

Review Papers

DOI: 10.53681/c1514225187514391s.32.197

ARTE E SAÚDE MENTAL: A CRIATIVIDADE ARTÍSTICA COMO INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA

Art and mental health: Artistic creativity as a therapeutic intervention

**ILDA MONTEIRO¹**

The author confirms sole responsibility for the article.
ORCID: 0000-0002-1536-702X

RESUMO

As oficinas terapêuticas que utilizam atividades artísticas permitem a expressividade, valorizando a criatividade e a fantasia expressiva, cujo fundamento incide no conceito de criação fortalecendo a autoestima e a expressão de subjetividades. São lugares destinados às pessoas com problemas de saúde mental, para que se possam inspirar e expressar através da arte, obtendo uma nova forma de existência, relacionamento e de linguagem, com o apoio e orientação especializada por técnicos especializados na área.

O trabalho terapêutico com expressões artísticas favorece a recuperação emocional, biopsicossocial e a integração social destas pessoas, através da experiência criativa, evitando para que possam servir como fator de discriminação social. Neste sentido verifica-se que com esta experiência, os sujeitos desenvolvem as suas defesas quer no campo emocional ou relacional, criem expectativas de vida e novas competências, e a partir daí consigam um equilíbrio mental, como realização pessoal quer no âmbito artístico ou noutras áreas, visto ser difícil conseguir o “status de artista”. Este estudo da revisão da literatura tem como principal objetivo a inserção da arte na saúde mental e consequente melhoria através da prática artística com a integração da arte terapia, o desenho como forma terapêutica, criativa e psicomotora, a arte sem preconceito inserida num lugar para criar “O MANICÓMIO”, a criação da consulta fora de portas num espaço público do “MAAT” proporcionando ao paciente o encontro direto com a arte, tendo em conta a análise da patologia associada à criatividade e genialidade de alguns artistas. Como parte integrante deste processo de desenvolvimento, foi destacada uma abordagem acerca das evoluções terapêuticas através da arte a nível de saúde mental de forma a travar o crescente aumento destas patologias.

PALAVRAS-CHAVE

Arte, mente, intervenção terapêutica, criatividade.

ABSTRACT

Therapeutic workshops that use artistic activities allow expressiveness, valuing creativity and expressive fantasy, whose foundation focuses on the concept of creation, strengthening self-esteem and the expression of subjectivities. They are places intended for people with mental health problems, so that they can be inspired and expressed through art, obtaining a new way of existence, relationships and language, with the support and specialized guidance of specialists in the area. The therapeutic work with artistic expressions favors the emotional, biopsychosocial recovery and social integration of these people, through the creative experience, preventing them from serving as a factor of social discrimination. In this sense, it appears that with this experience, the subjects develop their defenses, whether in the emotional or relational field, create life expectations and new skills, and from there achieve a mental balance, as a personal fulfillment whether in the artistic sphere or in other areas, as it is difficult to achieve “artist status”. This literature review study has as its main objective the inclusion of art in mental health and consequent improvement through artistic practice with the integration of art therapy, drawing as a therapeutic, creative and psychomotor form, art without prejudice inserted in a place to create “O MANICÓMIO”, the creation of an out-of-doors consultation in a public space at the “MAAT” providing the patient with a direct encounter with art, taking into account the analysis of the pathology associated with the creativity and genius of some artists. As an integral part of this development process, an approach was highlighted regarding therapeutic evolutions through art in terms of mental health in order to stop the growing increase of these pathologies.

KEYWORDS

Art, mind, therapeutic intervention, creativity.

¹ Instituto politécnico de Viseu
Escola Superior de Educação
Centro de Estudos em Educação,
Tecnologias e Saúde (CI&DETS)

Correspondent Author:

Ilda Monteiro,
Av. Cor. José Maria Vale de
Andrade Campus Politécnico
3504 - 510 Viseu Portugal
ilda_monteir@hotmail.com

Submission date:

28/02/2023

Acceptance date:

