a essa janela, podendo estar recebendo as vibrações energéticas com frequências específicas para cada caso particular no tempo determinado pela terapeuta. Podem também colocar as mãos sobre outro desenho para meditarem e se equilibrarem.

Cada cor tem sua função específica e deve ser cuidadosamente escolhida pela terapeuta, levando em consideração o tema tratado no desenho, sua amplitude e tempo corretos. Pois são aspectos diferentes da cromoterapia com lanternas.

As folhas de seda coloridas são utilizadas na janela para acelerar o resultado da terapia com os desenhos. Utilizando-se de folhas de seda coloridas numa gama muito variada de cores, podemos nos utilizar da energia curadora das cores para acelerarmos os resultados com os desenhos, colocando-os na janela, sendo adicionados da energia solar, também juntamente com as folhas coloridas ou apenas com as mãos sobre eles ou em nosso peito.

Numa tentativa de acelerar os resultados com os desenhos as folhas de seda coloridas vêm sendo utilizadas presas na janela com resultados bastante rápidos em relação ao uso dos desenhos sozinhos na cabeceira ou em meditação.

Podemos utilizar as folhas coloridas como suporte básico à terapia Arte curadora como um aliado a mais, num acréscimo de energia pela luz solar ou artificial podendo acessar nossos conteúdos internos mais facilmente.

O uso da luz solar nos dá a chance de nos conectarmos com as oitavas superiores de energia representadas pelo espectro solar em oitavas inferiores. A energia dos desenhos é ampliada por esses raios e as folhas de seda também aproveitam essa luz mais qualificada. “*Muitos teóricos esotéricos acham que as cores da*

luz que pertemcem ao espectro visível são oitavas inferiores das energias vibracionais superiores que contribuem para a formação dos corpos sutis e do campo da aura. Os textos esotéricos referem-se a essas oitavas superiores como os sete principais raios que influenciam a natureza da personalidade e o crescimento da alma. Esses sete raios têm origem celestial" (GERBER, 1988, p.224).

Abaixo a autora mostrará cada cor e as funções que geralmente apresentam na cromoterapia de acordo com (NUNES, 2002, p.37-38):

Azul: Regenerador celular para nervos, músculos, artérias, veias, vasos e pele; para limpeza; sedativo e analgésico e fixador do lilás.

Verde: Antisséptico para estados infecciosos; dilatador de veias, artérias, vasos e musculatura; relaxante; isolante; energia regeneradora no seu campo básico.

Amarelo: Reativador muscular, fortificante de tecidos, tônico nervoso, energia auxiliar na parte óssea, energia desintegradora mais fraca para rins vesícula e fígado, excitante de nervos e músculos.

Rosa: Ativador e eliminador de impurezas d corrente sanguínea.

Lilás: cauterizador em infecções, inflamações, rupturas e etc.

Índigo: Coagulante para a corrente sanguínea.

Laranja: Energizador para fissuras e fraturas, fraqueza óssea, traumatismos musculares; eliminador de gorduras da corrente sanguínea.

Vermelho: traz vitalidade, criatividade. Usado para curar doenças do sangue e para anemias (GERBER, 1988, p.225).

As cores também podem ser associadas aos chakras para equilibrarem suas frequências de acordo com a frequência que eles devem ter quando estão equilibrados (GERBER, 1988, p.225):

Vermelho: chakra raiz, vitalidade e criatividade, doenças do sangue e anemias.

Laranja: chakra do baço, assimilação e circulação, para doenças dos pulmões e dos rins.

Amarelo: chakra do plexo solar, estímulo intelectual, doenças do estômago, pâncreas e fígado.

Verde: chakra do coração, harmonia interior, doenças cardíacas e hipertensão.

Azul: chakra da garganta, auto-expressão, doenças da tireóide e da laringe.

Anil: chakra do terceiro olho, visão, doenças oculares.

Violeta: chakra do topo da cabeça, mente superior, distúrbios mentais e nervosos.

Foram utilizadas as seguintes cores na terapia de cromoterapia de janela com seus respectivos efeitos e resultados:

- o azul médio antes e depois da utilização de qualquer cor e de qualquer desenho, para a limpeza da aura e para a fixação do tratamento na mesma, assim como para a função de calmante geral. O azul tem a importante função de suavizar os conteúdos emergidos pelas outras cores ou pelos desenhos, nos trazendo paz e a certeza de que nossos padrões mentais permanecerão modificados após a terapia, acelerando os resultados, fixando as mudanças. Também foi utilizado para um contato com seu eu superior. No início do tratamento o azul entre as cores faz um papel de intermediário para que a pessoa não crie uma reação de defesa frente a um tratamento novo. Ele cria uma atmosfera de suavidade e confiança. O azul é a cor da segurança. Ele impede que as pessoas se sintam desconfortáveis em acessar conteúdos inconscientes fixos há tanto tempo. Esse adeus aos padrões antigos pode ser acompanhado de uma tentativa contrária à mudança e o azul dá esse suporte. De que as coisas mudaram, mas está tudo bem. Por essa característica do azul é que devemos usá-lo antes e depois das cores, para podermos fixar melhor os resultados, numa aura mais aberta às mudanças e mais preparada para elas. O que é essencial na cura: a confiança e a segurança.

O azul inicial prepara a pessoa para estar conectada com os raios de luz, a introduz numa nova freqüência sutilmente, diferente da freqüência em que ela estava no mundo mundano. Ele a introduz para adentrar em um mundo diferente, sagrado e abençoado que são as luzes coloridas. Ele o convida a se beneficiar delas. Com essa cor também entramos em contato com a freqüência que realiza os eventos arquitetados pela frequência do índigo.

O azul claro para problemas de garganta e para suporte emocional junto com o verde, quando a questão trabalhada requer um apoio emocional maior.

O índigo para podermos abrir nossa mente e visualizarmos melhor o que pretendemos no desenho, facilitando a visualização de imagens mentais. Não deve ser usado sozinho, nem junto com o vermelho e o laranja. Deve ser usado juntamente com o azul, para que seu efeito arrebatador seja quebrado e suavizado pelo azul. Essa cor nos sintoniza com uma freqüência altíssima e nos traz a consciência todas as causas possíveis daquele assunto tratado pelo desenho. Não deve ser usado por iniciantes da cromoterapia em janela e nem por pessoas em que esteja em um alto grau de ilusão, pois as verdades vêem à tona com muita clareza e pode assustar. Com essa cor nos colocamos em contato com uma freqüência planejadora dos acontecimentos e eventos. Com essa cor podemos entrar em contato com o cosmos.

O amarelo para nos fortalecer em terapias que visavam à cura de ossos, nervos e músculos, de resfriados, ajuda nas defesas do corpo quando há alguma infecção, problemas de digestão assim como a abertura da mente, para estudar, criar e para preparação para algum evento que envolverá alguma mudança, que requer o fortalecimento para se ter mais segurança e menos medo.

O lilás atuou em questões mais generalizadas, para um equilíbrio geral, junto com o verde, altamente relaxante e calmante, pois nos utilizamos das funções cerebrais para nos equilibrar de forma generalizada, para

dores de cabeça, depressão, desespero e o verde tratando juntamente das questões emocionais envolvidas na questão tratada pelo desenho. Também obteve resultados em inflamações, dores de cabeça, sinusite e resfriados.

