

CONSTRUINDO A AUTOESTIMA ATRAVÉS DA ARTETERAPIA

Camila de Freitas **FERRAZZO**¹

RESUMO

O presente estudo insere-se no contexto das investigações científicas sobre a arteterapia e suas aplicações para o resgate da autoestima em relação a um público sem discriminação por idades, crenças, raça ou condições sociais, analisando a arteterapia como o processo de transformar a arte em algo significativo. A utilização da arte como meio de expressão do ser, como expansão de sentimentos, ajudando a enfrentar e a vencer obstáculos do eu. Diante da revisão de conteúdos bibliográficos e estudos, foi possível constatar que existem várias possibilidades de atuação da arteterapia na ajuda ao alcance pela autoestima elevada, contribuindo para uma melhoria na qualidade de vida.

Palavras Chaves: Arteterapia, Autoestima, Arte, Autoconhecimento.

ABSTRACT

The present study is part of the scientific research on art therapy and its applications for the recovery of self-esteem in relation to an audience without discrimination by age, beliefs, race or social conditions, analyzing art therapy as the process of transforming art in something significant. The use of art as a means of expression of being, as an expansion of feelings, helping to face and overcome obstacles of the self. Considering the review of bibliographical contents and studies, it was possible to verify that there are several possibilities for art therapy to reach high self-esteem, contributing to an improvement in quality of life.

Key Words: Art Therapy, Self Esteem, Art, Selfknowledge.

¹ UNAR

Recebido em: 09/10/2018 - Aceito para publicação em: 14/12/2018

INTRODUÇÃO

A arteterapia tem se destacado e expandido pela sua eficácia na atuação em diversas áreas. A arteterapia visa estimular o crescimento pessoal, ajudando com o autoconhecimento e conseqüentemente com a autoestima.

O presente documento tem como finalidade o estudo da aplicação da arteterapia no resgate à autoestima, através do contato com a arte, com o criar, explorar e experimentar sua capacidade criadora, facilitando o processo de autoconhecimento para melhorias no âmbito de seu desenvolvimento pessoal. No primeiro capítulo, serão abordados de maneira geral, os benefícios que a arteterapia proporciona aos seus praticantes, as diversas maneiras de se praticar, e ambientes para se praticar. E no segundo capítulo, serão abordados sobre o desenvolvimento pessoal, sobre a autoestima e o autoconhecimento, estes sendo beneficiados pelo objeto de estudo.

1. A ARTETERAPIA E SEUS BENEFÍCIOS

Ao citar arte, sugerimos uma infinidade de significados, imagens, linguagens, ações, símbolos, entre outros. A arte evidencia manifestações não podendo ser limitadas a estilo ou gosto, pois têm como principal característica o transformar, este que por sua vez têm valor cultural, artístico e também terapêutico. E a arteterapia vem como caminho nesse processo, pois a arte permitindo o expressar, facilita o autoconhecimento. Sendo assim, a arteterapia se define como o processo do transformar a arte em algo significativo, modificador e expressivo para aquele que faz arte.

Para a Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo, a AATESP, “a Arteterapia insere-se em um contexto de exploração criativa e valorização do sensível, viabilizado por meio da utilização dos recursos artísticos expressivos. Desta forma, a interação inata entre o sujeito e o mundo dos fenômenos é descoberta e integrada por meio do ato criativo e do produto da criação no contexto propício ao desenvolvimento do sujeito e dos acontecimentos, ou seja, no contexto arteterapêutico. ”

Estudos comprovam benefícios da arteterapia em diversas áreas do conhecimento e principalmente como tratamento para diversos distúrbios psiquiátricos, como a esquizofrenia, autismo, transtornos alimentares, depressão, estresse em geral, distúrbios de ansiedade e entre outros. Existem também resultados no tratamento de lesões neurológicas como traumatismo craniano e paralisia cerebral. Foi identificado o suporte emocional em crianças e adolescentes que precisam ser hospitalizados, aliviando assim o estresse que a internação causa. De modo geral, a arteterapia ajuda a reduzir a ansiedade e auxilia em conflitos que afetam o paciente, como em crianças e adolescente que precisam de tratamento psicológico, aproveitando o fato de que esses se expressam com maior facilidade através da arte. A arteterapia aplicada na terceira idade têm, além dos benefícios citados acima, o emprego em estímulos das funções cognitivas cerebrais, ajudando em obstáculos cotidianos dos mesmos como a memória.

