SPAT desenvolve programa para ajudar comunidades carenciadas

Psicoterapia com arte

A arte-terapia é um método psicoterapêutico que pode ser aplicado sem limitação de patologia, idade ou condição social. Pintar, cantar ou dançar promovem o auto-conhecimento, incentivam a expressão de sentimentos ou melhoram a integração social, já que a verbalização assume importância reduzida

Andreia Vieira

Há pessoas a quem a simples ideia de exprimir um sentimento ou emoção atordoa. Independentemente das razões por que tal acontece, mostram-se incapazes de falar de si ou de partilhar pensamentos. Frequentemente, quando recorrem a psicoterapias convencionais, acontece falarem muito sem nada dizer, talvez na esperança de ludibriar o interlocutor. Para o arte-psicoterapeuta João Bucho, psicólogo de formação, é nestes casos — «de indivíduos que não conseguem comunicar porque são muito fechados dentro de si próprios» — que a arte-terapia aparece como uma «ferramenta extremamente útil». Através da arte, passam a «conseguir exprimir o seu interior, os seus conflitos, as suas angústias».

Em plena concordância no que diz respeito às vantagens da arte-terapia na promoção da comunicação e expressão dos afectos, as também arte-psicoterapeutas Ana Cláudio e Daniela Martins recusam apontar situações concretas para as quais é comum recomendar este tipo de intervenção. «Não há limitação em termos de patologias», salienta a Dr.ª Ana Cláudio, «veterana» do grupo — como lhe chamam os colegas, por trabalhar em arte-terapia desde que o conceito foi trazido para Portugal, na década de 90. Os três integram a Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia (SPAT) e contribuem para a divulgação do projecto no nosso país.

No seu *site* (http://www.arte-terapia.com), a SPAT explica que este é «um método psicoterapêutico indicado e eficaz para todas as situações do foro mental, e também situações de cariz psicossomático». A inexistência de contra-indicações, dado tratar-se de «uma técnica terapêutica flexível e com aplicações próprias», torna-a aplicável a um ampla gama de casos. Ainda assim, a Dr.ª Daniela Martins alerta para o facto de poderem surgir algumas barreiras quando estão em causa «pessoas completamente deprimidas», já que é «difícil colocá-las a criar».

O processo terapêutico actua facilitando a comunicação e o relacionamento interpessoal com recurso à expressão artística, mas também permitindo a expressão emocional criativa, através de metáforas verbais e não verbais. É ainda desenvolvida a capacidade de raciocínio, bem como a realização e o conhecimento pessoais.

Imaginação ajuda

Na definição da Dr.ª Ana Cláudio, a arte-terapia «é um trabalho de cura ou tratamento através de mediadores artísticos». Embora existam formações específicas em dançaterapia ou musicoterapia, por exemplo, aqui utilizam-se todos os mediadores (ver caixa) de uma forma abrangente. A SPAT põe em prática um Modelo Polimórfico de Intervenção em Arte-Terapia, conceptualizado pelo Dr. Ruy de Carvalho (médico e membro fundador da SPAT), composto por quatro níveis de intervenção: psico-educacional, vivencial, integrativo e analítico. Na arte-terapia integrativa, como o próprio nome indica, podem encontrar-se todos os mediadores artísticos, nomeadamente, a pintura, a modelagem em barro, a música, as marionetas, os tabuleiros de madeira, a poesia e muitos outros.

A escolha do mediador é feita em função da pessoa que procura este tipo de intervenção. Embora seja normal que cada terapeuta esteja mais à vontade com um determinado meio de expressão, é desejável que se encontre apto a trabalhar com diferentes mediadores e materiais. «A ideia é deixar um espaço em aberto para a pessoa poder escolher», sustenta o Dr. João Bucho. É que o mediador preferido do terapeuta «pode não ser o mediador preferido do cliente», avisa a Dr.ª Daniela Martins, formada em história da arte e expressão artística.

Outro factor que influencia a escolha do mediador prende-se com as características do grupo em causa, uma vez que a arte-terapia também é desenvolvida num contexto grupal. É, aliás, muito frequente a utilização deste processo em *workshops*, grupos de alunos ou doentes de determinada instituição.

A integração de mediadores artísticos acaba por originar uma relação terapêutica diferente da convencional, já que se baseia na interacção entre o sujeito (criador), o objecto de arte (criação) e o terapeuta (recep-

VI Congresso Nacional de Arte-Terapia

A SPAT organiza, nos próximos dias 1 e 2 de Outubro, a sexta edição do Congresso Nacional de Arte-Terapia, que terá lugar no Instituto Português da Juventude, Parque das Nações, em Lisboa. O evento deste ano congrega ainda o I Encontro da Sociedade Internacional da Psicopatologia da Expressão e Arte-Terapia, de Lisboa. Coordenado pelo Dr. Ruy de Carvalho, o Congresso decorrerá sob o signo da «Identidade e alteridade», com o objectivo de «colocar à discussão diferentes perspectivas relativas ao modo como os conceitos e as vivências da arte, da identidade e da mudança estrutural se podem interligar». Nos diversos painéis de debate serão alinhadas apresentações sobre «Identidade, estética e estilo artístico», «Criatividade e identidade», «Arte, identidade e globalidade», «Arte-terapia e mudança» ou «Identidade e psicopatologia da expressão».