O verde nos dá o suporte emocional quando questões muito pesadas irão ser trabalhadas. Juntamente com o azul claro, em que o azul limpa a energia estagnada no laríngeo chakra devido a regressões e visões carregadas de emoção. É extremamente calmante. Usado juntamente com o azul resulta numa energia ainda mais calmante e relaxante. A necessidade de chorar é reduzida pelo azul claro, que vai limpando essa energia antes dela subir do cardíaco para o laríngeo chakra. Fortalecedor da vontade, perseverança e ânimo, para prosseguirmos em situações futuras difíceis. É a determinação com a segurança de que faremos o melhor e que seremos guiados pelo nosso Eu superior. É a certeza calma. Também ajuda na má digestão, nos resfriados. O verde seguido de amarelo pode ser utilizado para um fortalecimento geral caso tenha havido lembranças fortes. Sensação de alegria e bem estar. Sensação de que tudo está bem. Conforto.

O rosa claro foi utilizado para remover conteúdos emocionais mais difíceis de serem removidos, aumento da circulação e sensação de energia pulsante por todo o corpo.

Dourado seguido de verde médio, nos faz conectarmos com nosso eu superior para entrarmos em contato com nossa essência e com os verdadeiros propósitos de nosso eu.

O laranja tratou de questões mais físicas como de trabalho, também de questões sexuais, de cansaço e esgotamento físico e emagrecedor. – laranja + lilás + verde, é como se o lilás recebesse uma base física para pudesse atuar mais fortemente numa inflamação. O verde leva para todo o corpo, através da ativação da circulação o remédio físico do lilás, sendo um anti-infeccioso e antiinflamatório potente.

O vermelho, o laranja nunca deve ser introduzido nas primeiras sessões. O azul e o verde devem preceder essas cores. Nas próximas três sessões, o amarelo e só então poderemos usar o vermelho antecedido pelo azul, amarelo e laranja. O vermelho concretiza as coisas, traz a cura para o corpo físico através da regeneração do sangue. Fazendo chegar aos tecidos sangue novo. Ele tem o poder de finalizar o trabalho do verde, amarelo e laranja, concretizando a aplicação deles nos tecidos finalmente. Levando os efeitos das outras cores ao corpo físico. Ele impregna de vida as células e de esperança, através de um sangue novo e refeito.

O lilás + vermelho + azul, é retirada a agressividade do vermelho com o azul. O azul e o lilás dão a magnificência da iluminação ao corpo, à matéria, ao vermelho. Dão uma pincelada de consciência à matéria e a deixa mais divina. É a matéria divinizada. Cheia de luz e sabedoria, podendo ser usada para o bem. É a saúde para o bem. É a luz dada pelo Cosmos como presente à matéria mais densa, para seguir seu caminho feliz e de bem com a vida. Se adaptando a todos os testes e provas para se poder ir vivendo de acordo com as premissas de seu eu superior. É a matéria tendo sua chance de ser feliz, para não se esgueirar em terríveis enganos que nos trarão sofrimentos da carne, dos ossos, dos órgãos deteriorando-se frente às provas que temos de passar para evoluirmos.

A utilização das folhas coloridas na janela, se utilizando da luz solar para a obtenção de luzes coloridas, requer um alto conhecimento do uso das cores e muita sensibilidade, pois a luz solar potencializa bastante o tratamento e o acelera. Não sendo recomendado a utilização dessa técnica por pessoas que ainda se iniciam na cromoterapia e em terapias vibracionais, por conter efeitos intensos com a utilização de certas cores como o vermelho, o laranja e o índigo. Podendo causar dores e desconfortos pelo corpo.

Inicialmente as folhas são de uma cor apenas na janela. Após algumas sessões, pode-se começar a utilizar duas cores na janela.

Os efeitos são mais intensos e mais rápidos do que apenas a utilização de desenhos na cabeceira da cama para dormir ou para meditar com as mãos sobre eles. A substituição da luz solar por lâmpada branca de 60 w também é válido, desde que se tome os cuidados com o papel de seda que é facilmente inflamável.

Obtiveram-se resultados interessantes com a sobreposição às folhas coloridas de desenhos em papel sulfite a4 e cristais. Fazendo parte da terapia Arte curadora + cromoterapia + cristais. Em comparação aos efeitos dos desenhos na cabeceira da cama, em meditação e somados à cromoterapia, em sete dias de tratamento anteriormente realizado apenas com os desenhos na cabeceira, somando-se os desenhos com a cromoterapia na janela, houve redução para três dias no tratamento. Uma redução em mais de 50% no tempo necessário a uma cura.

Objetos curadores

Podem-se fazer luminárias com cores definidas de papel e papel crepom com finalidades específicas. Por exemplo. Para se tratar males do corpo físico a terapeuta elaborou um pentagrama de papel que em sua superfície eram abertos com um furador de estrela, outras estrelas sobre sua superfície. Colocou papel crepom por dentro, de forma que a luz saia dessas pequenas estrelas formando uma luminária. É a luz tomando forma e objetivo.

Alguns Temas dos Desenhos

a) Símbolos para o tratamento dos sete chakras: coronário, frontal, laríngeo, cardíaco, plexo solar, umbilical e básico.

b) Desenhos para ascender o homem à 5ª dimensão

- Ascensão à 5ª Dimensão. Dissipa os pensamentos. Mente vazia;
- Ascensão à 5ª Dimensão. Torna o homem consciente de que é parte da divindade e ela também. Proteção para doenças infecciosas. Alteração genética;
- Ascensão à 5ª Dimensão. Consciência de que o homem gera paz. Alteração genética para as próximas gerações;
- Ascensão à 5ª Dimensão. Acesso irrestrito ao passado. Viagem pelo tempo;
- Ascensão à 5ª Dimensão. Acesso à inteligência transpessoal. Há conhecimentos já adquiridos;
- Ascensão à 5ª Dimensão. Para se manter relações com as divindades;
- Ascensão à 5ª Dimensão. Aceitação de que o homem é um ser divino.

c) Série variada com os seguintes títulos:
- para assuntos de ordem material;
- para trazer o sagrado para o plano físico;
- para assuntos de ordem material e para aceleração do tempo;
- para assuntos de ordem cósmica;
- para proteção espiritual e para quando a doença é causada por motivo espiritual;
- para se sentir amado, quando a causa é de origem de baixa auto-estima;
- para qualquer mal físico, psíquico, comportamental e espiritual.

Esses desenhos perfazem um total de 50 desenhos prontos, incluindo mandalas, que funcionam apenas quando a terapeuta desenha por cima deles, personalizando-os, para fins determinados. Apenas se o caso for bastante específico a terapeuta desenha algo mais específico para aquele momento. De acordo com as necessidades do paciente.

