



A ARTE COMO PRODUTORA DE SAÚDE

Ariana Sunderhus Cândido

Cássia Lemos Torres

Érica Costa

Kelry Ribeiro

Vanda Carla Oliveira¹

Prof^o Rafael Dias Valêncio²

Introdução: Segundo a Psicologia Analítica, a arte é uma ferramenta poderosa para promover a saúde mental e emocional. Essa abordagem psicológica, criada por Carl Gustav Jung, acredita que a arte é uma expressão simbólica do inconsciente coletivo e individual, capaz de revelar aspectos profundos da psique humana e promover a integração de aspectos da personalidade. Nesse sentido, a arte pode ser utilizada como produtora de saúde, contribuindo para o desenvolvimento pessoal, bem-estar emocional e equilíbrio psicológico. A arte é uma manifestação simbólica da psique humana, que se expressa por meio de imagens, sons, cores e formas. Por meio da arte, conteúdos inconscientes podem ser acessados e expressos de forma simbólica, o que promove a integração de aspectos da personalidade dissociados ou reprimidos. A arte pode assim ser uma poderosa ferramenta terapêutica, capaz de auxiliar no processo de autodescoberta e desenvolvimento pessoal. A arte também pode ser usada como uma forma de comunicação não verbal que pode superar as barreiras linguísticas e culturais. Ao criar uma obra de arte, um artista pode expressar emoções e sentimentos de forma universal, atingindo pessoas de diferentes origens e contextos

¹ Discentes do curso de Psicologia da FESV.

² Docente do curso de Psicologia da FESV. E-mail: rafael.valencio@estacio.br.



sociais. Essa comunicação não verbal pode ser especialmente útil em situações em que as palavras são insuficientes para expressar a complexidade da experiência humana, como no caso de traumas e conflitos emocionais. Além disso, a psicologia analítica acredita que a arte pode ser uma forma de acesso aos arquétipos, que são padrões simbólicos universais presentes no inconsciente coletivo da humanidade. Ao criar uma obra de arte, um artista pode usar esses padrões simbólicos para expressar aspectos profundos da psique humana, promovendo assim a integração de aspectos da personalidade dissociados ou reprimidos. Dessa forma, a arte pode ser uma ferramenta de promoção da saúde emocional e mental, contribuindo para o equilíbrio psicológico e desenvolvimento pessoal. A utilização da arte como produtora de saúde não se limita às artes visuais, mas pode abranger diversos campos como a música, a dança, a literatura e o teatro. Em todas essas formas de expressão artística é possível acessar conteúdos inconscientes e expressá-los de forma simbólica, o que promove a integração de aspectos da personalidade e contribui para a promoção da saúde mental e emocional. Por fim, é importante ressaltar que o uso da arte como produtora de saúde não substitui o tratamento psicológico ou psiquiátrico, mas pode ser uma ferramenta complementar no processo terapêutico. **Objetivos:** Entendendo que a arte não limita idade ou gênero, situação socioeconômica ou escolaridade, o presente projeto de extensão buscou na Arteterapia um poderoso canal de expressão da subjetividade humana, bem como uma ferramenta de construção para a autonomia. **Referencial Teórico:** Segundo Jung, o inconsciente tem conteúdos do inconsciente pessoal e do inconsciente coletivo. No pessoal temos vivências e memórias pessoais do decorrer da vida. No coletivo temos as imagens, padrões, conceitos herdados da coletividade, ou seja, os arquétipos, que não existem de forma consciente, e sim, inconscientemente passados de geração para geração. A partir disso, entendemos que o homem nasce com predisposições para pensar, entender e agir. No processo



de criativo o inconsciente coletivo é acionado para determinar as formas, mas o conteúdo é preenchido por materiais conscientes (JUNG, 2000, p.87.). Nise da Silveira, médica que revolucionou a psiquiatria no Brasil, defendeu que a produção de pinturas era uma ferramenta fundamental no processo clínico. Segundo ela, as expressões artísticas eram canais que facilitavam a comunicação afetiva do paciente, tornando o invisível visível, e possibilitando o tratamento (LAGOA, M. 2006, apud KLEE, P. 1921, p. 134). Nise trabalhou no Hospital Psiquiátrico Pedro II e trouxe evidências da relevância da comunicação arquetípica por meio da arte no tratamento de seus pacientes.

Não foi apenas a arte dessas pessoas que Nise apresentou ao mundo. Sempre atenta aos clientes do hospital, ela garimpava com extrema sensibilidade seus gestos, falas e atitudes, achado o fino ouro de sua humanidade, escondida por trás das dificuldades que eles apresentavam por meio de códigos considerados normais (MELLO, L., 2014, p.215).

