



ARTE E PSICOLOGIA: RELAÇÕES E POSSIBILIDADES EM INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS

ART AND PSYCHOLOGY: RELATIONSHIPS AND POSSIBILITIES IN THERAPEUTIC INTERVENTIONS

*Gabriel Mendes Ribeiro de Mendonça
Renata Magalhães Naves
Unialfa*

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar como o uso da arte e dos recursos artísticos pode contribuir nas intervenções terapêuticas, colaborando para uma reflexão acerca do potencial artístico para a compreensão do humano, a partir de seu vivido e como reinvenção de vida. O referencial metodológico foi o paradigma qualitativo e contou com a participação de seis profissionais de Psicologia de regiões distintas do país, de diferentes faixas etárias e tempos de graduação. A construção dos dados ocorreu por meio de entrevistas via plataforma Zoom, em horário pré-estabelecido entre o pesquisador e os entrevistados, com o uso de um roteiro semiestruturado. Os resultados permitiram a construção de cinco categorias: O encontro com a arte e escolha como recurso terapêutico na prática profissional; O fazer artístico e a criatividade; Recursos artísticos no processo psicoterápico; Depressão, a “Doença do Século” e a Contribuição da arte no processo terapêutico. Neste estudo, foi evidenciado que a arte funciona como mediadora na comunicação do terapeuta com a subjetividade de seu paciente/cliente, possibilitando uma melhor compreensão das suas questões contextuais para conduzi-lo ao autoconhecimento e na elaboração dos conteúdos de modo que propicie novas formas de enfrentar determinadas situações conflitantes em seu cotidiano.

Palavras-chave: Psicologia; Arte; Processo psicoterapêutico



ABSTRACT

The present study aimed to analyze how the use of art and artistic resources can contribute to therapeutic interventions, contributing to a reflection on the artistic potential for the understanding of human beings, based on their experience and as a reinvention of life. The methodological framework was the qualitative paradigm and had the participation of six Psychology professionals from different regions of the country, of different age groups and graduation times. The construction of the data took place through interviews via the Zoom platform, at a pre-established time between the researcher and the interviewees, using a semi-structured script. The results allowed the construction of five categories: The encounter with art and choice as a therapeutic resource in professional practice; Artistic work and creativity; Artistic resources in the psychotherapeutic process; Depression, the “Disease of the Century” and the Contribution of Art in the Therapeutic Process. In this study, it was evidenced that art works as a mediator in the therapist's communication with the subjectivity of his/her patient/client, enabling a better understanding of his/her contextual issues to lead him/her to self-knowledge and in the elaboration of contents in a way that provides new forms of understanding, face certain conflicting situations in their daily lives.

Keywords: Psychology; Art; Psychotherapeutic process



INTRODUÇÃO

Durante séculos a arte tem sido reconhecida pelo seu poder terapêutico, as terapias artísticas foram e são recursos de primeira ordem não só para a cura, mas sobretudo para a prevenção e promoção da saúde e bem-estar psicológico (GIRALDEZ-HAYES, 2020). As terapias artísticas possibilitam a expressão da subjetividade humana, e permitem ao psicólogo/a e ao cliente, seja ele um indivíduo, seja um grupo, acessar conteúdos emocionais e ressignificá-los por meio do próprio recurso artístico (REIS, 2014).

Ao fazer referência a arte, aprofundando em sua natureza, é possível notar capacidade de transformação e objetivação dos sentimentos e de outras potencialidades humanas a partir das vivências da pessoa (BARROCO & SUPERTI, 2014). Por meio de seu potencial criativo e pela imaginação, vemo-nos livres da obrigação de reproduzir fielmente a realidade, podendo revelar na concretude objetiva, os elementos da subjetividade, contribuindo para a constituição de novas formas de relação (MARTINELLI & ALMEIDA, 2017). Mas como a arte está interligada ao processo histórico-cultural do homem, e como pode contribuir para o trabalho do psicólogo?

A arte é compreendida como um meio de enxergar a potencialidade de elaboração humana, tendo uma permanente relação com a realidade objetiva, onde essa arte vai acompanhando sua nova construção cultural (VYGOTSKY, 1999). Logo, a mesma vem oportunizar novos significados para o sujeito em suas diferentes interações diárias, assim como de suas condições de vida atual e futura. Seu uso como mecanismo de interpretação do mundo, expressões dos elementos sociais e psicológicos vem de milênios.

Aristóteles, um dos filósofos gregos, fazendo um estudo sobre as tragédias gregas apontou que os espetáculos teatrais emitiam sobre o público uma capacidade de libertação visto que o mesmo, em contato com as paixões ali representadas, recebia uma descarga emocional, uma catarse, que os propiciava uma “limpeza” de seus traumas, favorecendo para que fossem superados (MARQUES, 2017). Assim, Vygotsky (1999) a partir da



definição de catarse de Aristoteles amplia o conceito e concebe-a como a característica principal da reação estética, gerada pelo confronto entre situações que se opõem em um conflito emocional na obra de arte. Nesta perspectiva, os espectadores recebiam uma descarga de sentimentos complexos, que se transformavam mutuamente, e aqueles sentimentos angustiantes surgidos pelos conteúdos da obra tornavam-se em uma sensação de purificação e restauração de vigor (FARIA ET AL., 2019; VYGOTSKY, 1999).