Resultados da Arte Curadora

Ao longo dos sete anos de utilização de seus desenhos em seus clientes pôde verificar a eficácia deles nos seguintes desequilíbrios: dores de cabeça, cólica menstrual, gripes, dores de ouvido, emagrecimento, dores musculares, dôr ciática, paralisia cerebral, dores nas costas, sinusite, tensão no pescoço e ombros, melhor cicatrização de ferimentos, febre, vômitos, refluxo, rugas, manchas de pele, surdez, enxaqueca, tosse, dores de garganta, ínguas no pescoço, gânglio inchado, problemas de coluna, pé torcido, pneumonia, cabeça congestionada, fadiga, inchaço, funcionamento dos intestinos, problemas de dicção, enjôo, má digestão, dores nas pernas, circulação, varizes, calvice, melhora de odores corporais, dores de estômago, problemas de crescimento, depressão, crise de pânico, insônia, falta de concentração para os estudos, o melhor direcionamento para tomada de decisões, medos, traumas, insegurança, comportamentos indesejados, ver a verdade em relação à pessoa em questão, baixa auto-estima, para trabalho, relacionamento familiar, relacionamento amoroso, medo de falar em público, medo de se relacionar socialmente, gagueira, infertilidade, falta de direcionamento na vida, escolhas vocacionais, melhorar a memória e a clareza mental, para conseguir realizar mais coisas e sair do mundo das idéias, para se concretizar algo divino, distração, aplicação à distância, magnetismo de objetos com a energia desejada para realizar determinada coisa, quando se percebe o envolvimento mental por alguém, poder eliminar esse envolvimento negativo, proteção espiritual, para quem trabalha em sintonia com o cosmos, para saber qual o melhor direcionamento na vida para seguir sempre no caminho para uma evolução rápida espiritualmente, o melhor direcionamento para relacionamentos, para crianças com problemas de comportamento tanto em casa como na escola.

Enfim, para todas as pessoas que se sentem incomodadas com desvios de qualquer ordem em sua vida, que não conseguem modificar, por serem causados por comandos do subconsciente.

Formas de Utilização dos Desenhos

Todos os desenhos podem ser utilizados de várias maneiras, de acordo com o grau de sensibilidade de cada um. Todos eles emitem energia curadora que equilibra os pensamentos inconscientes causadores de desequilíbrios físicos, psíquicos e comportamentais.

Inicialmente o ideal é apenas nos sentarmos, colocando um desenho sobre o colo ou segurando-o com as mãos e visualizá-lo. Pode-se fechar os olhos também. Outra maneira para utilizá-los inicialmente é ficando em pé, segurando-os com as mãos à sua frente, virados pra você, há uns 20 cm de distância de cada chackra. Fazer isso para todos os chackras, para alinhá-los e equilibrá-los.

Uma maneira mais intensa é colocá-lo sobre o peito, segurando-o com as mãos. Pode-se também deitar e colocá-lo onde sua intuição indicar. Sobre seu corpo, aonde desejar, na parede, na cabeceira da cama para dormir, embaixo do travesseiro etc. A intensidade deles varia de acordo com a sua necessidade.

O desenho parecerá forte quanto mais você precisa dele naquele momento. É como um remédio que tem seu efeito percebido quando estamos precisando dele. Do contrário, não percebemos melhora. Pois não precisamos dele. Você pode carregá-lo na bolsa e quando precisar, dar uma olhadinha. É importante salientar que

seus efeitos são melhor percebidos se usados em ambiente calmo, tranquilo, sem qualquer tumulto. Você também deve se assegurar que não será interrompido, para poder aproveitar bem seus efeitos.

Devem ser utilizados também para tratamento do inconsciente, na cabeceira da cama, ficando na direção do topo da cabeça. Pregando-o com fita adesiva e deixá-lo por pelo menos um mês. Você deverá dormir com ele assim. Poderá também colocá-lo em um saquinho plástico e dormir com ele no peito, voltado pra você, por baixo do pijama. Para casos mais urgentes sugiro essa forma de utilização. Você poderá colocar vários em sua cabeceira e outros do seu lado e todos estarão fazendo efeito simultaneamente.

Uma maneira de intensificá-los é usá-los sobrepostos com a estrela de Davi ou outro símbolo. Devem ser usados sempre virados para você. Um sobre o outro. Com o desenho específico primeiro, em contato com o seu corpo e o símbolo atrás. Podem ser usados sobre você, um desenho mais específico e ao lado poderá segurar também, ou prender em algum lugar, um símbolo de apoio mais indicado. Mesmo utilizando-se das indicações que os desenhos e símbolos possuem, você poderá escolher aquele que sua intuição lhe mostrar como mais apropriado para a utilização naquele momento. Suas mãos saberão lhe guiar, na busca da sua necessidade inerente àquele momento.

Os cristais são bem vindos para uma utilização mais intensa dos desenhos e símbolos. Pode-se colocá-los em cima do desenho sobre o peito e seus efeitos se intensificarão. Tanto os símbolos como os desenhos podem ser usados separadamente.

Os florais são bem vindos como aceleradores e intensificadores dos seus efeitos. Facilitam a remoção dos conteúdos inconscientes e a reintegração deles na vida das pessoas. Podemos magnetizar objetos variados como brincos, colares, roupas, para que usemos com um adicional de energia necessária a determinado fim. Mandalas pequenas sob a roupa auxiliam muito no tratamento fora de casa, dando-nos suporte emocional em situações inevitáveis.

Efeitos Ocorridos coma Utilização dessa Arte

Os efeitos dos símbolos e desenhos vão desde um alívio físico e sensações físicas até imagens mentais que nos trazem riquíssimas dicas para nossa cura. Às vezes, um problema de saúde pode ser resolvido com alguma mudança no estilo de vida ou alguma atitude mais firme em relação à fonte do problema. O movimento para a tomada de atitude também pode ser considerado um efeito curativo dos desenhos e símbolos.

Algum enredo de alguma história pode se iniciar, como um filme, um sonho, em nossa mente e devemos deixar que termine, mesmo que seja desagradável, pois estará nos mostrando indícios do que devemos fazer em nossa vida, em todas as instâncias, para começarmos a nos direcionar para criarmos novos padrões de pensamento e atitudes para iniciarmos nosso processo de cura.

Além dos efeitos relacionados à função que os chackras exercem, existem alguns efeitos que podem surgir com a utilização dos símbolos que englobam efeitos secundários, mas também de suma importância.

O símbolo do 1º chackra pode ser utilizado para se conectar à natureza e ao planeta, algo tão urgente hoje em dia, para problemas de reprodução, hormonais, de relacionamento e de trabalho.

O 2º para problemas de ordem digestiva e reprodutiva.

O 3º reafirma os sentimentos de ordem e paz. Bom para quem quer se posicionar perante o outro e não encontra auto-estima suficiente. Reafirma o lado bom da personalidade. Usado também para falar em público, para melhorar a digestão e o medo.

O 4º também dissipa a energia do chackra cardíaco capaz de nos fazerem adoecer por causa de emoções mal resolvidas ou sensação de peito dilacerado. Bom para quem não consegue perdoar e amar tanto o próximo como a si mesmo. Para saudade, perdas de alguém, rancor e mágoas. Se após sua utilização restar alguma energia no laríngeo, utilizar o símbolo do laríngeo para dissipá-la.

O 5º também serve para ajudar a soltar a língua de crianças que ainda não falam fluentemente. Gagueira, problemas de dicção, restaurando o poder de se expressar. Bom para ser usado antes de se falar em público. Para se falar fluentemente. Também utilizado para problemas no pescoço em geral, apetite desenfreado, nó na garganta por não ter se expressado adequadamente.

O 6º é bom para limpar nossos caminhos inclusive profissionais. Acesso à 4ª e 5ª dimensões. Bom para casos psiquiátricos. Dá lugar às coisas soltas e perdidas no tempo. Também serve para casos de depressão, falta de concentração, dificuldade em realizar os projetos, distração, colocar ordem de preferência no que se deve fazer, aumentar a intuição, dores de cabeça e para a abertura de consciência, para visualizar o futuro que está formado até então e para facilitar regressões.