Metodologia: O projeto executou uma vivência de novas experiências para o grupo de participantes convidados e também para nós, alunas do 3º período de Psicologia. Começamos com uma rápida apresentação do Projeto de Extensão e externamos a nossa felicidade em tê-los como convidados naquela noite, todos eram muito bem-vindos a aquele ambiente que contava com música descontraída, cadeiras em círculo e linhas coloridas além dos palitos de bambu. A maior dificuldade foi no início da mandala - juntar os palitos de bambu com a linha. Por isso todas nós focamos em auxiliar e em tranquilizar comentando como fomos desajeitadas no dia de teste do projeto. Alguns participantes já mostraram muita habilidade e tornaram-se mais confiantes; outros demoravam um pouco mais, mas a alegria ao verificar que estavam produzindo uma construção autoral era imediata. **Resultados e Discussão:** Desmistificar o papel do psicólogo para aquele grupo de convidados foi desafiador. Nosso papel era compreender as impressões, muitas vezes, imprecisas sobre a nossa



prática e apresentar novas possibilidades. Infelizmente, a sociedade julga o profissional de Psicologia como um ser 'superior', criando a barreira do medo. Medo que o julgamento seja oriundo, em parte, da fantasia, mas é, sobretudo, na realidade das interações sociais cotidianas que ele acontece. Daí a percepção de que é preciso buscar conhecer a vida e as coisas em todas as suas (ou nossas) estranhezas. E o julgamento equilibrado sobre o mundo pode ajudar a filtrar o que favorece o nosso bem-estar, sem ter que determinar o do outro. Ou seja, esse julgamento pode ser um alerta que, em seu excesso, aponta para um sujeito ou para uma sociedade adoecida, e todos precisamos estar atentos aos lugares em que estamos nos colocando. Estamos condenando atitudes mais do que produzindo novos caminhos? Para produzir novos caminhos, a intervenção gerou um momento de acolhimento e de escuta. A nossa fala era: “quando foi a última vez que você criou, produziu um trabalho artístico?”, “Como se sentiu?”, “Vamos construir mandalas de linhas em um campo de forças, ou seja, sentados em círculo”. Geramos uma dinâmica que resultou na interação dos componentes e trocas de afeto. Somos seres sociais, mas com singularidades, e expressar essas singularidades nem sempre é fácil. Integrar o consciente e o inconsciente num estado interdependente e recíproco é tarefa árdua, mas necessária para o equilíbrio humano. **Conclusões:** O projeto de extensão “A ARTE COMO PRODUTORA DE SAÚDE” reconhece o poder simbólico da mandala, já que os desenhos circulares feitos de forma intuitiva ajudam os indivíduos a encontrar saídas para as dificuldades. Jung destaca que as mandalas aparecem geralmente em estado de dissociação psíquica ou de desorientação e funcionam como meios da psique na busca de integração.

[...] vemos nitidamente como a ordem rigorosa da imagem circular compensa a desordem e perturbação do estado psíquico, e isso através de um ponto central em relação ao qual tudo é ordenado; ou então é construída uma



ordenação concêntrica da multiplicidade desordenada dos elementos contraditórios e irreconciliáveis. Trata-se evidentemente de uma tentativa de autocura da natureza, que surge não de uma reflexão consciente, mas de um impulso instintivo (JUNG, 2014a, p. 394).

Na Psicoterapia Analítica, a arte é uma ferramenta para promover a saúde mental e emocional, ou seja, a busca por um equilíbrio. A arte traz uma esperança de que as coisas podem ser muito diferentes, estimulando a criatividade, a disciplina e a força de vontade de quem vive momentos difíceis, mas busca dias melhores. O trabalho com a arteterapia torna-se singular nos ambientes de grupo. É a imaginação, o inconsciente, o consciente, as narrativas de suas histórias de vida que extravasam em um agir comunicativo por meio da arte produzida em um círculo de grupo da comunidade. Não precisamos ser artistas ou conhecer as técnicas das artes para a produção das mandalas, basta ter motivação para o autoconhecimento. A arte é uma “assinatura” muito pessoal do indivíduo. Lapidar hábitos cada vez mais conscientes será a chave para a busca da saúde e do bem-estar, mesmo nos momentos altos ou baixos da vida.

Palavras-chave: arte; psicologia analítica, inconsciente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FISCHER, Ernst. **A necessidade da arte**. (9ª ed.) Rio de Janeiro: Zahar Editores. 1918.

JUNG, Carl Gustav. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo** Vol. 9/11. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

Anais do VII Seminário de Pesquisa e Produtividade da FESV e FESVV – ISSN 2764-1775
<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, v.1, n.7, p. 42-46, jul.2023.