Em sua dimensão humanizadora, a arte possui o potencial de afetar o sujeito oportunizando novos significados dos papéis nas diferentes interações e condições de vida atual ou futura, possibilitando ao psicólogo sua utilização como instrumento de trabalho, por meio de seu caráter dialético que contém contradições expressas de relação entre forma e conteúdo. Tais contradições inerentes nas obras fazem que o sujeito viva, na apreciação estética, esses sentimentos opostos, dando novos sentidos ao que experiencia, ampliando seu modo de se relacionar com a realidade (SOUZA ET AL., 2018; NAVES, 2019).

A arte no processo psicoterápico como instrumento de intervenção promove saúde e qualidade de vida para o sujeito, que ocorre por a partir de vários elementos, como a criatividade, a qual junto a saúde apresenta um importante potencial terapêutico e curativo por sua qualidade inovadora e transformadora (BARROS & FERREIRA, 2016). Os autores ainda consideram que o uso psicoterapêutico da arte pode ser compreendido como uma importante estratégia na prática profissional do psicólogo devido as amplas possibilidades de sua aplicação e eficiência no tratamento de diversos transtornos psicológicos. Tais transtornos podem estar relacionados a traumas, conflitos emocionais, aspectos relacionais, expectativas profissionais, gênero e sexualidade, reconhecimento do EU, entre vários outros a partir de outras formas de linguagem, indo além da tradicional usualmente utilizada no processo psicoterápico que é a linguagem verbal (REIS, 2014).

Além de um desenvolvimento de consciência de si, ao apropriar-se dessa consciência de totalidade, o conflito pessoal é redimensionado. O indivíduo ao desenvolver maior compreensão acerca de seu sofrimento psíquico e conseqüente redução do mesmo, poderá elaborar novas estratégias de enfrentamento de maneira menos



intrusiva (BIEN, 2017).

O seguinte artigo visou assim analisar como o uso da arte e dos recursos artísticos pode contribuir nas intervenções terapêuticas, colaborando para uma reflexão acerca do potencial artístico para a compreensão do humano, a partir de seu vivido e como reinvenção de vida.

MÉTODO

O método adotado no seguinte trabalho foi a abordagem qualitativa na pesquisa exploratória pelo qual se pode ter uma compreensão do significado que indivíduos ou grupos atribuem a um determinado problema social ou humano. Os principais procedimentos qualitativos têm como foco a amostragem intencional, coleta de dados de forma aberta e interpretação pessoal das imagens e análise dos textos encontrados (CRESWELL, 2010).

Participantes

Participaram dessa pesquisa seis profissionais de Psicologia, ao qual denominamos de: Rg, Kn, Fr, Cm, Ac e Lb.



Tabela 1. Perfil dos participantes.

Participantes	Idade	Ano Graduação (Psicologia)	Contexto de Atuação	Tempo de atuação por meio da arte	Região do Brasil	Recursos artísticos e/ou técnicas mais utilizadas
<i>Rg</i>	47	2000	<i>Trânsito CAPS</i>	<i>16 anos</i>	<i>Centro- Oste</i>	<i>Ludoterapia Desenho Argila Colagem</i>
<i>Kn</i>	45	2011	<i>Clínica</i>	<i>10 anos</i>	<i>Sudeste</i>	<i>Desenho Argila Velas Mandalas</i>
<i>Fr</i>	39	2013	<i>Clínica</i>	<i>12 anos</i>	<i>Sul</i>	<i>Pintura com Aquarela Sandplay Colagem Desenho</i>
	30	2015	<i>Clínica</i>	<i>2 anos</i>	<i>Sudeste</i>	<i>Encenação Desenho Técnica do Espelho</i>
<i>Ac</i>	45	2016	<i>Clínica</i>	<i>21 anos</i>	<i>Nordeste</i>	<i>Desenho Argila</i>
<i>Lb</i>	28	2016	<i>Clínica</i>	<i>5 anos</i>	<i>Sudeste</i>	<i>Desenho Pintura Argila Colagem Velas Mandalas</i>

Fonte: Construção do autor

Os participantes tinham entre 28 e 47 anos de idade, sendo das regiões: Centro – Oeste (1); Sudeste (3); Sul (1) e Nordeste (1) do Brasil. Para uma melhor abrangência do uso da arte em campo distintos, foram selecionados psicólogos/as que atuam na clínica e



CAPS (Centro de Apoio Psicossocial) tendo como ferramenta auxiliar no processo terapêutico algum recurso artístico.

O tempo desde a formação como psicólogos variou de 5 a 21 anos. Já em referência ao uso da arte em seu contexto de trabalho, foram relatados um tempo de 2 a 21 anos, sendo que Ac (que possui o maior tempo(21), já possuía uma graduação anterior em Educação Artística.

Instrumentos

O instrumento utilizado para a realização do estudo foi um roteiro de entrevista semiestruturada, concernente à proposta de investigação (histórico acadêmico do profissional e realização de trabalhos que envolvem os recursos artísticos com fins psicoterapêuticos), que serviram de guia durante a realização da entrevista.

As entrevistas foram realizadas por meio da construção de um roteiro semiestruturado, que por meio do uso de perguntas abertas, possibilitou que os entrevistados expusessem suas experiências sobre os temas propostos sem que o pesquisador tenha uma resposta prefixada (MINAYO, 2007 apud SANT'ANNA, GEBER & TETU, 2019).

O roteiro de entrevista semiestruturado contemplou questões sobre: identificação geral dos participantes, trajetória formativa, uso dos recursos artísticos durante suas sessões, dificuldades e adesão ao tratamento por meio da arte e, a importância da arte como ferramenta no processo psicoterápico de seus clientes/pacientes.