Ressalta-se assim, o benefício da arteterapia para pessoas de todas as faixas etárias, de ambos os sexos, independente de classe social e cultural, ou mesmo se está saudável ou não. O grande destaque da arteterapia é sua contribuição na melhora da qualidade de vida de seus praticantes, promovendo a valorização por si e pela sociedade em que está inserido, pela autoestima, saúde, felicidade e respeito.

A arte é, então, uma expressão inerente ao ser humano e está, ao menos potencialmente, ao alcance de todos. (VALLADARES, 2003)

1.1 GÊNEROS DA ARTETERAPIA

A arteterapia trabalha várias modalidades expressivas, com propriedades inerentes e específicas, cabendo ao arteterapeuta criar um repertório de informações relativo a cada um, com o objetivo de adequar essas modalidades expressivas e materiais às necessidades do cliente a ser atendido. (VALLADARES e CARVALHO, 2005)

DESENHO

Antes de saber escrever, as crianças desenhavam e projetavam neste tipo de atividade seus conteúdos inconscientes, atingindo dessa maneira níveis primitivos do sujeito. Os desenhos trabalham a concentração, coordenação visual e espacial (VALLADARES, 2008).

PINTURA

Segundo Valladares et al (2002), a pintura facilita a expressão das emoções através da fluidez da tinta e induz movimentos de expansão dos conteúdos internos da psique humana. Trabalha com as representações bidimensionais, a coordenação fina e visomotora, ajudando o indivíduo a estruturar-se e equilibrar-se com esses elementos.

COLAGEM

A pesquisadora Valladares (2008), destaca que a técnica de colagem corresponde, subjetivamente, a experiência de cortes, rupturas, reparação e reorganização. Favorece a organização de estruturas pela junção e articulação de formas prontas.

MODELAGEM

A modelagem é uma atividade que exercita a função sensorial e trabalha com a organização tridimensional. Na modelagem o sujeito representa a si mesmo, ou seja, todo o seu contexto social, percepções sobre o mundo, sua identidade e sua imaginação. Possibilita a projeção do inconsciente, ou seja, seus sonhos, fantasias, medo e conflitos. As propriedades inerentes da modelagem são a flexibilidade e o contato sensorial, os quais facilitam a transformação da matéria e promove mudanças internas (VALLADARES e CARVALHO, 2005).

DRAMATIZAÇÃO

Para as pesquisadoras Cibreiros e Oliveira (2010), na dramatização a criança desenvolve a atividade de simulação. Com sua imaginação, a criança pode ser, sentir e fazer o que quiser. A representação de papéis presentes nas brincadeiras de faz-de-conta permite compreender as concepções da criança acerca dos diversos papéis presentes na sociedade, já que ela irá representar baseada em suas percepções sobre os indivíduos no desempenho de determinados papéis (CIBREIROS E OLIVEIRA, 2010).

CONSTRUÇÃO/SUCATA

A pessoa tem a oportunidade de transformar os materiais e conseqüentemente, ela se sente mais apta e segura para dar forma, direção e movimento para a sua própria vida. O material ao ser reutilizado ou recriado possibilita a pessoa a lidar com seu lixo interno e assim transformar as partes que não lhe agradam (VALLADARES, 2008).

MUSICOTERAPIA

Os musicoterapeutas usam a música com o objetivo de promover saúde e bem-estar. Buscam através da terapia com a música atender as necessidades físicas, sociais e psicológicas de uma pessoa e fazem mediante a elaboração de um plano terapêutico do qual deve constar a avaliação, o desenvolvimento da intervenção, o monitoramento do progresso e a reformulação da mesma, quando necessário. Ao eleger uma música, deve-se considerar: preferência musical, tempo de intervenção, natureza da música, desejo do paciente em participar, idade, desenvolvimento cognitivo, idioma e acuidade auditiva (FERREIRA, REMADI e LIMA, 2006).

ESCRITA CRIATIVA

Andrade (2002), afirma que a escrita pode ser uma atividade de grande ajuda para o desenvolvimento terapêutico, mas trata-se de escrever sem importar-se com ortografia e regras gramaticais, escrever automaticamente e sem reler para não impedir o fluir daquilo que passa por sua mente.

