

Arteterapia



A arte da cura

É A ARTE DO ENCONTRO, DO REENCONTRO, DA SUPERAÇÃO. A ARTE DA TRANSFORMAÇÃO. A ARTE DA TROCA DE EXPERIÊNCIAS E DA TROCA DE AFETO. A ARTE DE QUEM ANDA AFOITO. A ARTE DO OLHAR, DO OUVIR, DO REFLETIR. A ARTE DO REFLEXO. A ARTE DO QUERER, DO ENTENDER, DO SER. A ARTE DE CRESCER. A ARTE DA DESCOBERTA, DA BELEZA INTERIOR, DAS LINHAS DA VIDA. A ARTE DA REVELAÇÃO E DA REAVALIAÇÃO. A ARTE DA ANÁLISE, DA CATARSE, DA COMPREENSÃO. A ARTE DO SENTIMENTO. A ARTE DO DIÁLOGO, DO DIA APÓS DIA, DA TERAPIA. ARTETERAPIA.

POR PAULA TAITELBAUM FOTOS ANGÉLICA SHIGIHARA



Arteterapia



Uma mulher desenha livremente sobre o papel. Ela rabisca, para, rabisca novamente, coloca a folha em frente aos olhos. E depois de analisar sua obra por alguns segundos, não parece muito animada com o resultado. “O que você desenhou?”, pergunta a arteterapeuta. “Uma cobra. Mas não gosto de cobras”, diz a desenhista amadora. “Transforme em outra coisa”, sugere a arteterapeuta. A mulher retoma o trabalho. Faz novos riscos, usa os lápis de cor como se fossem bisturis e, após uma delicada operação, finalmente esboça um sorriso. O que era cobra agora é peixe. E a mulher, que antes não acreditava no seu poder de transformação, dá origem a um novo olhar sobre si mesma.

A arteterapia é assim. Você risca, pinta, rasga, queima, transmuta. Cria a metáfora dos seus sentimentos, o instrumento para a sua autocompreensão. Jung já dizia: “A arte é a expressão mais pura que há para demonstração do inconsciente de cada um. É a liberdade de expressão, é a sensibilidade, criatividade, é vida”. Mas apesar de estar intimamente ligada a arquétipos e interpretações psicanalíticas, a arteterapia não se prende a nenhuma cartilha. Como boa manifestação artística que é, está livre de amarras e (pré)conceitos. Isso eu descobri conversando com Magret Spohr e Sylvia Gobbato, ambas arteterapeutas. Elas me contam que, certa vez, quando trabalhavam com um grupo de crianças, uma menina pintou seu desenho todo de preto. Num primeiro olhar, seria possível dizer que aquele era um quadro típico de depressão. Mas a menina explicou que o negro representava a cor do seu gato, do bichinho que ela tanto adorava. E, ufa, ficou provado que pelo menos na arte não dá para confiar na bula.

Os arteterapeutas não têm a pretensão de substituir as terapias convencionais e muito menos de competir com psicólogos e psiquiatras. Ao contrário, eles desenvolvem um trabalho em conjunto com esses e outros profissionais – pediatras, oncologistas, geriatras, psicopedagogos – onde a arteterapia é, inclusive, indicada pelos médicos como uma forma de ajudar seus pacientes em momentos críticos como dependência de drogas, luto ou mesmo doenças graves. “Há coisas que as pessoas não conseguem dizer a um psiquiatra, mas conseguem colocar na arte” diz, Margret. E é justamente quando um paciente se depara com a sua realidade impressa no papel ou moldada em argila que ele resolve, aceita, transforma.