As inscrições já estão abertas e podem ser feitas na sede da Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia, no Campo Grande, n.º 30-10.º C, 1700-093 Lisboa. Para mais informações, contacte pelo telefone n.º 21 797 18 59, visite o *site* www.arte-terapia.com, ou envie um *e-mail* para spat@oninetspeed.pt.

A pintura é um dos mediadores artísticos da arte-terapia integrativa

Luís Ribeiro

Oriundos de diversas áreas profissionais, a Dr.ª Ana Cláudio, o Dr. João Bucho e a Dr.ª Daniela Martins (na foto da esquerda para a direita), todos arte-psicoterapeutas, são a prova do espírito holístico assumido pela arte-terapia

Mediadores de expressão

Tudo aquilo que permite a expressão do Eu interior e a sua relação com o meio exterior pode ser considerado, em última análise, um mediador de expressão. Os mais utilizados em arte-terapia relacionam-se com as artes plásticas (pintura, desenho, escultura, modelagem, colagem); expressão corporal (dança, movimento, teatro, mímica); expressão vocal (voz, canto); música (tocar instrumentos, audição); escrita (poesia, escrita livre criativa, contos); mas também é possível utilizar a fotografia e os curiosos tabuleiros de areia. Neste último mediador, a que os indianos chamam «palco dos sonhos», espera-se que as pessoas recorram a miniaturas para montar cenários tendo por base um tabuleiro de madeira, com fundo azul e coberto com areia (que pode, ou não, ser molhada). A ideia é que se construam cenas com os elementos disponíveis, e que vão desde os super-heróis, até às personagens do dia-a-dia, passando pelos meios de transportes e animais, sem esquecer os objectos do quotidiano. Quando alguém «precisa mesmo» de um boneco que não existe, rapidamente recorre ao barro e resolve o problema, explica o Dr. João Bucho. Segundo a Dr.ª Ana Cláudio, «muitas vezes, a partir daqui, é mais fácil para algumas pessoas começarem a falar». Com efeito, «nós defendemo-nos muito menos utilizando este tipo de coisas do que só em terapias verbais», já que «estamos habituados a defender ou a atacar através da linguagem», pormenoriza.

tor). É o «recurso à imaginação, ao simbolismo e a metáforas» que «enriquece e incrementa o processo», explica a SPAT no seu sítio da internet.

História da SPAT

«A musicalidade interna, a capacidade de se mover, de dançar, de pintar, de modelar e outros actos criativos, são comuns a todos nós. A criatividade é universal pertencendo ao fenómeno humano e não só a alguns seres talentosos.» De acordo com a SPAT, o papel do processo criativo é central para a mudança, pelo que a arte-terapia tem por objectivo fomentar a criatividade enquanto meio de entendimento do próprio e dos outros.

A SPAT é uma associação sem fins lucrativos, com cariz científico, criada em 1996 por clínicos com formação grupanalítica, o Dr. Ruy de Carvalho, a Dr.ª Helena Correia e o Dr. João de Azevedo e Silva, estes dois especializados em Psiquiatria. Pioneira em Portugal na intervenção institucional com doentes, a SPAT estabeleceu protocolos com o Hospital de Miguel Bombarda (HMB) e com o Serviço de Pedopsiquiatria do Hospital do Barreiro, onde os Drs. João Bucho e Daniela Martins trabalham actualmente.

A arte-terapia tem vindo a ganhar terreno no nosso país, não só com a adesão de profissionais ligados à Saúde Mental, mas também de outras áreas. De acordo com a Dr.ª Daniela Martins, é cada vez mais frequente que os médicos, sobretudo clínicos gerais, mostrem vontade de desenvolver uma «abordagem mais psicológica» em busca de «uma relação mais humanizada com o paciente».

Mas muitas outras pessoas estão já habilitadas a fazer arte-terapia, grande parte delas oriundas das ciências sociais e humanas. «O facto de a arte-terapia ser trabalhada a vários níveis e com vários tipos de população, permite essa divergência de formação-base que, no fundo, acaba por depois convergir», justifica a Dr.ª Ana Cláudio. É, pois, este eclectismo que justifica a dimensão «holística», reclamada pelo Dr. João Bucho para a arte-terapia.

A SPAT foi reconhecida em 2001 pela Sociedade Internacional de Psicopatologia da Expressão e Arte-Terapia (SIPE). Entre os seus membros honorários contam-se os Drs. Luís Gamito e João Cabral Fernandes, respectivamente Director e Director Clínico do Hospital de Júlio de Matos, e o Prof. Sampaio Faria, Director do HMB.