O 7º, colocado no topo da cabeça ajuda na saúde mental. Quebra a linha infinita de pensamentos nocivos e obsessivos. Esvazia a mente. É como um scanner da mente que retira os pensamentos nocivos. Para a saúde do cérebro também. Maior intuição, melhor direcionamento para tudo. É a obtenção da verdade sem rodeios. Quando quiser saber a verdade sobre algo, coloca-se esse símbolo no topo da cabeça e pergunte para si mesmo o que quer saber. Abertura de consciência.

Os efeitos variam de pessoa para pessoa. Podem ocorrer isoladamente ou em conjunto.

a) Efeitos físicos

O local do corpo que o desenho estará tratando poderá sentir aumento ou queda da temperatura, arrepios, movimentos involuntários, tremores, sensações de energia se movimentando, pequenas fisgadas musculares, pequenas dores por acomodação do local etc. Tendem a diminuir com a progressão do tratamento. Não deve ser interrompido por isso.

b) Efeitos psíquicos

As regressões aos eventos causadores dos desequilíbrios são muito comuns; emoções vêem à tona nem sempre acompanhadas dessas imagens, podendo o paciente não ter consciência do porquê daquela emoção, devem ser liberados e terminados; insights são muito comuns também; imagens mentais que simbolizam as emoções referentes às causas dos desequilíbrios; é muito comum se ter regressões acompanhadas de movimentos do corpo, criando uma relação entre mente e corpo.

c) Efeitos comportamentais

Não importa se o paciente está se tratando de males físicos, psíquicos ou comportamentais ou espirituais. Os três fazem parte de uma mesma coisa que é o ser humano e desde que alteramos um dos três, os outros conseqüentemente também sentirão seus efeitos.

Mudanças comportamentais ocorridas secundariamente quando tratados os aspectos físicos e psíquicos do ser humano são, por exemplo: eliminação de amizades perturbadoras; criação de novas amizades de acordo com os novos padrões adquiridos; alteração na maneira de se vestir; nas cores das roupas; limpeza da casa é muito comum; recolocação de móveis; limpeza de locais não mexidos à muito tempo, numa tentativa de acompanhar a psique que jogou muita coisa que não servia mais, podendo ver a relação das coisas mexidas na psique e das coisas mexidas na casa; postura melhor perante os outros, melhor auto-estima; resolução de mudar de local de trabalho; resolução por realizar novos projetos de vida, alguns engavetados por falta de coragem; menos medo de uma forma geral; mais cuidado com a higiene pessoal e tratamento visual; mudança no estilo dos sapatos; enfim, essas alterações são uma conseqüência de mudanças psíquicas e continuarão acontecendo sempre que alterarmos nossos velhos padrões de pensamento.

d) Efeitos na realidade

Um dos efeitos mais interessantes quando alteramos nossa mente, nos redirecionando para uma vida mais equilibrada, é a mudança externa a nós. Esta sensação de que o mundo que nos cerca e que temos consciência não é parte de nós é um engano. Então como explicar os efeitos ocorridos nas pessoas ao nosso redor, as coisas parecem que também vêm a nós, numa comunhão e interação. Então surge a pergunta: então meu mundo mudou também com essa terapia? Sim. Mudou. O mundo externo na realidade faz parte de nós também. Senão não teríamos como explicar as mudanças nos eventos de nossa vida. As dificuldades vão se desfazendo e o mundo se descortina diante de nossos olhos e o acesso antes bloqueado fica mais facilitado. Dando-nos a impressão de que as coisas não são tão fixas e sólidas assim.

Karl Pribram se refere ao cérebro como um holograma: “Afirmou que o universo é essencialmente holográfico e a única razão para sentirmos que estamos “dentro” da realidade, em vez de apenas “percebê-la”, é o fato de nosso cérebro estabelecer uma conexão holográfica com o que está “lá fora” (caso em que o tempo e o espaço desaparecem). Portanto, nossa percepção não é processada apenas no cérebro, ela se move para além dele para interagir com o que está “lá fora” (Pribram apud ARNTZ et al., 2005, p.50).

Estamos lidando com nosso eu superior que é cósmico, não com nosso eu egoísta. Por isso esses eventos são comuns.

Conclusão

A utilização da Arte curadora que inclui desenhos, quadros, esculturas, panôs energizados e uma série de objetos magnetizados por essa energia, assim como os desenhos à distância, com frequências específicas de energia visando o equilíbrio do ser humano, ao longo de sete anos de atendimentos terapêuticos vem mostrando resultados positivos de equilíbrio em vários âmbitos: em saúde física, mental, comportamental e espiritual. Trazendo a cura em alguns casos e em outros a compreensão de como chegar à cura. Levando o ser humano a se autoconhecer e aumentando o nível de consciência interna e cósmica, numa tentativa de unir o homem ao Todo.

A introdução da cromoterapia na Arte curadora possibilitou um aperfeiçoamento da técnica, apurando seus efeitos e resultados, podendo sua vibração ser comparada às mandalas e à Arte curadora. A união da Arte curadora à cromoterapia, sobrepondo-se folhas de seda coloridas aos desenhos presos em janelas os intensificou e acelerou os resultados.

Concluindo que a Terapia Vibracional convencional ou mais tradicional pode e deve ser incluída na Arte curadora, pois suas frequências são similares e da mesma natureza, não interferindo ou atrapalhando de nenhuma forma a atuação da Arte curadora.

Referências

ARNTZ, W. et al. **Quem somos nós**: a descoberta das infinitas possibilidades de alterar a realidade diária. Rio de Janeiro: Prestígio, 2005.

BACH, E. **Os remédios florais do Dr. Bach**. São Paulo: Pensamento, 2008.

CARVALHO, M. M. M. J. **A arte cura?** São Paulo: Psy II, 1995.

DIBO, M. **Mandala**: um estudo na obra de C. G. Jung. Disponível em http:\www. pucsp.br/ultimoandar/download/ua_15_artigo_mandala.pdf. Acesso em 01 de mar. de 2008.

FABIANO, D. M. **Os efeitos da utilização de desenhos intuitivos em oficinas de Arteterapia**. São Paulo. Monografia para especialização em Arteterapia. UNIP, 2005.

GERBER, R. **Medicina Vibracional**: uma medicina para o futuro. São Paulo: Cultrix, 1988.

GUYTON, M. D. A. C. **Fisiologia humana**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1988.

JOOMLA. **Comprovação da energia humana**. Disponível em: http:\www.espaçoluzinterior. med.br. Acesso em: 14 de mar. de 2008.

NUNES, R. **Cromoterapia, a cura através da cor**. Brasília: LGE, 2002.

3 – A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO CORPORAL NO PROCESSO ARTETERAPÊUTICO

Josiane Paraboni[5]

Resumo: O trabalho corporal é fundamental dentro da Arteterapia para que o paciente possa ter uma maior noção corporal de si mesmo e entrar no processo de autoconhecimento, soltando-se de forma lúdica e prazerosa no momento da atividade plástica expressiva, deixando vir à tona sentimentos, desejos e angústias guardadas no inconsciente, resolvendo assim, seus conflitos internos e externos, aumentando sua auto-estima e resgatando sua própria essência.
Palavras-chave: Arteterapia, Autoconhecimento, Trabalho corporal.

The Importance of Body Work in Process Art Therapy

Abstract: The body work is fundamental within the art therapy so that the patient may have a greater sense of self and body into the process of self, letting go of a playful and pleasurable at the time of plastic expressive activity, leaving surfacing feelings, desires and stored in the unconscious anxieties, thus settling their internal and external conflicts, increasing their self-esteem and redeeming its own essence.
Keywords: Art Therapy, Self, Body work.

