

Arte e saúde mental: caminhos paralelos

Art and mental health: parallel ways

Paula Fernanda Fonsêca de Araújo Santos

RESUMO

O presente artigo fala da importância da arte na vida das pessoas. A arte foi descrita neste artigo enquanto recurso expressivo e foram abordados diversos tipos de arte bem como os efeitos terapêuticos na saúde mental do sujeito. As várias formas de expressão, e a criatividade como um processo de vida, inerente ao ser humano. Um novo olhar sobre a loucura também foi considerado a partir da utilização da arte como intervenção.

Palavras-chave: arte; recurso expressivo; saúde mental; criatividade.

ABSTRACT

The present article speaks of the importance of the art in the life of the people. The art was described in this article while resource of expression and had been boarded diverse types of art as well as the therapeutical effect in the mental health of the person. The some forms of expression, and the creativity as a process of life, inherent to the human being. A new look about the madness also was considered from the use of the art as intervention.

Keywords: art; resource of expression; mental health; creativity.

O artista criativo, o pintor, o escultor, o compositor, o teatrólogo, o poeta, são todos pessoas que dançam no limite de suas próprias sensações. Para eles, o produto artístico é uma projeção. O artista permanece ao mesmo tempo profundamente aware de suas próprias sensações e as articula de modo belo na expressão dessas partes percebidas e projetadas de si mesmo.

Erving e Miriam Polster

Para Coli (2003), a arte é um conceito que não é próprio a todas as culturas. É considerada uma obra de arte para uma determinada cultura e para outra não, como é o caso de algumas tribos africanas que consideram suas produções (esculturas, máscaras) instrumentos de culto, de rituais, de magia, de encantação. A arte, desde as civilizações mais antigas tinha em si o poder de expressão genuíno. Através desse contato genuíno voltado para o autoconhecimento pode-se entrar em contato com a beleza, a força e a sensibilidade pertencente a todos nós.

Segundo Zanini *in* Valladares (2004), em várias tribos, há mais de 30 mil anos, já se utilizavam sons repetitivos como forma de atenuar, usurpar, ou intimidar o causador de uma enfermidade, pois se acreditava, de acordo com o Xamã, que ela se manifestava pela influência de espíritos malignos. Platão e Aristóteles, ambos pensadores da Grécia Antiga, também eram adeptos à utilização da música. Platão indicava a música e a dança para os terrores e as angústias fóbicas. Já Aristóteles falava sobre o valor terapêutico da música no que se referia às emoções incontroláveis e conferia seu resultado à catarse emocional.

No campo da Saúde Mental a musicoterapia desempenha um importante papel na vida do sujeito. Resgata e ativa o potencial criativo através dos instrumentos. No instante da criação, a criatividade é vivenciada pelo sujeito de forma espontânea. É o momento em que se aprende pela experimentação. Experimentação em Gestalt-Terapia é uma atitude afirmativa diante das possibilidades que a pessoa dispõe do seu campo de possibilidades. É vivência. Presença. Presença é um modo de estar-no-mundo no qual se está pres-ente. Pré(s)ente. Pré-coisa.

Centradas no privilegiamento do vivido, da consciência pré-reflexiva, fenomenológico existencial, e nos seus desdobramentos, a Gestalt Terapia — e qualquer abordagem fenomenológico existencial — tem a improvisação, a soberania da valorização do momentum improvisacional, como uma de suas características fundamentais” (FONSECA, 2005, p.91).

Por meio da música o sujeito pode se diferenciar de um outro pelo ritmo, por um som produzido, pela repetição de sons, pela forma de tocá-la, pela intensidade. Tal ação produz um efeito energizante para quem compõe uma melodia. A vivência com os instrumentos musicais e seus elementos constitutivos possibilita à criança autista, através dos sons produzidos, iniciar um processo de comunicação em que seja menos ameaçador e mais suportável se relacionar. Ao estabelecer esta comunicação, novas possibilidades podem ser possíveis a esses indivíduos permitindo a eles desenvolverem-se de forma mais ampla. No caso dos psicóticos, o trabalho é voltado para a autopercepção e percepção do outro por meio do contato

direto com a realidade ao compartilhar, musicoterapeuta e paciente, o momento de fazer música. A música envolve e atinge o ser humano em sua totalidade. A musicoterapia é um forte instrumento facilitador de mudanças, por estar em contato íntimo e profundo com as várias facetas do ser humano.