Procedimentos

A busca dos participantes se deu por meio das mídias sociais (Facebook, Instagram e LinkedIn), além de contatos por meio de indicação, tendo como critério de inclusão possuir graduação em Psicologia, e utilizar a arte em seu contexto profissional, com o intuito de contribuir para o enriquecimento e visão ampliada da arte em diversos contextos.

Após o contato com os participantes, fora estabelecido previamente entre o pesquisador e os mesmos data e horário para a realização da entrevista que realizou-se via



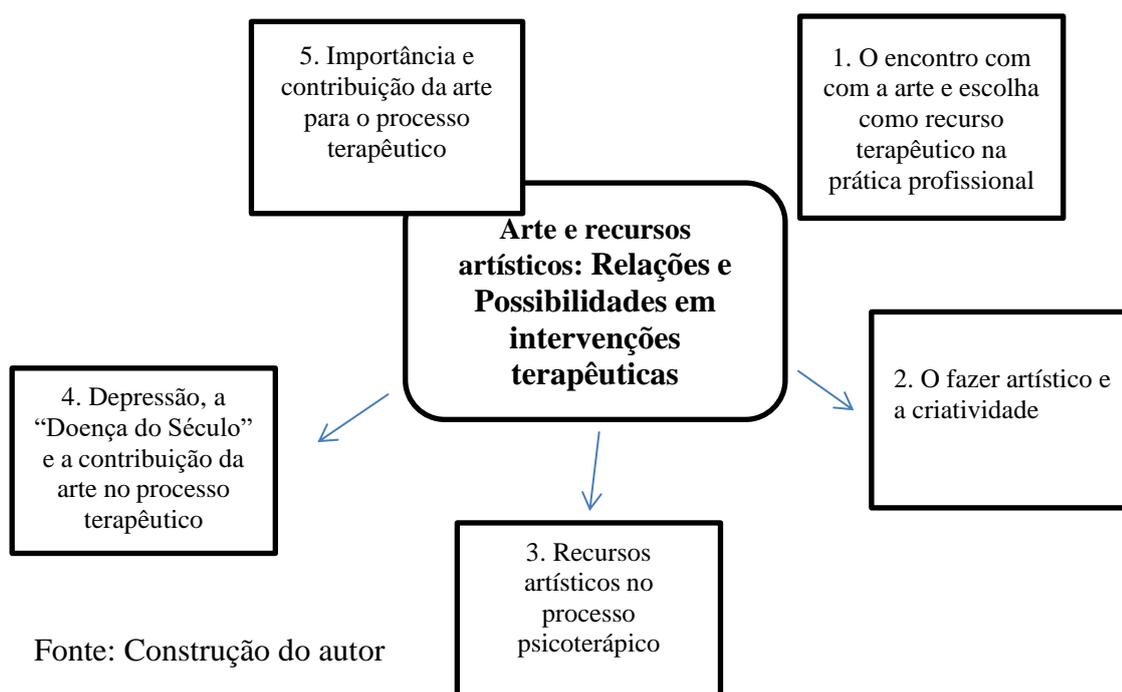
videoconferência na plataforma Zoom, através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Em relação a análise de dados foi usado o procedimento de Análise de Conteúdo, que segundo Bardin (1995) consiste num conjunto de técnicas de análise de comunicações, que visa à organização das informações contidas nas falas dos participantes por classificação de categorias, para que possam ser interpretados posteriormente com teorias e produções já existentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No decorrer do processo de pesquisa, os resultados evidenciaram cinco categorias que contribuíram com o objetivo de analisar como o uso da arte e dos recursos artísticos pode contribuir nas intervenções terapêuticas, como apresentado na Figura 1:

Figura 1. Categorias encontradas durante a realização da pesquisa



Fonte: Construção do autor



1. O encontro com a arte e escolha como recurso terapêutico na prática profissional

Essa sessão ressalta sobre como alguns participantes tiveram o encontro com o fazer artístico para uso profissional no processo psicoterapêutico, e suas impressões de como o mesmo poderia auxiliá-los.

Rg relatou que sempre teve muito interesse pelas artes desde pequena, sentindo-se “...encantada e tocada de uma maneira muito especial” e, quando formada em Psicologia teve conhecimento sobre a Arteterapia não restando dúvidas do enriquecimento que ela traria ao seu trabalho. Foi dito também, que a arte sempre esteve presente em sua prática profissional, seja no consultório com crianças, adolescentes e adultos; como também na área comunitária, visto que segundo ela:

A arte facilita a expressão dos sentimentos de uma forma direta, na maioria das vezes sem passar pelo racional, proporcionando ao indivíduo a experiência de entrar em contato com seu potencial criativo e, a partir desse processo, encontrar uma forma de viver mais criativa ou olhar para questões antigas a partir de um novo olhar (**Rg**).

No caso de **Fr**, a arte sempre esteve com ele desde sua juventude. Ele relatou que sempre gostou de poesia, estudar o simbolismo e interpretação de sonhos. Seu relacionamento mais aprofundado neste universo, começou mesmo após o estudo com a Análise de Sonhos, aprofundando-se no universo Junguiano pôde comprovar a efetividade no processo terapêutico de desenvolvimento do sujeito. Então, começou seu trabalho com arte desde a faculdade, destacando em seu relato que: “... as expressões criativas são uma ferramenta importante e de acesso às questões do sujeito bastante adequadas e assertivas, para suas necessidades subjetivas”.