La Importancia del Cuerpo de Trabajo en Proceso de la Arteterapia

Resumen: El trabajo corporal es fundamental dentro de la terapia de arte para que el paciente pueda tener un mayor sentido de sí mismo y el cuerpo en el proceso de auto, dejando de lado una lúdica y placentera en el momento de la actividad expresiva plástica, dejando saliendo a la superficie sentimientos, deseos y se almacena en las ansiedades inconscientes, colocando así sus conflictos internos y externos, el aumento de su autoestima y redimir su propia esencia.
Palabras-clave: Arteterapia, Conocimiento de sí mismo, El trabajo corporal.

CORPO EM SEGREDO

Meu corpo guarda segredos
nele se escondem
minhas verdades,
meus desejos.

Minhas mãos contam histórias
e meus pés a trajetória.
Minha mente revela
o que guardo na memória.

Meu corpo é obra criada
da criatura mais elevada,
por isso carrego nele
das coisas mais puras às sagradas.

Mas mesmo assim
sou imperfeito.
Levo comigo dores no peito.
E me mostro à humanidade,
quando careço de afetividade.

[5] Graduada em Arteterapia pela Universidade Feevale/ RS. Proprietária da Clínica e Studio Criarse - Criatividade e Desenvolvimento Humano. Taquara/ RS. E-mail: josiane.paraboni@hotmail.com

É dura então ver caída à máscara.
E enxergar a realidade.
É nesta hora que me apresso
em buscar minha identidade.

Josiane Paraboni

Nosso corpo revela nossa personalidade, guarda memórias e expressa nossas vontades e desejos. É a forma de expressão mais pura e verdadeira daquilo que trazemos, pensamos e sentimos no decorrer de nossas vidas, como a tela de um filme onde ficam gravadas nossas experiências, vivências, nossa história.

Segundo Reich (apud VOLPI & VOLPI, 2003) formamos couraças musculares a partir das experiências e traumas que vamos vivendo, enrijecendo nosso corpo e gerando bloqueios, impedindo que a energia flua naturalmente, diminuindo em conseqüência disso, nossa energia vital.

A diminuição da oxigenação nos tecidos por sua vez, leva a estase energética, mantenedora da tensão que mais tarde torna-se inconsciente e perpetua a neurose. Estase – termo utilizado por Reich e adotado por seus seguidores – implica numa redução da circulação sanguínea que altera a oxigenação nos tecidos, enrijecendo-os e gerando bloqueios. É o processo inicial do que Reich chamou de encouraçamento (VOLPI & VOLPI, 2003, p.15).

Contudo, na medida em que nos vamos trabalhando, nos conhecendo melhor e tomando uma maior consciência corporal de nós mesmos, eliminamos as couraças e deixamos o corpo seguir seu fluxo de energia livremente. Este processo faz parte do autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, onde a pessoa busca a si mesma, valorizando-se e cuidando do próprio corpo, reintegrando o seu próprio ser à totalidade: corpo, mente, energia e espírito. Segundo Lola Brikman (1989, p.16):

> *O movimento constitui uma unidade orgânica de elementos materiais e espirituais que se integram numa totalidade.*
>
> *(...) sua prática leva à manifestação da personalidade, a um conhecimento e uma consciência mais completos, para fora e para dentro de si mesmo e, enfim, a uma comunicação fluida, capaz de promover uma profunda transformação da atitude básica da personalidade*.

Desta forma, para que aconteça este processo de busca, de autoconhecimento e de desenvolvimento, é que o trabalho de Arteterapia vem a contribuir aliado às diversas técnicas corporais, normalmente utilizadas, durante o trabalho arteterapêutico, para que a pessoa saia do processo extremamente racional em que está, logo que chega para o atendimento, e passe para um estado maior de relaxamento e consciência corporal, deixando vir à tona no momento da expressão plástica expressiva: sentimentos, sensações e desejos que estão no inconsciente, como um verdadeiro espelho da alma, onde é refletido o conteúdo interno que está mais latente no íntimo de cada pessoa. Jung (2000) já dizia que através da expressão destes registros e conteúdos, é que podemos nos ver e nos perceber de forma diferente, retirando nossas máscaras e nos conscientizando de quem realmente somos.

Algumas das técnicas corporais que podem ser utilizadas junto ao trabalho de Arteterapia são: relaxamento, *yoga*, biodança, expressão corporal e as brincadeiras infantis. Cada uma dessas técnicas exerce uma determinada função que seja melhor para cada caso ou situação.

O **relaxamento** aliado à respiração provoca um enorme bem estar, proporcionando paz e equilíbrio interno, trabalhando questões emocionais e psíquicas de uma forma tranqüila e saudável.

A prática de posturas no ***Yoga***, chamadas *asanas, traz um equilíbrio físico e mental, proporcionando uma sensação de paz e leveza no corpo (*ARCURY, 2006).

Essa imobilidade corporal provoca um silêncio mental ampliando a consciência de si mesmo proporcionando um efeito extremamente calmante (ARCURY, 2006, p.88).

A **biodança e a expressão corporal** promovem um contato maior consigo mesmo, expressando através do corpo: vontades, desejos, idéias e pensamentos.

Ao dançarmos, recriamos o mundo abrimos novas possibilidades, sentimos prazer e gratidão por ter nosso veículo (ARCURY, 2006, p.90).

As **brincadeiras** infantis resgatam nossa criança interior resgatando a alegria de viver, nos levando de volta ao mundo da imaginação e da criatividade. Por meio das brincadeiras, reeditamos nossa vida de forma prazerosa (ARCURY, 2006, p.91).

Assim como as técnicas corporais exercem determinada função durante o processo de busca e autoconhecimento, na Arteterapia, as técnicas expressivas plásticas como: o desenho, a pintura, a mandala, a argila e a colagem também desenvolvem determinado papel.

O **desenho** e a pintura, através dos gestos e das cores possibilitam a reestruturação do mundo interno, pois trabalha o concreto, a ação e a percepção. A pessoa expressa o que está sentindo, revelando formas, desejos e conteúdos do inconsciente, revelando-se a si mesmo, e possibilitando, uma sensação de descarga de energia, por sair do plano excepcionalmente mental indo para o concreto. Promovendo a liberdade de expressão e a revelação do próprio ser.

A **mandala** reorganiza nossa psique relaxando nossa mente, trazendo equilíbrio interno.

Ao pintar mandalas, a mente entra em um estado de relaxamento no qual as experiências traumáticas, os medos e as tensões podem ser transformados; seu efeito tranqüilizante concentra as energias (ARCURY, 2006, p.85).

O trabalho com a **argila** promove uma experiência tanto tátil quanto sinestésica, pois ao seu contato, a pessoa busca sensações, modelando e expressando vivências e conteúdos internos.

A **colagem** permite simbolicamente a reconstrução de algo novo, o desfazer e o refazer, resignificando de uma forma simbólica, a própria vida.

Partindo desta prática e estudo, posso concluir que o trabalho corporal e a Arteterapia formam juntos um grande elo no processo de busca, de autoconhecimento e transformação pessoal, pois, como já mencionamos, à medida que deixamos vir à tona conteúdos, memórias e registros internos, tomamos consciência de que o nosso corpo faz parte de um todo, e de quem realmente somos. Modificando assim, nosso dinamismo psíquico, proporcionando uma mudança interna de paradigmas e comportamentos, gerando a transformação e reestruturação do próprio ser.