E por falar em transformação – assunto recorrente nessa matéria –, ela não é só privilégio dos chamados pacientes ou alunos (senti falta de um modo melhor de me expressar: arte-pacientes? Artealunos? Arteterapeutas, me ajudem!), também acontece com os próprios facilitadores do processo. Sylvia confessa que durante dez anos em que fez terapia convencional não evoluiu tanto quanto nos últimos dois anos, tempo em que vem trabalhando como arteterapeuta. “Os insights são mais rápidos porque as coisas se concretizam. Quando você se depara com aquilo na sua frente, tem que resolver.” Superar medos, curar feridas, amadurecer ciclos, mudar as relações, encontrar a serenidade, desbloquear capacidades. Falando assim parece exagero, mas os arteterapeutas garantem que isso é só a ponta do iceberg das conquistas que surgem.



**ARTETERAPIA
É ASSIM:
VOCÊ RISCA,
PINTA, RASGA,
QUEIMA,
TRANSMUTA**



Arteterapia



NA ARTETERAPIA,
AS POSSIBILIDADES
SÃO MUITAS,
A CRIATIVIDADE
É INFINITA



Crianças hiperativas, traumatizadas ou mesmo com necessidades especiais também podem (e devem) vivenciar a arteterapia. O primeiro contato da artista plástica Kira Burro com a arteterapia, por exemplo, foi em 1988, quando ela possuía um espaço de arte infantil em Mogi das Cruzes e alguns psicólogos começaram a indicar crianças com problemas emocionais ou físicos para ali trabalharem questões de criatividade e autoexpressão. Kira diz que foi um trabalho intuitivo, pois nunca havia escutado a palavra “arteterapia”. Só em 1992 ela fez seu primeiro curso em São Paulo, e a partir daí, não parou mais de se especializar. Há dez anos, por exemplo, Kira visitou dois dos maiores hospitais de câncer do mundo, o Memorial Sloan Kettering Câncer Center de Nova York e o Hospital de Câncer de Surrey de Vancouver, no Canadá. Lá, ela passou dias observando o trabalho de arteterapeutas e trocou informações sobre o que estava sendo desenvolvido no Brasil. “Descobri que o nosso embasamento teórico e prático era muito bom, mas ainda estávamos – e estamos – atrás de países desenvolvidos quanto ao apoio e o reconhecimento perante às instituições privadas e governamentais”, desabafa Kira, que já trabalhou como arteterapeuta até no Carandiru.

A impressão que dá é a de que, para ser um arteterapeuta é preciso, antes de mais nada, estar completamente livre de preconceitos, não ter medo das descobertas e saber lidar com a dor, a angústia e os problemas alheios. Haja paciência... Na verdade, paciência não basta. Porque para trabalhar com a arteterapia, é preciso ter feito um dos cursos de formação que estejam dentro dos parâmetros estabelecidos pela União Brasileira das Associações de Arteterapia (Ubaat). Isso quem me contou foi Angélica Shigihara, coordenadora do Curso de Formação em Arteterapia do Instituto da Família em Porto Alegre – Infapa, o primeiro a oferecer especialização dentro dessa área no Rio Grande do Sul. O curso tem duração de dois anos com cem horas de estágio (Sylvia, Margret e Kira passaram por ele) e mostra que, hoje, o arteterapeuta tem um mercado de trabalho que inclui, além do consultório particular e hospitais, empresas, instituições de ensino e todo e qualquer lugar que reúna pessoas dispostas a se autoconhecer e se autossuperar. “As possibilidades são muitas, a criatividade é infinita”, fala a professora.

Para Angélica, a arteterapia não é uma técnica, mas utiliza técnicas de expressão para mediar os processos terapêuticos. Complicou? Não importa. Importante é que a arteterapia está aí para ajudar, e muito, todos nós. “Minha vida mudou.” “Sou outra pessoa.” “Estou fazendo coisas que nunca pensei.” São algumas das frases que os arteterapeutas costumam escutar. Isso sem contar quando alguém se descobre um artista talentoso depois de passar por uma sessão de arteterapia e, de repente, está expondo, vendendo quadros, sendo adorado pela crítica. Já aconteceu. Pode acontecer com qualquer um. Quem sabe não acontece com você?