Outra fonte de impacto para o trabalho de **Fr** com arte na sua vida, também decorreu da influência de sua prima que já trabalhava com Arteterapia no exterior, que ao compartilhar das suas experiências, deu-se um incentivo a mais na busca por essa



especialização. Aqui deve-se destacar também uma pequena crítica ao processo de formação das universidades em relação as expressões criativas:

Nessa parte (processamento emocional), vejo que as faculdades ainda precisam ainda se desenvolver mais, principalmente a clínica. As formações clínicas daqui sejam: Gestalt, Junguiana, Freudiana... São muito falhas em processamento emocional por meio de: Imagens das sete artes (pintura, escultura, música, literatura, dança, arquitetura e cinema) (**Fr**).

Cm teve seu contato inicial com o fazer artístico durante sua época de escola no teatro, porém, foi na faculdade que teve uma experiência mais profunda e, teve um “*start*” de que seria esse seu caminho para buscar na Psicologia. Ao se inscrever por curiosidade num Workshop de Psicodrama e, vendo seu acontecer, ficou admirada com essa inclusão da arte por encenação e sua relação com a Psicologia.

Tendo uma profunda ligação com o Psicodrama (Estudos, consultório, supervisão entre outros), **Cm** não consegue se ver fazendo uma terapia apenas falada, precisando se conectar com o mundo interno através do mesmo e relata que: “Se eu fosse para uma terapia mais falada, trabalhando mais circunstancialmente, eu sentiria muita falta desse agir; desse entrar na arte. Desse encenar em contato com as vivências não resolvidas da minha vida”.

Ac diferentemente dos demais, já destacou a arte mais voltada para a questão do ensino – aprendizagem. Seu trabalho com arte dá-se desde a época de sua graduação em Educação Artística, trabalhando como professora de artes para alunos do Ensino Médio e fazendo trabalho na clínica como psicóloga/arteterapeuta. Além disso, **Ac** também faz acompanhamento com atletas, o que conseguiu associar a Arteterapia, visto que seu trabalho em Psicologia do Esporte é mais pautado nas questões existenciais. Segundo ela:

Quando o atleta e/ou treinador; na verdade qualquer pessoa que esteja envolvida com alguma atividade física (Que é o público que o psicólogo do esporte trabalha. Ou seja, nosso trabalho não é pautado apenas para atletas de auto – rendimento) e, quando identifico a necessidade, é mais fácil montar um plano de ação sem ser



agressivo (**Ac**).

Integrando com a visão de **Ac**, temos que o trabalho com a arte é uma forma de instigar o desenvolvimento das funções superiores por meio de diferentes linguagens, repercutindo em uma ampliação do repertório cultural dos sujeitos trabalhando sua expressividade; o que contribuirá para a construção de outros olhares a respeito de si e do cliente/paciente (PEDRO & PESSOA, 2015). Nota-se assim, que a arte vai muito além apenas da questão estética e beleza. É um veículo de comunicação mais profunda, que permite ao terapeuta ter uma compreensão das questões contextuais do paciente/cliente, facilitando o processo terapêutico. E dessa maneira, o que se vê é que, hoje, vivemos num meio social sendo bombardeados através de vários meios de comunicação, que representam os meios artísticos superficialmente, não possibilitando um conhecimento mais específico por trás das cenas da história (FORTIM, 2017).

Como é visto nos comentários acima, muitos participantes se sentiram tocados pela arte, como poesia, teatro. Porém, só tiveram uma visão além, após o encontro com um curso de graduação e pós-graduação como a Psicologia, Arteterapia, Educação Artística e o Psicodrama.

2. O fazer artístico e a criatividade

Na perspectiva Vigotskiana, a arte é determinada pela atividade reprodutora e criadora do homem, e em sua experiência cultural acumulada e passada tradicionalmente, além de criadora por seu meio (MARTINELI & ALMEIDA, 2017). Ainda, segundo Martineli & Almeida (2017), as criações e produções são possíveis por meio da memória e da imaginação, que ao se vincular com a realidade, possibilitam o desenvolvimento da subjetividade humana pela possibilidade de experimentar sentimentos e emoções.

Segundo **Ac**:

(...) cada escolha de material fala sobre o que a pessoa está sentindo ou o momento



que ela esteja passando. Assim, olhamos o todo (...) Nunca falo para o sujeito desenhar algo específico. Apenas o direciono, porque seguindo regras, correria o risco de contaminar o processo (**Ac**).

Assim, é possível perceber que há uma dependência entre o processo criativo e a apropriação e objetivação que a pessoa faz a partir do conjunto de conhecimentos que foram socialmente construído no decorrer de suas experiências. (JONES, 2017). Isso fica ainda mais claro, através da fala de **Lb**:

A arte possibilita desenvolver uma maior gama de estar lidando com as dificuldades/ conflitos da vida da pessoa. Porque quanto mais criativa, mais ela vai conseguir encontrar formas de lidar com os conflitos e sair das situações adversas. Então é sempre interessante trabalhar com essa forma espontânea e criativa, deixando a pessoa criar e não apenas apontar e direcioná-la (**Lb**).