Referências

ARCURY, I. G. **Memória corporal**: o simbolismo do corpo na trajetória da vida. 2. ed. São Paulo: Vetor, 2006.

BRIKMAN, L. **A linguagem do movimento corporal**. São Paulo: Summus, 1989.

JUNG, C. G. **O homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2000.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich**: a análise bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

4 - O IMAGINÁRIO DA CRIANÇA DENTRO DE TODOS NÓS ATRAVÉS DA CRIAÇÃO LITERÁRIA E DA ARTETERAPIA

Mônica Guttmann[6]

O mundo seria muito mais iluminado e amoroso, se conseguíssemos OLHAR nos olhos de cada adulto RECONHECENDO E CUIDANDO da criança ferida que mora lá dentro.
O mundo seria muito mais alegre e justo se conseguíssemos OLHAR nos olhos de cada criança RECONHECENDO E CUIDANDO do adulto frustrado que mora lá dentro.
O mundo seria muito mais confiável e colorido se conseguíssemos OLHAR nos olhos de nós mesmos RECONHECENDO E CUIDANDO de todas as crianças que moram aqui dentro.
O mundo seria um verdadeiro útero de inspiração e amor, se CUIDASSEMOS MELHOR UNS DOS OUTROS!

Mônica Guttmann

Apresentação

Nosso imaginário é um céu aberto,
Aberto às luzes e sombras da existência.
Sujeito às luzes e sombras da natureza humana e da natureza da vida.

Nosso imaginário é uma grande fonte de sabedoria, e quanto mais próximo da consciência mais torna-se fonte de criatividade e realizações.

Em nosso imaginário moram nossas mais profundas crenças, ilusões, feridas, fantasias, percepções, projeções, projetos e sonhos.

Em nossa infância nutrimos e somos nutridos por e através de nosso imaginário.

Nos emocionamos a partir das imagens que captamos e sentimos.

Criamos a partir de nossas emoções.

A fonte de todas as emoções e criações humanas é a imaginação.

O mundo ao nosso redor, através de nossas famílias e culturas, torna-se cenário de inspiração para nosso espaço de percepção e interiorização da existência.

A busca por amor, e em sua profunda fidelidade ao amor, a criança aprende a chamar a atenção dos adultos ao seu redor a partir da maneira como é vista, reconhecida e cuidada.

A fidelidade da criança é tão profunda que ela é capaz de doar sua vida ou de entregar sua alma àqueles que ama ou dos quais tanto espera receber amor.

A criança é fiel em suas esperanças e expectativas, pagando preços muitas vezes altíssimos (já vestida de adulta!!!), fazendo escolhas afetivas e profissionais que visam satisfazer os desejos de seus pais em sacrifício de seus próprios desejos, dons ou buscas.

A criança quer e necessita agradar. Quer e necessita atenção. E quando não recebe a atenção que tanto merece, passa a criar dinâmicas para conseguir o que deseja. Imagina, forma e cria caminhos nem sempre saudáveis para conseguir o que tanto deseja: atenção e reconhecimento, cuidado e amor.

Imita e desafia os adultos à sua volta, sempre da maneira mais intensa e muitas vezes sutil, usando linguagens e expressões que têm como objetivo e intenção unicamente a busca da aceitação e do amor.

Para ser amada a criança é capaz das maiores invenções e expressões.

Cria histórias, interioriza crenças que não são dela, se deixa sequestrar pelo mundo dos adultos, sofre em silêncio ou fazendo barulho, mas não desiste de seus propósitos (na maioria das vezes inconscientes) de ser respeitada em seus espaços e amada pelo que é.

Quando me refiro à criança, estou falando de todos nós, adultos, que um dia fomos criança e que a trazemos dentro de nós (sempre e para sempre), mais escondida e calada ou mais expressiva e viva.

Na criança, tanto a que existe fora como a que ainda existe dentro de nós, estão guardadas nossas mais profundas e fortes crenças, forças, desejos e projetos de vida!

---

[6] Psicóloga, arteterapeuta e escritora. Site: www.monicaguttmann.com E-mail: mogutt@uol.com.br
Fone: (011) 38497099

A criança está em toda parte e em todos nós.

Tudo o que percebemos e sentimos quando crianças tem uma força determinante na vida de todos nós, adultos.

Cuidar bem da criança é cuidar bem do mundo.

Olhar bem para nossa criança é olhar bem para nós mesmos.

Aprender e honrar a criança é transformar e salvar o mundo.

A criança é a semente mais importante do planeta, pois é nela que mora toda a possibilidade de criação tanto para a luz como para a sombra. Na criança moram sementes de construção e de destruição.

Observar, conhecer e aprender com o imaginário da criança é aprender mais sobre nossas feridas e nossas potencialidades, sobre nossa criatividade e nosso poder de transformação.

E é por esta razão que, como psicóloga, psicoterapeuta, arteterapeuta e escritora, me volto principalmente para as crianças. A interna (que mora nos adolescentes e adultos) e as externas.

Acredito que nossas mais profundas feridas foram criadas em nossa infância, pois é lá que sentimos e percebemos o mundo à nossa volta com maior sensibilidade, profundidade.

Acredito que a arte e a literatura são poderosas ferramentas de encontro, aceitação e transformação de nossas imagens internas.

Através da arte e da literatura podemos dar novo significado a imagens e histórias, ampliando nossa consciência sobre nós mesmos e o sentido de nossas vidas.

Como terapeuta de crianças e adultos, busco facilitar o encontro de cada pessoa com a criança que é, foi, permanecerá sendo ou deseja transformar.

Neste livro, compartilho alguns sentimentos, algumas reflexões, experiências, atividades e propostas que visam ampliar nossa compreensão sobre este poderoso e fértil cenário que nos habita, que é nossa imaginação, fruto da criança que fomos, somos, cuidamos e esquecemos!

BEM-VINDOS AO MUNDO DA CRIANÇA!

BEM-VINDO AO MUNDO IMAGINÁRIO DA CRIANÇA ATRAVÉS DA ARTE E DA LITERATURA!

"Existe na alma da criança um segredo impenetrável que se revela gradualmente enquanto se desenvolve. A consciência vem ao mundo como uma bola incandescente de imaginação.

A imaginação está intimamente ligada à criatividade, à ingenuidade, às reações aos desafios da vida. O que imaginamos é o que criamos. Atualmente o mundo está tomado pelo conflito, pela violência, pela segregação, pelo patriarcado e pela ruína ecológica. Se conseguirmos imaginar que a não violência e a paz são possíveis, que a diversidade é linda, que a igualdade é desejável, que pertencemos à Terra, que as verdades religiosas absolutas não são a última palavra, então, de fato, um mundo diferente pode ser possível. Mas, primeiro ele precisa ser imaginado" Maria Montessore.

Tudo é grande, forte e verdadeiramente real no mundo da criança

Imaginem...
em algum momento dentro da barriga de nossas mães (daí já temos algo absoluta e inquestionavelmente em comum, que todos nascemos de uma mãe!!!) começamos a sentir e a captar o mundo à nossa volta, seja ele através de nós mesmos ou através das sensações e dos sentimentos de nossas mães.
Nesse momento já estamos vivos e somos alguém!
Muitas pesquisas foram e são feitas para descobrir como e até onde um bebê ainda na barriga pode captar, sentir e já participar de alguma maneira das emoções e sensações da vida aqui de fora, e todas elas nos levam a crer que o feto ou o bebê na barriga já sente muitas coisas à respeito do mundo de dentro e de fora.
Mesmo sem consciência, ou em um outro estado de consciência, o bebê na barriga já está em contato e já recebe e envia sinais de percepção do que é a vida aqui fora.