05/06/2023

1. INTRODUÇÃO

Segundo o psiquiatra Carl Gustav Jung “identificar as expressões subjetivas na produção artística tem como referencial teórico, a abordagem dos conceitos de personalidade dependendo do tipo de paradigma extrovertido e introvertido”. Existem alguns terapeutas e artistas que referem que a arte não é um trabalho exclusivamente criativo, englobando sempre a forma disfarçada da vertente terapêutica, tendo como referência os trabalhos de Joseph Zinker (1996) [1] relacionados com a evolução dos processos criativos; Heidrum Panhofer (2005) [2] na área do Movimento-Terapia. Segundo Heidrun Panhofer: “A arte é um instrumento que impulsiona o ser humano a expressar-se através da sua experiência de vida, os seus pensamentos e sentimentos, sem que haja uma necessidade absoluta de se expressar verbalmente. Daqui resulta uma experiência em que a transcendência criativa surge na forma de perspetiva de beleza, e satisfação emocional, de onde resultam efeitos curativos para o ser humano. “Nesse sentido e nessa expressão emocional, a arte foi estudada e investigada como uma modalidade terapêutica, utilizando os conceitos de comunicação e criatividade” (Panhofer, 2005, p. s/n) [2]. “Desta forma, considera-se que as práticas expressivas e criativas colaboram na prevenção da saúde física e mental sob ponto de vista disciplinar, multidisciplinar, interdisciplinar e/ou transdisciplinar”. Joseph Zinker (1996) [1], referindo-se aos processos criativos da Gestalt-Terapia, “afirma a possibilidade de promoção, a autorreflexão através da experiência artística, já que esta pode favorecer uma tomada de consciência no ser humano, dentro de um processo artístico com enfoque terapêutico”. Para a especialista em expressão corporal, Deborah Kalmar (2005) [3], a criatividade é “ [...] ”a capacidade de criar algo novo a partir de outra realidade, pré-existente; não há ser humano carente da capacidade de criar, o que varia é o grau ou nível de complexidade e eficácia” [...] (p. 93). Daqui se depreende que o fenômeno da criatividade resulta através da capacidade produtiva, e de novas experiências que facilitam o ingresso no mundo das artes, independente da idade, género ou condição sociocultural possibilitando a passagem do processo artístico ao processo terapêutico. Assim sendo, podemos considerar que a perspetiva do olhar terapêutico inserido na intervenção artística transporta uma ideia de subjetividade afetiva para o sujeito.

2. PROBLEMA — QUESTÕES DE PARTIDA

A Arte permite a comunicação das emoções mais complexas através das práticas criativas, fornecendo, deste modo, uma base de comunicação entre o paciente e o terapeuta. De facto, a saúde mental é fundamental, não só para o funcionamento da pessoa na sua singularidade, mas também para o funcionamento da sociedade, onde cada indivíduo constitui um elemento funcional e articulado, como sendo único. Assim, reveste-se de extrema importância preservar a saúde mental e fornecer técnicas e instrumentos para que, indivíduos que vivem com doenças ou problemas de saúde mental possam ver as suas vidas recuperadas. Tendo em conta esta panorâmica acerca dos efeitos da arte na saúde mental surgiram algumas questões de partida:

Em que situações é que a criatividade interage com a saúde mental?

Como é trabalhar com as emoções através da arte terapia?

Considerando a comparação da arte com outros meios terapêuticos, em que situações pode funcionar como uma terapia/ complementar?

Em que circunstâncias a terapêutica artística manifesta o inconsciente do paciente?

A arte ajuda a sentir a essência individual de cada sujeito, mas será que a doença mental e a criatividade estão mesmo ligadas?

Em que se baseia a causa da patologia mental dos grandes criativos?

3. ESTADO DA ARTE — A ARTE COMO TERAPIA

“A arte representa uma forma de expressão e de comunicação que passa através da comunicação e linguagem simbólica, sendo considerada um produto resultante da intuição e da observação do inconsciente e consciente, da emoção e do conhecimento, do talento, da técnica e da criatividade” (Carvalho, 2000) [4]. Ao longo da história, a arte era reconhecida como uma função simbólica, criando “substitutos da vida” sem descrição da realidade, mas que se tornava útil para o ser humano, como forma de descoberta e transformação do mundo, como se de uma arte mágica se tratasse, (Andrade, 2000) [5]. A função da arte terapia possibilita a estimulação da criatividade cujos produtos artísticos expressam a simbologia psíquica, com a função de desbloquear conteúdos guardados no inconsciente. Nesta perspectiva, a arte terapia resulta da intervenção terapêutica, com a finalidade de adquirir saúde mental através dos recursos artísticos provenientes das artes visuais.

Para além da função social, a arte também pode ser utilizada como base de um processo terapêutico físico e emocional, cujos objetivos consistem no estímulo e crescimento individual que a arte proporciona, desenvolvendo novos horizontes sobre a sua existência e sobre a vida, facilitando a resolução de conflitos internos e melhorias nas características da personalidade. No processo “arte terapêutico”, o papel do profissional é fundamental na construção da relação de confiança com o sujeito, no desenvolvimento a nível comportamental, emocional, social e afetivo. A “arte terapia” está relacionada com o trabalho destes profissionais que utilizam a arte como recurso terapêutico, “arte terapia” ou “terapia expressiva” em várias linguagens artísticas distintas. Desta forma, “o trabalho terapêutico com arte cria uma forma de linguagem que permite e facilita ao paciente encontrar caminhos menos dolorosos para expressar o seu universo interior, reduzindo as defesas verbais e abrindo as portas para um patamar mais confiante e seguro na alma humana” (Maciel, 2012) [6].