Por meio da atividade criadora proporcionada pelo fazer artístico, o psicoterapeuta tem condições de ter um melhor conhecimento da subjetividade do paciente/cliente, tanto de suas experiências passadas quanto atuais, e por meio disso, auxiliar no desenvolvimento das potencialidades da pessoa para transformação da realidade. Em outras palavras, a compreensão dos processos criativos como uma atividade inerente ao ser humano para transformação da realidade, possibilita uma discussão sobre a liberdade e independência da pessoa arte, das condições alienantes da sociedade atual (JONES, 2017).

3. Recursos artísticos no processo psicoterápico

Na categoria Recursos artísticos no processo terapêutico, os participantes relataram sobre o manejo e cuidado que se deve ter para a escolha de um recurso artístico para determinado cliente/paciente e sobre os recursos mais usados no percurso profissional.

É sabido que há diversos tipos de técnicas, sendo que a escolha da melhor técnica deve estar embasada nas características do cliente/paciente ou grupo a ser atendido; dos objetivos a serem explorados e, dos recursos disponíveis naquele momento. Ao falar de



arte na terapia, **Fr** enfatiza que “o importante não são os resultados (se ficou feio, bonito, etc.); mas sim o processo, pois o que importa é o processar das emoções que se encontram contidas naquele material”.

O contexto de arte é trazido por Vigotski (1998) como: Espécie de sentimento social, prolongado ou uma técnica de sentimentos. Assim, quando **Fr** enfatiza o processo, pode-se observar que o terapeuta ao fazer o acompanhamento desse processo de criação, contemplando os relatos do cliente/ paciente e, levando em consideração os aspectos culturais, histórico e resgate de memórias poderá intervir embasado em como a pessoa traduz sua criação para que se estabeleça a análise desses elementos e monte sua intervenção (LOIOLA & ANDRIOLA, 2017). Compreende-se que dando maior relevância ao processo, o terapeuta pode mergulhar e conhecer a visão de mundo de seu cliente/paciente por meio da comunicação com esses conteúdos subjetivos presentes no material produzido (REIS & ZANELLA, 2014).

Têm se uma opinião geral da maioria dos participantes sobre a liberdade criativa na construção de uma expressão ou de um artefato artístico; **Kn**, por exemplo, argumentou que “quanto mais livre e mais materiais a pessoa tem à sua disposição, mais a sua expressão irá aparecer”. Esse recurso apesar de ser mais utilizado para crianças, pode ser usado também para os adultos. Nesta perspectiva, **Cm** enfatizou que:

Esse adulto ao chegar com uma determinada angústia que não consegue nomear, é pedido para que ele desenhe um corpo, e ali mostre em que parte se encontra sua angústia (...) (**Cm**).

Essa estratégia possibilita ao cle/paciente autoconhecimento e uma condição de compreender suas emoções e sentimentos. Desta forma, a arte ontribui para diversas formas de uma interpretação mais completa da vida; buscando recriar a realidade pela união da razão e a emoção na forma de um trabalho expressivo de ação humana com a ideia proveniente da particularidade do artista. Logo, faz um registro concreto das variadas linguagens, sua maneira de ser em sua natureza psicológica, ao deixar registrado em suas obras as críticas relacionadas ao seu contexto sócio-histórico e político (RIBEIRO, 2002). Ainda, segundo



Ribeiro (2002):

Em qualquer arte, estão implícitas, na sua construção, premissas psicológicas e funções intelectuais, emocionais, pois é impossível falar sobre construir qualquer objeto, sem nele deixar registrados a consciência das ideias, as concepções, os valores, os sentimentos do artista no ato da construção da obra (p.72).

Vale destacar que, o desenho encontra-se presente na fala de todos os participantes como um recurso coringa para auxiliar no processo terapêutico, tendo um importante papel no processo de criação artística e contribui para o desenvolvimento da psique humana, visto que a representação do mesmo permite o terapeuta apropriar-se da realidade vivida por aquele sujeito, que sendo dotada de significado, reflexão da cultura e desenvolvimento intelectual do desenhista, permite conhecer a percepção que o cliente/paciente tem de si e das pessoas de seu convívio (TRINDADE, 2006 ; SILVA ET AL., 2017).

Vale destacar que os participantes da pesquisa relataram o uso de vários recursos artísticos em suas atividades profissionais, tais como:

Argila: Em comparação ao desenho, a argila é usada em demanda mais específicas e de uso cauteloso, sendo recomendada pacientes/clientes em processo terapêutico para mais avançado. Isso deve-se ao fato de que a argila, principalmente com pacientes que tenham algum TOC, pode acabar “evocando lembranças inconscientes, com conteúdos que naquele momento inicial a pessoa não esteja preparada para lidar”, conforme enfatizado por **Lb**.

Colagem: “Apresenta uma eficácia nos processos de orientação profissional, onde o cliente/paciente tem condições de se perceber através do processo de seleção de imagens e construção de cenários que representam o passado, presente e futuro”; conforme trazido por **Rg**. Porém, faz-se necessário ressaltar que, como enfatizado por **Ac**, “apesar de ser uma boa, possui contraindicações, principalmente no seu formato tradicional, causando uma desordem emocional”. O motivo para tal contraindicação baseia-se no fato de que,



esse processo começa de uma maneira dramática, onde o paciente/cliente destrói algo organizado (simbolicamente seu passado) e busca reorganizar as imagens mediante o que ocorre em seu interno, ressignificando suas experiências (OLIVEIRA, 2012). E, assim como a argila, pode evocar sentimentos que a pessoa não esteja apta a lidar em tal momento, vindo a causar um comprometimento emocional ou cognitivo do mesmo.