Escutem bem a música, mas com a Alma... não estão sentindo que há outra pessoa que desperta dentro de vocês, e faz vocês levantarem a cabeça, mexer com os braços e caminhar para diante, na direção da Luz? Este despertar é o primeiro passo para a dança, como a entendo” (Isadora Duncan *apud* GARAUDY, 1980).

A presença da dança como um recurso expressivo favorece a tomada da consciência corporal além de possibilitar ao sujeito compreender sua existência e sua relação com o mundo, a partir dos movimentos. Para Garaudy (1980), pensador francês e filósofo, a dança não é apenas uma arte, mas, sobretudo um modo de existir. Ponto em que começa a brotar o futuro e pelo qual se vive a liberdade. Ele nos coloca um curioso questionamento: “O que aconteceria se, em vez de apenas construirmos nossa vida, tivéssemos a loucura ou a sabedoria de dançá-la?” (p.13). Fala em dançar a vida como uma forma de centralizar-se na própria experiência como existência. Perls (*apud* Fonseca, 2005) observa: “as questões existenciais humanas só se resolvem experimentalmente.” Experiência é compreendida aqui no sentido fenomenológico existencial.

Nesta concepção, como vimos, a vida, a própria vida, é compreendida como eminentemente experimental. O estilo experimental de uma vida que experimenta...Cumpre-nos aprender, afirmar, e viver este sentido experimental inerente à vida, como forma de afirmação, e de desdobramento, de potencialização, da super abundância de forças do modo de existência de uma vida afirmativa criativa” (FONSECA, 2005).

Para Wanderley (2002), psiquiatra e artista plástico, a arte é um caminho que estreita a relação entre a loucura e a saúde através da criatividade. Criatividade é entendida por ele como o movimento contra a repetição e a estereotipia; um ato que amplia as possibilidades do sujeito apresentando-o a uma nova modalidade de apreensão do mundo por meio da ampliação do contato afetivo com a realidade. Em Gestalt-Terapia a criatividade se apresenta como algo inerente ao ser humano, está intrinsecamente conectada aos processos de vida. Possibilita ao sujeito experimentar novas formas de se relacionar.

Wanderley dedica sua prática aos sujeitos psicóticos. Utiliza-se dos Objetos Relacionais, obras originadas do trabalho de Lygia Clark. Esta última percebeu que em contato com o corpo do sujeito, na relação corpo/espaco/objeto/ambiente estes Objetos deixavam de ser vários e ganhavam unidade. Objetos Relacionais são objetos que auxiliam no tratamento de pessoas sofrentes em situações-limite. Como exemplos de Objetos Relacionais têm-se: Almofada leve-pesada – pequena almofada com uma costura no meio, dividindo-a em uma parte leve (recheada de bolinhas de isopor) e outra pesada (recheada com areia de praia); Objeto pedra e ar – um saco plástico inflado com uma pedra em um de seus vértices; Pequena lanterna – a lanterna é usada para esquentar os lábios das pessoas através da luz; entre outros.

Tomando como ponto de partida o corpo, por estar neste a experiência do sofrimento psicótico e através do contato com os objetos no corpo desses indivíduos, é possível experimentar sensações que os conduzem a um processo íntimo e transformador. “[...] na experiência psicótica, o desmembramento do corpo de alguém cria um vazio que impede que este corpo seja vivido. Ao mesmo tempo, este vazio é um espaço potencial, criador de novas referências individuais” (*idem, ibidem: 70*).

Wanderley (2002) aponta que a presença da arte, como os ateliês de pintura e escultura, oficinas de dança, literatura, música, entre outros, nas instituições psiquiátricas, facilita a expressão criativa do sujeito e pela qual os doentes podem recorrer como uma forma de se comunicar com o mundo e de se reestruturarem internamente. (Ciornai, 2004): “O instante da atividade artística, como um estado alterado de consciência, ajuda a pessoa a focalizar seu mundo interno, adentrando um canal mais intuitivo e mágico, onde nos surpreendemos com nossas próprias imagens e com os significados que nelas encontramos” (p.80). Por relaxar as defesas do sujeito e permiti-lo contatar, sentir, elaborar de uma outra forma que não lhe seja ameaçadora, a arte possibilita a quem dela se utiliza exprimir sentimentos nunca antes vivenciados, seu ser mais profundo e autêntico, segundo Ciornai (2004). Seja qual for a experiência artística, o caminho pelo qual somos conduzidos é o da descoberta interior.