Imaginem...
que todos nós temos isto em comum. Passamos por uma barriga, seja ela uma barriga receptiva ou não, seja ela saudável ou não, confortável ou não, todos nós somos sobreviventes de uma etapa da vida fundamental para nossa existência: a formação de nosso corpo. Quanto às questões da alma e do espírito, estas já são relativas às crenças de cada cultura ou grupo, mas a formação de nosso corpo é inquestionável!

Imaginem...
o que é estar em processo de formação dentro da barriga de alguém que vive no mundo aqui de fora, com suas percepções, emoções, seus sentimentos, conflitos, suas neuroses, alegrias, tristezas, realizações...
Como será que captamos todas essas emoções?
Será que temos algum filtro ou alguma individualidade naquilo que recebemos do mundo lá de fora?
Será que tudo que nossa mãe sente, sentimos também?

Imaginem...
que em algum momento desse nosso desenvolvimento somos empurrados para fora daquele mundo aparentemente tão completo, que nos oferecia nutrição, calor e conforto.
Imaginem...
que somos lançados ao mundo aqui de fora sem nenhum ensaio.
Novas luzes, cores, sensações acontecem repentinamente e algo completamente novo se inicia: a vida fora da barriga.
Ou será que não entramos em uma outra barriga chamada planeta Terra, que é um tanto quanto maior e talvez um tanto quanto mais imprevisível e assustadora?
Será por isso que já chegamos chorando?
Será que já sentimos a saída da barriga de nossas mães como uma grande rejeição?
Será que todos nós, seres humanos, temos também isso em comum: o sentimento de rejeição?
Será que o mundo seria mais amoroso e acolhedor se já chegássemos ao mundo sem esse sentimento?
Será isso real?
Será que a rejeição existe mesmo?
Ou será tudo isto uma grande viagem da imaginação?
Será a rejeição um sentimento ilusório? Uma projeção de nossos medos mais profundos?
Afinal, também poderíamos sentir que aquele empurrão inicial, que nos põe para fora da barriga, pudesse ser um convite ansioso da vida aqui de fora para que chegássemos logo e iniciássemos nossas histórias aqui fora.
Será isso?
Será que transformamos bons convites em sentimentos de rejeição?
Imaginem...
que chegamos à vida aqui de fora assustados com o tamanho desta nova barriga e que apenas aos poucos vamos abrindo os olhos e regulando o melhor ângulo e a melhor luz para nossa adaptação.
(Aliás, se nos dermos conta, passamos a vida inteira tentando abrir os olhos para os melhores ângulos, buscando ampliar a consciência e colocar luz nas partes que ainda são sombrias e escuras .
Imaginem...
que, através da nossa boca, vamos sentindo, captando e nos relacionando inicialmente com o mundo (aliás, nossa boca segue sendo nosso canal de comunicação, expressão e conexão com o mundo) e que o gosto da vida começa a entrar em nós, criando nossas primeiras impressões e sensações.

Imaginem...
que, no início, o mundo gira em torno de nós.
Somos carregados para lá e para cá e tudo que necessitamos vem ao nosso encontro. Ao menos o mínimo necessário, que é o leite ou o alimento que recebemos.
Nem sempre vêm o afeto e o contato físico necessários ou suficientes...
Nem sempre vêm a atenção e o olhar necessários ou suficientes...
E o que é o suficiente?
Será isso igual para todos? Será que cada um de nós tem sua medida para o que é o suficiente?

Imaginem...
que chegamos à vida levando um susto por sermos lançados a uma barriga tão diferente e grande, onde somos todos de alguma maneira desajeitados e carentes.
Se somos carentes, qual será nossa medida do que é suficiente?
Será que isso depende do corpo? Da alma? Do espírito?
De alguma percepção ou sabedoria particular de cada um?
Porque será que percebemos crianças e adultos que são gratos pelo que vivem e outros que vivem a vida na falta, na dívida, na carência, no medo de não ter ou de não receber? Será isso uma questão do corpo, da alma, das barrigas?

Imaginem...
que nem todos trazem o dom do sentimento de gratidão e que na maioria das vezes sentimos que algo nos falta... que algo ainda precisamos buscar e encontrar.
Imaginem...
que sentir falta também não é ruim, pois isso nos mobiliza a caminhar, a ir adiante e a buscar em algum lugar ou alguém aquilo de que sentimos necessidade.
Assim literalmente começamos a engatinhar e andar em relação a nossos desejos e sonhos.
Aos poucos começamos também a correr.
Alguns descobrem mais cedo que correndo nos cansamos mais rapidamente e os riscos de queda são maiores.
Alguns passam a vida correndo sem descobrir isso.

Imaginem...

que em algum momento nosso mundo se amplia ainda mais quando nos aproximamos do mundo das palavras, da linguagem simbólica.
Uma nova barriga dentro da nova barriga se abre para nós!
O mundo da linguagem, das palavras, da escrita, da leitura torna-se também nossa nutrição, nossa relação com o mundo e com nós mesmos.
E, por ser simbólico, é extremamente individual e único.
E, por ser simbólico, é extremamente coletivo e comum.
Vejam só...

Imaginem...
se ser criança é sentir tudo intensamente grande e forte, como será olhar, sentir e registrar emocionalmente um mundo onde existem injustiças, violências, guerras, abandonos, abusos e insensibilidade? Como será olhar um mundo onde a paz, a consciência, a justiça, o amor, o respeito e a coexistência são mais fortes? Tanto um olhar quanto o outro transcendem contos de fadas, histórias em quadrinhos e desenhos animados.
A criança sente/capta o mundo ao seu redor, seja através das luzes ou sombras, interiorizando nuances, criando modelos, padrões e aprendizados a partir daquilo que sente, presencia e vê.
Quando a criança presencia tragédias ou sombras, não dá para virar a página e dizer que o final será feliz e que os heróis vencerão; não dá para abrir os olhos e descobrir que é tudo um grande pesadelo; não dá para sair correndo para a cama de papai e mamãe, pois eles também neste momento podem estar querendo sair correndo!
SOMOS TODOS AINDA CRIANÇAS BUSCANDO A SEGURANÇA, O CALOR E A PROTEÇÃO DE NOSSOS PAIS, SEJAM ELES QUEM E O QUE FOREM!