Velas: Seu uso tem como base a Psicologia Analítica Junguiana e, é muito utilizada principalmente para os clientes/pacientes depressivos e, como destaca Kn, “adolescentes pra cima”. É enfatizado por **Lb** que “simbolicamente, mexer com o fogo traz vida para aquela pessoa que esteja num estado mais frio, baixa energética- depressão”.

. Sandplay: Consiste numa técnica, onde se coloca uma caixa de areia com fundo azul, de dimensões que atinjam o campo visual; podendo fazer o uso de areia seca ou úmida. Sobre o uso de determinada areia, **Fr** orienta a areia seca, pois: “o uso da areia úmida, daria melhor em uma escola devido à alta rotatividade, devendo ser trocada a cada dois dias para não mofar”. Nisso, o terapeuta deverá ter uma gama de miniaturas (animais, seres humanos, astros... etc.); para que ele possa ter uma maior proximidade da realidade do sujeito analisado.

Outros recursos utilizados são a encenação e o espelho. Estes recursos tem uma base psicodramática e conforme relatado por **Cm**, a encenação é uma “ação dramática que tem como base a encenação. Coloca-se a pessoa para representar um contexto não resolvido, onde ela atuará como o personagem problema e, poderá ter insights sobre cenas anteriores, relacionamentos com pais e/ou parceiro (a), por exemplo, que ela tenha aprendido e repete sem perceber. Na intervenção com o espelho, a pessoa se torna observadora, enquanto o terapeuta toma o papel do paciente fazendo uma repercussão sobre as falas e queixas trazidas. O terapêutico desse processo, assim seria para que a pessoa reconhecesse seus próprios comportamentos e aspectos que lhes são desconhecidos, que importam para o esclarecimento do conflito.

Tendo em vista essa gama de recursos artísticos que podem ser utilizados, o terapeuta deve ter conhecimento e domínio sobre o material artístico escolhido, devido as



sensações que os mesmos podem evocar; sempre se atentando ao processo do fazer terapêutico, para se ter um maior contato com a subjetividade de seu cliente/paciente, não priorizando, como dito por Fr: “Se é feio, bonito...”.

4. Depressão, a “Doença do Século” e a contribuição da arte no processo terapêutico

Durante o processo de coleta de dados no quesito: “demandas mais observadas durante a realização das sessões, foi de comum acordo entre a maioria das/os participantes o aparecimento da depressão, conhecida popularmente como a “Doença do Século”, que “contemporaneamente são percebidos como decorrentes dos sofrimentos humanos e das desordens psíquicas, sendo capazes de afetar qualquer idade, gênero, classe cultural e social”. (SANTOS, ET. AL., 2020, p. 488). Segundo os mesmos, a arte utilizada em intervenções terapêuticas, surge como uma oportunidade para proporcionar que os clientes/pacientes encontrem um novo ambiente e oportunidade de conhecimentos favoráveis para o controle deste e de outros transtornos.

Adotando a perspectiva histórico-cultural, é possível compreender o surgimento da depressão como resultado da relação do sujeito com sua realidade, onde esse sofrimento é decorrente de desmotivações provocadas pela restrição das necessidades motivadoras ante as adversidades. Tal sofrimento, encontra-se difícil de ser superado devido a falta de cooperação do ambiente em que o sujeito se encontra, podendo provocar um conflito interno, resultando assim em uma necessidade da pessoa em procurar terapia para um processo de humanização, para que possa superar o sofrimento por meio da potencialização de seu autocontrole (COSTA & LEAL, 2017).

Tal questão sobre esse sofrimento – entendida no relato de Cm como angústia, pode ser evidenciada na fala de **Cm**:

Independente da demanda que chegue (...) O que observo muito e trabalho é com a angústia. A pessoa que busca terapia sempre está angustiada (...) e, ela quer se desenvolver mais. Então, olho onde está essa angústia (se é externa ou interna), e começo a trabalhar em cima dela, tendo como objetivo diminuí-la e aumentar a



qualidade de vida da pessoa (Cm).

E complementa:

Normalmente são angústias que provém desde a infância, e acabam sendo substituídas por outras coisas na vida (relacionamento, amizade...); coisas estas que acabam compensando, o que chamamos na Psicologia de vínculo compensatório. Mas em determinado momento esse vínculo pode se romper (...) A pessoa então volta com aquelas angústias que estavam escondidas e/ou tamponadas por outras coisas que ela mesma colocou no lugar (trabalho, por exemplo), fazendo com que assim busquem terapia (**Cm**).

Assim, o que se vê é a necessidade que o sujeito tem de se avaliar. E é justamente nisso que a arte cumprirá o seu papel, seu efeito impactante será fazer com que ele volte para si mesmo por meio do 'fazer artístico' reconfigurando-se afetivamente (PEREIRA, 2009); o que é reforçado na fala de **Ac**:

O motivo que acho de ser maiores essas duas demandas, depressão e ansiedade, é o fato das pessoas não terem a condição de se avaliar. Então, qualquer desconforto relativo ao que não lhe é imediato, causa incômodo e já chegam com a demanda de depressão ou ansiedade (**Ac**).

Logo, pode-se ver que por meio da expressão artística o cliente/paciente terá a possibilidade de fazer uma reflexão e objetivar as suas demandas psíquicas. Este reconhecimento propiciará o enfrentamento dos medos e, a criação de mecanismos neuroquímicos que serão ativados, proporcionando uma ampla consciência de si, o que auxilia para a transformação da pessoa (PEREIRA, 2009).