Stanislavski (2002), teatrólogo e estudioso do teatro realista/clássico, fala do processo criador na construção e interpretação do personagem, pelo ator. Interpretação num sentido fenomenológico existencial refere-se ao vívido vivido, segundo Fonseca (2005). Ao desdobramento das possibilidades da compreensão. E compreensão é consciência pré-reflexiva, vivência. As várias formas de expressão que o sujeito tem como possibilidades de se expressar genuína e existencialmente, como uma demonstração do seu ser-artista.

Segundo Stanislavski (2002), o teatro é uma arte capaz de tocar o espectador fazendo-o experimentar intimamente o que se passa no palco além de enriquecer a vida interior do mesmo deixando impressões que não se apagarão com o tempo. Ao ator cabe representar o papel verdadeiramente, viver o papel. Stanislavski (2002): “Não pode haver arte verdadeira sem vida. Ela começa onde o sentimento assume os seus direitos” (p.52).

As “novas” prática e ética chamam atenção para uma questão de reconhecimento e respeito à nossa condição existencial e nos chama para um novo olhar sobre a loucura em que aspectos globais e positivos sejam considerados como possibilidade de intervenção. Nize da Silveira, psiquiatra que revolucionou os métodos de atendimento ao portador de transtornos mentais no Brasil, corrobora quando contribuiu de forma exemplar com o trabalho de expressão livre (desenho, pintura, modelagem) com esse público, permitindo um acesso mais fácil ao mundo interno dos esquizofrênicos por meio da arte. Ela ainda, de maneira empírica, verificou a eficácia da expressão plástica como modalidade de psicoterapia, segundo Tavares (2004).

Num contexto em que a qualidade viva da realidade muitas vezes é acometida pelas mortes simbólicas e na qual a qualidade de vida está em constante ameaça emocional, torna-se um bem comum a prática artística. “A atividade artística, ao necessariamente ativar o sistema sensorio-motor, é por natureza energizante” (Ciornai, 2004:73). Possibilita ao sujeito vivenciar uma qualidade de contato mais profundo e verdadeiro presente no fundo profundo de nós mesmos e que urge por ser resgatado o mais rápido possível.

REFERÊNCIAS

CIORNAI, S. *Percursos em arteterapia: arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia, supervisão em arteterapia*. São Paulo: Summus, 2003.

COLI, J. *O que é arte*. São Paulo: Brasiliense, 2003.

FONSECA, A. H. L. *Gestalt Terapia Fenomenológico Existencial*. Maceió: Pedang – Programa de Publicação do Laboratório Experimental de Psicologia e Psicoterapia Fenomenológico Existencial, 2005.

GARAUDY, R. *Dançar a vida*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

POLSTER, E. & M. Awareness In Polster, E. & M. *Gestalt-terapia integrada*. São Paulo: Summus, 2001.

STANISLAVSKI, C. *A preparação do ator*. 18ª edição. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002.

TAVARES, C. M. M. Da vida sem arte à arte como promoção da vida: momentos da arte na psiquiatria In Valladares, A. C. A. (Org.), *Arteterapia no novo paradigma de atenção em saúde mental*. São Paulo: Vetor, 2004.

VALLADARES, A. C. A. *Arteterapia no novo paradigma de atenção em saúde mental*. São Paulo: Vetor, 2004.

WANDERLEY, L. *O dragão pousou no espaço: arte contemporânea, sofrimento psíquico e o Objeto Relacional de Lygia Clark*. Rio de Janeiro: Rocco, 2002.

ZANINI, C. R. O. Musicoterapia e saúde mental: um longo percurso In Valladares, A.C.A., (Org.), *Arteterapia no novo paradigma de atenção em saúde mental*. São Paulo: Vetor, 2004.

Endereço para correspondência:

Paula Fernanda Fonsêca de Araújo Santos

e-mail: linhafonseca@hotmail.com

Recebido em: 14 / 06 / 2008.

Aprovado em: 25 / 09 / 2008.