Lembremos...
de quando éramos crianças e um pequeno quintal parecia ser um enorme território vazio e cheio de silêncios assustadores...
Um pequeno jardim da casa era uma grande e misteriosa floresta cheia de gnomos, fadas, bichos e plantas esquisitas...
Dormir no escuro era a possibilidade de morrer para sempre ou de ser atacado por monstros e bruxas cruéis...
Levar uma bronca dos pais era não ser mais amado, era ser abandonado, ser burro e era cruel para sempre...
Ser criança não é fácil e crescer com todas as emoções e lembranças vivenciadas e aprendidas nos exige atenção , aceitação e cuidados por uma vida inteira .
Assim como não podemos abandonar e deixar de acreditar nas sensações e percepções vivenciadas pela criança que fomos, e ainda somos, não podemos deixar de nos sensibilizar e cuidar de toda criança que vive em desespero.
Tudo é grande, forte e verdadeiramente real.
Pois a criança aprende muito mais com o que vê e sente do que apenas com o que escuta! (porque ela sabe que nem tudo que escuta é a verdade do que percebe).
O que fazer com a criança que ainda somos e que necessita explicações para as tantas e tantas histórias inexplicáveis e gigantescas da vida?
O que fazer com as tantas e tantas crianças que desejam ser acolhidas em seus medos e desamparos, fomes e desejos, percepções e sensações?
O que fazer e dizer para 'as nossas crianças' (interna e externa) quanto às grandes tragédias e catástrofes que não saíram de um livro, de um conto de fadas ou de uma tela de TV ou cinema e que nem sempre podemos acreditar e esperar um final feliz? Nem sempre temos a escolha de fechar o livro, desligar a TV ou sair do filme antes de terminar de assisti-lo.
Como contar que vivemos num planeta vivo, em transformação, onde suas partes se movimentam, saem do lugar, buscam novos espaços, e que neste movimento de reorganização pode criar ondas gigantes... muito mais gigantes do que nossa imaginação!
Para 'nossas crianças' tudo é grande, forte e verdadeiramente real...

Imaginem...

que somos essas crianças.
Que nos assustamos e nos assombramos com a violência do mundo à nossa volta, assim como nos encantamos com a beleza e o amor que existem à nossa volta.

Imaginem...

que somos todos muito sensíveis e que temos uma única e verdadeira busca em comum: amarmos e sermos amados.
Não há outro.
É este o maior e mais verdadeiro sentido da vida.

Não há outro.
Os papéis que vivemos são apenas pretextos para essa busca, essa descoberta ou esse encontro.

Imaginem...

se todas as crianças do mundo pudessem ter consciência disto.

Imaginem...

se todas as crianças do mundo perdessem o medo de amar.

Imaginem...

um mundo onde todas as crianças sentissem que o que elas vivem é suficiente...

Imaginem e nunca esqueçam...

que essas crianças somos todos nós .

5 – DIÁLOGOS ENTRE ARTE Y TERAPIA DEL «ARTE PSICÓTICO» AL DESARROLLO DE LA ARTETERAPIA Y SUS APLICACIONES

Eva Marxen[7]

Com um prefacio de Judy Rubin

La arteterapia es una técnica terapéutica gracias a la cual el paciente se comunica con materiales artísticos, los cuales le facilitan la expresión de sus conflictos y la reflexión. Esta técnica está especialmente indicada para aquellas personas que, en virtud de la enfermedad que padecen u otras razones, tienen dificultades para articular verbalmente sus conflictos.

En España es todavía una disciplina relativamente nueva; sin embargo, en otros lugares los arteterapeutas participan en los equipos profesionales multidisciplinares de las instituciones públicas y privadas.

Este libro recorre las confluencias entre arte, psiquiatría, psicoanálisis y psicoterapia, y las contextualiza en la historia y en el desarrollo de La arteterapia como disciplina académica. Empieza con una introducción a la teoría de la arteterapia, examina sus bases psicoanalíticas y psicoterapéuticas, presenta las distintas metodologías que emplea y hace una síntesis del trabajo de los arteterapeutas más destacados.

Posteriormente explica, con la ayuda de material clínico, el uso de los materiales propios de esta técnica y sus diferentes aplicaciones. Todos los apartados se relacionan con una completísima bibliografía y se ponen en relación con disciplinas afines.

Este libro es, probablemente, la más rigurosa y exhaustiva aproximación en lengua castellana a las relaciones entre arte y “terapia”.

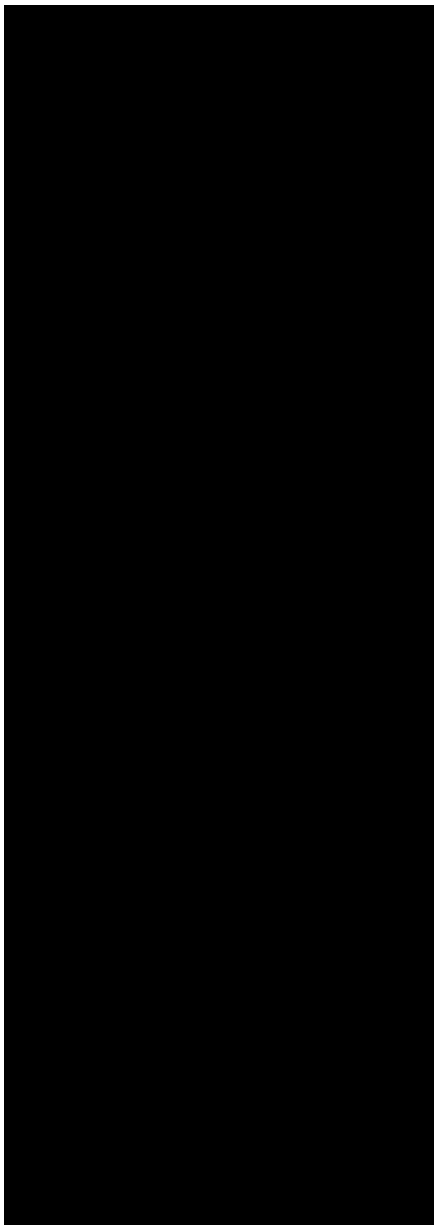
Eva Marxen es arteterapeuta (MA), doctora en antropología y tiene formación en psicoanálisis y psicoterapia psicoanalítica (MA). Actualmente es docente en L’Escola Massana (Universidad Autónoma de Barcelona), colaboradora del Macba (Museo de Arte Contemporáneo de Barcelona) y profesora visitante en las Universidades de Chile y Génova (Italia), así como en diferentes instituciones, programas, postgrados y másteres sobre salud mental e inmigración y sobre arteterapia. Ha publicado numerosos artículos en diferentes idiomas, tanto en libros como em revistas, y ha impartido ponencias, conferencias y talleres en diferentes congresos nacionales e internacionales.

ÍNDICE

1. Introducción
2. La historia del «arte psicótico», Colección Prinzhorn, *Art Brut* y Arte Moderno
3. Las pioneras de la arteterapia: Margaret Naumburg y Edith Kramer
4. El desarrollo de la arteterapia
5. Los fundamentos teóricos de la arteterapia: psicoanálisis y psicoterapia
-Melanie Klein
-Donald Winnicott
-Héctor Fiorini
6. El uso de los materiales artísticos, el espacio y el encuadre
7. Diferentes formas de trabajo: sesiones individuales, sesiones en grupo y talleres
8. La «lectura» o la interpretación de las imágenes
9. Las aplicaciones de la arteterapia
9.1. Arteterapia y salud mental
9.2. Arteterapia y adolescencia
9.3. Arteterapia e inmigración
10. Pensamiento terapéutico en el arte contemporáneo.
Las psicoterapias en el arte

VENTA ON-LINE: http://www.gedisa.com/libroimpres.asp?CodigoLibro=100610
VENTA LIBRO ELECTRÓNICO: http://www.todoebook.com/DIALOGOS-ENT

[7] Correyo electrónico y site: espai_dart@yahoo.es / www.evamarxen.com



TEMA: Psicología
PUBLICO: General y Acadêmico
PARA TRADUCCIONES POR FAVOR CONTACTAR
FOR TRANSLATIONS PLEASE CONTACT
inforights@gedisa.com | foreignrights@gedisa.com
PSICOLOGÍA
Código 100610
ISBN 978-84-9784-666-7
15, 5 x 22,5 cm, rústica
Páginas: 224