5. Importância e contribuição da arte para o processo terapêutico

Funcionando como um objeto mediador da cultura, a arte permite entrar em contato com os sentimentos e emoções do sujeito, possibilitando refletir sobre sua constituição psíquica principalmente com as funções psíquicas superiores de maneira consciente,



visando compreender a subjetividade da pessoa, por meio da materialização da realidade concreta, o que permite fazer uma organização e reflexão acerca dos processos e de suas constituições na relação dialética entre homem e sociedade (MENDES, et.al, 2017). Tal visão pode ser observada da fala de **Lb**:

A arte como ferramenta possibilita a pessoa acessar conteúdos mais inacessíveis de maneira mais sutil e verdadeira; facilitando nosso trabalho, contribuindo para que possamos compreender o momento que a pessoa está passando ou conflitos que estão latentes, provocando determinados comportamentos. Assim, a arte permite uma passagem do Inconsciente para o Consciente. (**Lb**)

Outra visão importante sobre a arte, veio de **Ac**, que destacou a arte como facilitador do processo de autoconhecimento: “Parto da ideia de que sofre menos quem se conhece, pois quanto mais conhecedor de suas questões a pessoa for, mais facilmente você conseguirá tomar atitudes, e se programar para ações mais efetivas”. Logo, é notável que por meio das condições provenientes do contexto histórico e social ao qual o sujeito seja participante, que impulsionará um movimento de mudança, visto que a partir da vida a arte recolhe destas seu material de produção e institui uma fenda nos meios de ouvir, ver, pensar e sentir, na qual sua atividade criadora recria sua realidade e a transforma (REIS, 2014).

Por fim, pode-se concluir que a arte junto ao processo terapêutico, pode ser uma importante aliada tanto no sentido comunicativo dos processos subjetivos e de seus conflitos, através de um reconhecimento e compreensão das emoções (processo superior), como em um processo de autoconhecimento para o sujeito, contribuindo para reelaboração dos conteúdos; ajudando-o a criar novas formas de enfrentamento para determinada situação conflitante que esteja passando. Enfim, faz-se necessário reconhecer a arte como condutora de desenvolvimento, pois a participação das pessoas em atividades artísticas possibilita novos posicionamentos nos contextos socioculturais na medida que há ressignificação sobre os processos cotidianos (NAVES, 2019).



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo teve como objetivo analisar como o uso da arte e dos recursos artísticos pode contribuir para o trabalho do psicólogo, colaborando para uma reflexão acerca do potencial artístico na intervenção psicológica da compreensão do humano, a partir de seu vivido e como reinvenção de vida. Logo, a arte pode ser uma importante ferramenta para o trabalho psicológico, visando um conhecimento mais abrangente da realidade do paciente/cliente, ajudando – o no processo terapêutico.

Por meio dos resultados obtidos durante a realização da pesquisa, é possível perceber que a arte, para além de uma questão de estética e beleza, funciona como mediadora na comunicação do terapeuta com a subjetividade de seu paciente/cliente, possibilitando uma melhor compreensão das suas questões contextuais para conduzi-lo ao autoconhecimento e na elaboração dos conteúdos de modo que propicie novas formas de enfrentar determinadas situações conflitantes em seu cotidiano.

Na perspectiva do terapeuta, a expressão artística virá a contribuir, para o cliente/paciente, principalmente em casos de depressão e/ou ansiedade, com o enfrentamento de seus medos, sendo um importante recurso para ampliar e transformar a consciência. Esta questão abre espaço para futuras discussões sobre: Como a arte contribui na intervenção terapêutica à partir da perspectiva do paciente/cliente; como a arte poderia tornar os indivíduos livres e independentes das condições alienantes impostas pela sociedade atual? Tal liberdade poderia ser possível?

REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1995.
- BARROCO, S. M. S. & SUPERTI, T. Vigotski e o estudo da psicologia da arte: contribuições para o desenvolvimento humano. **Psicologia & Sociedade** 26(1), 22-31, 2014. Recuperado de: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/vr5bbMpFznNZRsVTMJFxFVqN/?lang=pt>
- BARROS, M., & FERREIRA, L. (2016). A arte como estratégia de intervenção psicoterapêutica: I Simpósio Científico De Práticas Em Psicologia. **Psicologia E Saúde Em Debate**, 2(Supl. 1), 1–4. 2016. Recuperado de: <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V2S1A1>



BIEN, E. S. G. **Psicologia Histórico – Cultural, atendimento a grupos e a Arte como estratégia psicoterapêutica: os olhos nas imagens e o olhar para a vida.** Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2017. Recuperado de : <http://www.ppi.uem.br/teses-e-dissertacoes-recuperadas/emanuelle-da-silva-gatto-bien-psicologia-historico-cultural-atendimento-a-grupos-e-a-arte-como-estrategia-psicoterapeutica-os-olhos>

COSTA, W. G. T., & LEAL, R.G. *Psicologia histórico – cultural e indivíduo em depressão: Compreensão e possibilidades de enfrentamento.* Trabalho apresentado no **26º Encontro Anual de Iniciação Científica/ 6º Encontro Anual de Iniciação Científica Júnior**, Maringá, PR, 2017.

CRESWELL, J. W. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto.** 2.Ed. Porto Alegre: Bookman, 2010.