MOVIMENTO E DANÇA

A dançaterapia é introduzida no Brasil em torno de 1977 por Noberto de Abreu da Silva Neto e esta técnica tem intuito de facilitar a expressão humana de forma integral e completa por meio do desenvolvimento. A origem do dançar está relacionada com os povos primitivos, sendo que estes praticavam a dança de maneira harmônica e sincrônica de trabalho, comunicação, oração e diversão. Considera que pelo movimento de contato são importantes para o desenvolvimento das características de personalidade do ser humano, pois o bom desenvolvimento do indivíduo está condicionado a uma aquisição de padrões de motores que facilitam a formação de todos os pensamentos e relacionamentos da vida emocional (ANDRADE, 2000). A dança revela os aspectos mais primitivos e menos censurados do interior do ser humano. Conforme isto é estudado, e percebido pelo indivíduo, este pode utilizar este recurso como uma libertação ou busca de conhecimento e expressividade individual (ANDRADE, 2000).

CONTAR HISTÓRIAS

Para Araújo, Póla et al (2009), contar histórias proporciona a criança um relaxamento, descontração, equilíbrio, promovendo seu bem-estar físico, emocional, intelectual e social. Já para o ambiente hospitalar, a contação de histórias ajuda a vincular à criança as atividades escolares. Quando a criança ouve uma história, se identifica com os personagens, promovendo assim o desenvolvimento da empatia.

1.2 AMBIENTES PARA SE TRABALHAR COM ARTETERAPIA

Além da possibilidade de aplicar a arteterapia dentro de hospitais, como já citado acima, podemos também usufruir de seus benefícios dentro de escolas, asilos, ateliês, no ambiente de trabalho, clubes ou até mesmo em casa. A arteterapia, por utilizar de recursos relativamente simples de serem encontrados e manuseados, pode ser feita em qualquer local, onde exista a possibilidade de concentração, reunião e espaço, para que o praticante se sinta livre e ao mesmo tempo focado para realizar seu trabalho.

É necessário também, além dos materiais, um arteterapeuta para guiar os caminhos a se seguir, e pessoas que estejam dispostas a se aprofundar em seu autoconhecimento, a entender melhor suas dificuldades, expandir suas habilidades e criar novas, que queira melhorar sua comunicação consigo mesmo e com a comunidade a qual está inserido, que queira demonstrar com sua criatividade como enxerga seu mundo particular e externar isso.

Zinker define criatividade como:

a celebração da grandeza de uma pessoa, a sensação de que ela pode tornar qualquer coisa possível. A criatividade é a celebração da vida – minha celebração da vida. É uma declaração ousada: eu estou aqui! Eu amo a vida! Eu me amo! Posso ser qualquer coisa! Posso fazer qualquer coisa! A criatividade não é somente a concepção; é o ato em si, a realização do que é urgente, do que exige ser anunciado. Não é apenas a expressão de toda a gama de experiências de um indivíduo e de sua sensação de singularidade, mas também um ato social – o compartilhamento dessa celebração, dessa afirmação de viver uma vida plena, com seus semelhantes (ZINKER, 2007).

É importante ressaltar que o praticante não deve ter medo ou vergonha de expressar com sua própria criatividade aquilo que precisa. E a partir disso, podemos definir que o importante dentro da arteterapia é o fazer artístico prendendo-se apenas ao processo de criação, de externar, de evoluir e ampliar. O resultado também é muito importante, mas somente o resultado interno, somente aquilo que a criação gerou dentro do criador. O resultado não depende de valor artístico, somente construtivo-emocional.

2. DESENVOLVIMENTO DE INTERAÇÕES PESSOAIS E INTERPESSOAIS

Como já citado no item anterior, a arteterapia tem o poder de nos aproximar de nós mesmos e conseqüentemente dos outros, dentro da vasta sociedade que nos cerca. Com a possibilidade de romper barreiras e encarar novos desafios, a arteterapia é como uma ponte para maiores interações com nosso interior, para que possamos nos conhecer melhor, e a partir da melhora do relacionamento pessoal, a pessoa que pratica a arteterapia tem a possibilidade de expandir e intensificar suas relações com as pessoas que fazem parte da mesma sociedade em que se encontra inserido, podendo até melhorar seu relacionamento com pessoas que não fazem parte de seu círculo de amizades.

A partir do momento em que eu construo algo, seja ele um desenho, um poema, uma música, eu acredito mais em mim, na minha força, na minha capacidade e isso é me conhecer. (SILVA, 2003)

E as relações interpessoais se dão quando iniciamos o autoconhecimento, analisando nossos sentimentos e nossos conflitos internos, temos a capacidade de modificar nosso mundo exterior e nosso ambiente de trabalho, enfrentar conflitos e problemas que temos em nosso dia-a-dia.