Fazer bem e bonito

Uma das frequentes confusões em torno da arte-terapia prende-se com a ideia de que esta é destinada a aperfeiçoar habilidades artísticas. Não é. «Aos pacientes não se incentiva a fazer bonito nem bem. O que interessa é que a pessoa esteja perfeitamente à vontade para criar alguma coisa e apelar ao imaginário, à fantasia.» Tal como o Dr. João Bucho explica, esta terapia não se destina particularmente a potenciais artistas, a quem se interessa pelas artes ou a quem tenha um talento inato num qualquer mediador de expressão. Mas também não está vedado a quem, eventualmente, reunir algum destes requisitos. Sabe-se, todavia, que a maior parte dos artistas desenvolvem mecanismos para não se exporem nas suas obras. Cabe ao terapeuta desmontar a situação e até levá-los a «trabalhar com outro mediador que não aquele que usam habitualmente no seu trabalho», esclarece a Dr.ª Ana Cláudio.

Os arte-psicoterapeutas também não precisam de ser artistas, nem de ter nenhuma aptidão especial. Devem, sim, mostrar uma «disponibilidade para poder criar», salienta a especialista. «As pessoas que vêm para a formação de arte-terapia não têm nenhuma relação privilegiada com nenhum mediador especial. No fundo, aquilo de que muitas vezes vêm à procura é de algo que lhes faça o clique para elas próprias começarem a criar sem medo de estarem a fazer mal feito.»

Programa de intervenção

Embora haja cada vez mais gente interessada na arte-terapia, esta ainda não aparece como uma modalidade terapêutica conhecida do grande público. Mesmo assim, a mensagem vai passando «de boca em boca», explica a Dr.ª Daniela Martins. A referenciação é feita, sobretudo, por instituições que conhecem o trabalho da SPAT, mas também já começam a chegar pessoas através do Programa de Intervenção Psicossocial (PIPS), criado pela Sociedade com o objectivo de levar a arte-terapia a comunidades carenciadas. Esta iniciativa visa tornar o método acessível a indivíduos que, de outra forma, não teriam meios financeiros para custear um processo de transformação e desenvolvimento pessoal. Apesar de terem sido definidos escalões de preços a partir do rendimento *per capita* do agregado familiar, o PIPS não é exclusivo de pessoas com dificuldades económicas. «Este é um programa aberto a todas as pessoas de todas as idades», frisa a Dr.ª Daniela Martins.

Quem busca a arte-terapia por livre iniciativa, geralmente define «os seus próprios objectivos» e aponta os problemas que quer resolver, mostrando-se receptivo às técnicas propostas (há sempre ajuste entre as expectativas do cliente e a terapia). Todavia, aqueles a quem a sugestão é feita numa instituição de saúde, como o HMB ou o Hospital do Barreiro, podem apresentar reacções variáveis entre a desconfiança, a curiosidade ou a banalização. «Alguns sentem-se infantilizados», porque há uma espécie de «regresso à escola», lembram os três técnicos, mas depois acabam por se integrar no grupo.

A convivência grupal é, aliás, uma das componentes a que a arte-terapia dá grande importância. «Na vida real não vivemos sozinhos com uma pessoa que está à nossa frente, mas sim em grupo», justifica a Dr.ª Ana Cláudio. Por essa razão, integrar a arte na grupanálise permite avaliar a grande teia de relações que se estabelecem, com identificação de líderes, bodes expiatórios e reacções de convivência social, entre outras.

Ser arte-terapeuta

Além das vertentes clínica e pedagógica, a SPAT desenvolve também acções didácticas e de investigação. Quem pretende vir a trabalhar como arte-terapeuta institucional ou arte-psicoterapeuta, deverá frequentar os cursos ministrados pela SPAT, de dois e cinco anos, respectivamente. A obtenção do título de membro efectivo da SPAT com grau de arte-psicoterapueuta é feito à custa de «muito esforço e suor», lembra a Dr.ª Ana Cláudio. Com efeito, implica concluir quatro anos de formação, completar no mínimo cinco anos de arte-psicoterapia didáctica pessoal, ter experiência clínica supervisionada (dois anos) e conduzir um grupo institucional de arte-terapia (dois anos). Mas o facto de a profissão não estar ainda certificada — embora a SPAT esteja a trabalhar para que tal aconteça — leva à proliferação de técnicos sem competências adequadas. «Muitas pessoas intitulam-se arte-terapeutas, mas nem lhes passa pela cabeça a quantidade de coisas que se abordam aqui», argumenta. A arte-terapia não deve ser encarada como um simples exercício feito por quem busca relaxamento ou evasão, «estamos a falar de alguém que tem um problema e quer resolvê-lo». E é este movimento de «mudança» que, para a Dr.ª Daniela Martins, faz toda a diferença e implica seriedade na abordagem do indivíduo.