FARIA, P. M. F., DIAS, M. S. L., & CAMARGO, D. Arte e Catarse para Vigotski em Psicologia da Arte. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, 71 (3), 152-165, 2019. Retirado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672019000300012

FORTIM, I. Arigato, Mangakás! Animangás no Brasil. Em Fortim, I. (Org.) **Mangás Animes e a Psicologia**, p. 10 – 11. São Paulo: Homo Ludens, 2017.

GIRALDEZ-HAYES, A. Artes y bienestar psicológico: Las artes como intervenciones positivas. **PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG**, 4 (20), 72-85, 2020. Retirado de: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2020.20711>

JONES, R. H. *A Criatividade sob a ótica da psicologia histórico – cultural: uma tentativa de superação de suas múltiplas concepções.* Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade Federal do Paraná, 2017. Retirado de: <https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/48228>

LOIOLA, R. D., & ANDRIOLA, C. J. A Arteterapia como Instrumento do Psicólogo na Clínica. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, 11(35), 18 – 31, 2017. Retirado de: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/708/1038>

MARQUES, I. A.. **Nise da Silveira: O Pioneirismo na Terapia com Arte- Educação no Brasil (Trabalho de Conclusão de Curso).** Universidade Federal do Paraná- UFP, Matinhos, Paraná, PR, Brasil, 2019. Recuperado de: <https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/50295>

MARTINELLI, T. A. P., & ALMEIDA, E. M. Contribuições da concepção vigotskiana de arte para o ensino da cultura corporal. **Psicologia Escolar e Educacional**, 21(3), 523 – 531, 2017. doi: 10.1590 / 2175-3539 / 2017/021311194

MENDES, C.; FRISON. C. F.; & SUPERTI, T. A arte como técnica social para a humanização: objeto cultural mediador para o desenvolvimento e transformação das funções psíquicas superiores (sentimento e emoção). **Akrópolis Umuarama**, 25(2), 139-



151, 2017.

NAVES, R. M. **Experiência estética e posicionamento ético: a arte com crianças e adolescentes em vulnerabilidade social.** (Tese de Doutorado) - Instituto de Psicologia, Programa de Pós-Graduação em Processos de Desenvolvimento Humano e Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2019.

OLIVEIRA, R. B. **Recorte e colagem como técnicas expressivas das artes plásticas na educação e na arteterapia.** Monografia de especialização em Arteterapia publicada, Universidade Candido Mendes – AVM Faculdade Integrada, Rio de Janeiro, 2012. Retirado de: http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/c207002.pdf

PEDRO, L. G., & PESSOA, C. T. **A arte na formação profissional do psicólogo e do professor: Possibilidades e Reflexões.** Trabalho VIII Encontro de Pesquisa em Educação – III Congresso Internacional – Trabalho Docente e Processos Educativos, Uberaba, MG, 2015.

PEREIRA, M. S. M. **Arteterapia na depressão: O resgate do equilíbrio emocional.** Monografia de especialização em Arteterapia em Educação e Saúde publicada, Universidade Candido Mendes, Niterói, 2009. Retirado de: http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/n202682.pdf

REIS, A. C. (2014). Arteterapia: A Arte como Instrumento no Trabalho do Psicólogo.

Psicologia: Ciência e Profissão, 34(1), 142-157. doi:10.1590/S1414-98932014000100011

REIS, A. C. & ZANELLA, A. Arte e vida, vida e (em) arte: entrelaçamentos a partir de Vygotsky e Bakhtin. **Psicologia Argumento**, 32(79), 97-107, 2014. doi: 10.7213/psicol.argum.32.S01.AO09

RIBEIRO, M. A. G. **Concepções e Funções da Arte na Arteterapia.** Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade Católica de Goiás, Goiânia, Brasil, 2002. Retirado de: <http://tede2.pucgoias.edu.br:8080/handle/tede/1937>

SANT'ANNA, P. R., GEBER, S. P., & TETU, V. Contribuições da psicologia da educação: percepção de professores do ensino fundamental I. **Psicologia da Educação**, (49), 79-87, 2019. Doi: 10.5935/2175-3520.20190021

SANTOS, F. M., BARBOSA, H. D. DE A., SANTOS, C. C., & ALBERTO, D. P. S.. O Lazer e a Arteterapia como Coadjuvantes no Tratamento da Depressão em Belém-PA. **LICERE**

Revista Do Programa De Pós-graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer, 23(3), 485–522, 2021. Recuperado de <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.24866>

SILVA, R. B. F., PASA, A., CASTOLDI, D. R., & SPESSATTO, F. O Desenho da Figura Humana e seu uso na Avaliação Psicológica. **Psicologia Argumento**, 28(60), 2017. Retirado de <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/19837/19143>



SOUZA, V. L. T, DUGNANI, L. A. C., & REIS, E. C. G. Psicologia da Arte: fundamentos e práticas para uma ação transformadora. **Estudos de Psicologia** (Campinas), 35(4), 375-388, 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-02752018000400005>

TRINDADE, M. T. S. **Desenhando criativamente: O papel da Arteterapia no desenho criativo.** Monografia de especialização não publicada, Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2006. Retirado de: http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/N171437.pdf

VYGOTSKY, L. S. (1988). **A Formação Social da Mente (2ª ed).** Tradução José Cipolla Neto, Luis Silveira Menna Barreto e Solange Castro Afeche. São Paulo: Martins Fontes, 1988.

VYGOTSKY, L. S. **Psicologia da Arte.** São Paulo: Martins Fontes, 1999.