2.1 A AUTOESTIMA E O AUTOCONHECIMENTO

A autoestima é a apreciação por si mesmo e por aquilo que se faz. Através dela podemos enfrentar nossos desafios e defender nossos interesses e opiniões. A autoestima é formada desde criança, de acordo com o tratamento que se recebe, sendo este positivo ou negativo, terá reflexo na autoestima durante toda a vida. Se por suas atitudes a criança for oprimida terá baixa autoestima. Por outro lado, se for exaltada em relação as suas atitudes terá sua autoestima elevada.

Sobre o desenvolvimento da autoestima, mesmo havendo uma satisfação ou frustração da necessidade de estima em relação às

Revista Científica UNAR, v.17, n.2, 2018. 79

experiências do “eu”, elas podem ser experimentadas pelo indivíduo positiva ou negativamente; nesse contexto é denominada autoestima. Ela surge como uma necessidade adquirida e desenvolve-se a margem das experiências do self junto à satisfação e frustração da necessidade de estima. E, assim, independente do que o outro gosta, o indivíduo pode vir a experimentar a perda ou a estima; neste ponto, o marco referencial é o próprio indivíduo. A autoestima está em conexão com a estrutura total e complexa do self, isto quando experimentada em relação a experiências do self (ROGERS, in MILLON, 1979).

A importância da autoestima é grande, pois é ela quem dita aquilo que sentimos com relação ao eu interior e com outras pessoas com as quais nos relacionamos. Ainda que a autoestima seja formada quando criança, ela pode sofrer alterações, ou seja, podemos moldá-la, na maioria dos casos. Para contribuir com a formação da mesma, é importante que sejamos positivos. Nessa contribuição, precisamos evitar críticas, culpas e rejeições. Existem pessoas que passam por consultas ao psicólogo, outras que tomam medicamentos, algumas escolheram praticar esportes para ajudar a se sentir melhor, enfim, existe uma infinidade de modos para cuidar da imagem que temos de nós mesmos e nos apreciarmos. Um desses modos é trabalhar com a arteterapia. Aplicá-la na vida de uma pessoa com baixa autoestima, pode gerar ótimos resultados com o passar do tempo, pois todos os processos pelos quais o praticante passa, como: expandir horizontes, conhecer mais de si mesmo, enfrentar seus desafios e se aceitar melhor, os ajudam a se enxergar de outra maneira fazendo com que o praticante veja que é capaz, que se conhece, que não precisa estar inseguro quanto a si e ao que o rodeia.

A autoestima também muda de acordo com as situações pelas quais presenciamos e principalmente em como nos sentimos em relação a cada uma delas. As pessoas sentem-se inseguras por falta do autoconhecimento. Este é o diferencial que faz com que cada um tenha controle sob suas emoções.

2.2 O RESGATE DA AUTOESTIMA COMO OBJETO DE TRABALHO DA ARTETERAPIA

Aplicando a arteterapia na vida das pessoas, independente daquilo que elas fazem, por aquilo que passam, pelo que são, poderão ser gerados bons resultados para com o resgate da autoestima das mesmas. A arteterapia auxilia o paciente a enxergar aquilo que é capaz, e muitas vezes para ele, aquilo que “ainda” é capaz.

Pessoas que se encontram em hospitais internadas, como crianças ou mesmo pacientes adultos e idosos, têm sua autoestima abalada por estarem em um local há um tempo e com aquela sensação de estarem presas. Dependendo do caso e da gravidade da doença, a pessoa pode até perder as esperanças e começar a sentir-se apagado da sociedade, nulo, inútil. Neste contexto, a arteterapia mostra a capacidade e traz à tona a vontade de viver a esses pacientes, pois os mesmos podem explorar seus sentimentos, suas dificuldades e enxergar um novo mundo de possibilidades. Há ainda quem receba o Clown Care, os chamados Doutores da Alegria como parte da rotina hospitalar. Eles estão ali para colaborar com a recuperação, inserindo o ânimo e descontraindo o ambiente tenso que normalmente reside em salas de internação.

A arteterapia pode ser aplicada também aos idosos. Com o passar dos anos, tendemos a não nos aprimorarmos mais em coisas que antes gostávamos de fazer, deixamos de nos exaltar, de reconhecer nossos talentos e as tecnologias que conhecemos começam a se tornar obsoletas demais, e então começamos a ver que nosso tempo está passando, que estamos “ficando para trás” e isso pode gerar até a depressão, pois sofremos uma queda alta em nossa autoestima. Trabalhando neste contexto, a arteterapia resgata os valores que acabamos deixando de lado. Nos lembra que podemos ser e fazer o que quisermos, basta querer e tentar. E além de trabalhar a parte emocional do idoso, lembrando-o de sua capacidade e o ajudando com suas limitações pessoais, a arteterapia pode os ajudar com o retardamento de doenças, como é o caso de doenças que afetam nosso sistema cognitivo, doenças que degradam a memória. Os movimentos executados para realizar trabalhos manuais como pintura, colagem, recorte e até mesmo o montar e decorar falas em interpretações, auxiliam o idoso com estes obstáculos que aparecem, melhorando a qualidade de vida dos mesmos.

CONCLUSÃO

A arteterapia pode auxiliar o paciente a enxergar aquilo que é capaz e, conseqüentemente, beneficiar no aumento de sua autoestima. Diante do estudo exposto, pudemos observar que a arte possibilita o indivíduo experimentar o contexto consigo mesmo, com sua produção. A construção da arte, independente da forma de representação, aproxima o indivíduo de sua essência, o processo criativo, desde a idealização até a finalização do trabalho, permite conhecimento pessoal, pois o processo de transformação abre novos horizontes e possibilidades, abre espaço para desenvolver todo seu potencial, por vezes ainda desconhecido. Constatamos então, que uma das possibilidades para recuperar e/ou criar a autoestima, independente da faixa etária ou condição do indivíduo, é a arte como terapia, seja em idosos, os quais precisam recuperar sua autoestima, vivenciando aquilo que ainda se pode realizar, seja com crianças e adolescentes, que estão em fase de descoberta de si mesmo, entendendo-se como criadores de suas essências.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Liomar Quinto. *Terapias Expressivas: Arte-terapia, Arte-Educação e Terapia Artística*. 1. Ed. São Paulo: Vetor: Editora Psico-Pedagógica LTDA, 2000.

CIBREIROS, A. S.; **OLIVEIRA**, I. C. S. Dramatização no espaço hospitalar: uma estratégia de pesquisa com crianças. *Esc Anna Nery Ver Enferm* 2010; jan – mar; 14(1): 165-70.

FERREIRA, C. C. M.; **REMEDI**, P. P.; **LIMA**, R. A. G. A música como recurso no cuidado à criança hospitalizada: uma intervenção possível. *Ver Bras Enferm* 2006. Set- out 59 (5): 689-93.

ARAUJO, A. M. C.; **PÓLA**, C. O.; **GOUVÊIA**, M. E.; **ROSA**, I. P. R. A arte de contar histórias com o livro de folhas soltas: uma experiência junto a crianças em leitos hospitalares. IX Congresso Nacional de Educação – EDUCERE. PUCPR out 2009.

VALLADARES, Ana Cláudia Afonso. *A arteterapia com crianças hospitalizadas – Universidade de São Paulo*, 2003.

VALLADARES, Ana Cláudia Afonso. A Arteterapia Humanizando os Espaços de Saúde. 1. Ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.

VALLADARES, A. C. A.; **CARVALHO**, A. M. P. Arteterapia no contexto da hospitalização pediátrica: O desenvolvimento da construção com sucata hospitalar. Acta Paul Enferm, 2005.

VALLADARES, A. C. A.; **OLIVEIRA**, C. A.; **MUNARI**, D. B.; **CARVALHO**, A. M. P. Arteterapia com adolescentes, Rev. Departamento de Arte terapia do Instituto Sedes Sapientiae , São Paulo, v.5, n.5, p.19-25, 2002.

VALLADARES, A. C. A.; **CARVALHO**, A. M. P. Produção de modelagem em sessões de Arteterapia no contexto hospitalar pediátrico. Rev. Mineira de Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte: Coopmed, p.126-132, abr./jun., 2005.

SILVA, L. C. R. A auto estima e a Arteterapia no trabalho com terceira idade – Universidade Cândido Mendes – Projeto a “Vez do Mestre”, p.27, 2003.

ZINKER, Joseph C. Processo Criativo em Gestalt-Terapia, p.15, 2007.

MILLON, T. Teorias de psicopatologia e personalidade. Rio de Janeiro: Interamericana, 1979.

Arteterapia: <http://aatesp.com.br/> – Acesso em 06/02/2017

<http://vyaestelar.uol.com.br/post/688/arteterapia-como-a-medicina-aplica-a-arte-para-fins-terapeuticos> - Acesso em 08/02/2017

<http://www.arteterapia-ubatuba.com.br/arteterapia-beneficios.html> - Acesso em 08/02/2017