A arte terapia pode ser considerada uma terapia para quem utiliza as artes plásticas como meio de recuperação da saúde mental, emocional e social da pessoa. Neste sentido a arte como forma de comunicação ajuda a expressar e a comunicar sentimentos, facilitando a reflexão, a comunicação, e permitindo mudanças no comportamento, ver fig. nº1 e fig. nº2.



Fig.1 (esq.)
O olhar da arte terapia
(Fonte: ilustração da autora)

Fig.2 (dir.)
O universo da arte terapia
(Fonte: ilustração da autora)

As experiências na criatividade podem representar sinais de agressividade, perdas, e sentimentos de forma indireta, considerando que as emoções têm um papel fundamental no desenvolvimento e nas experiências humanas, assim como na arte terapia, o desempenho com as artes interage no desenvolvimento pessoal e emocional em fases distintas que vão desde a exploração artística, a experiência e a integração. “As emoções como forma de comunicação primária, podem ser mais importantes do que as palavras, ou se as palavras

não são acompanhadas das emoções apropriadas, dificilmente serão acreditadas” (Duncan, 2007) [7].

Neste sentido, a arte terapia facilita ao paciente uma alternativa para relatar as suas angústias, desempenhando um papel fundamental no processo de recuperação e inserção na sociedade e diminuição de sofrimento psíquico, com o intuito de melhorar a sua organização intrapessoal e/ou interpessoal de forma a adquirir uma melhor qualidade de vida, através de prevenção, reabilitação ou tratamento. A arte terapia usa a atividade artística como instrumento de intervenção profissional para a promoção da saúde e a qualidade de vida, abrangendo as mais diversas linguagens da área artística incluindo a pintura, a escrita, representação, entre outras. No âmbito da arte terapia, as atividades expressivas não têm uma finalidade estética, ou seja, a produção artística não é realizada e analisada por seu valor estético apenas como obra de arte, mas sim pela simbologia e utilização para o fim a que se destina, ainda que muitas vezes seja posteriormente reconhecida pelo público, sendo possível compreender a função terapêutica no tratamento do paciente, de forma a evitar a intervenção química e a psicoterapia no tratamento da doença.

4. METODOLOGIA

Nesta investigação, a escolha deste tema “arte e saúde mental” tornou-se interessante, devido a acontecimentos traumáticos do foro pessoal ao longo de vários anos, a qual foi superada através da arte, como contributo terapêutico para o equilíbrio da saúde mental.

A partir desta reflexão foi possível traçar possíveis relações da arte no campo da saúde mental, tendo em conta a abordagem da arte terapia com a integração da arte nas oficinas terapêuticas, o desenho e a pintura como forma de terapia, com referência da genialidade artística/ loucura tratada pela sua ambiguidade numa relação causa/ efeito, considerando que para este estudo foi realizada uma vasta revisão bibliográfica, suportes científicos em determinadas áreas artísticas que vão desde a literatura, escultura, pintura, entre outras, onde são referenciados casos em que a arte se conjuga de tal forma que parecem retratar a vivência de uma experiência. Nesta pesquisa pretende-se demonstrar se o desenvolvimento de uma sensibilidade artística com a intervenção da arte terapia favorece a liberdade de expressão, a melhoria da auto-estima do sujeito, como contributo para a resolução de perturbações emocionais e possibilitando a reestruturação emocional e social.

Neste contexto são abordados fatores de ordem emocional através da técnica da arte terapia, cuja incidência se reflete na saúde física e mental, associados à inteligência emocional, cooperando a nível da capacidade de expressão e entendimento da manifestação emocional do outro de forma adequada. Na perspetiva universal das terapias expressivas, observa-se que nem sempre é a obra artística e a qualidade estética que interessa, sendo mais importante a atividade criadora, a vivência e as consequências emocionais desencadeadas por essa experiência ao longo da concretização da obra, como pretexto de reflexão sobre a vida e ao mesmo tempo consigo próprio. A partir deste pressuposto denota-se que o potencial terapêutico se fundamenta a partir da criação artística, com o objetivo de melhorar a capacidade pessoal e social, desenvolvimento expressivo e criativo na aquisição de novas perspetivas subjetivas, conjuntas com a realidade.

5. CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA

5.1. Relação da arte com a saúde mental

A partir do século XII a relação da arte com a saúde mental surgiu com a criação de espaços designados, como hospícios para loucos, com algumas alterações de hábitos e crenças que

foram surgindo ao longo dos tempos. Nestes casos a arte era considerada como uma forma curativa, assim como noutras situações, os doentes eram tratados de forma desumana, com a utilização de choques elétricos.

Contudo após a reforma psiquiátrica já foi possível alterar outras formas de tratamento inserindo a arte terapêutica, considerando-a já nesta fase como um recurso em saúde mental, mas com acompanhamento psiquiátrico. Hieronymus Bosch demonstra a ideia da loucura e a credulidade humanas, em que representa a "A Extração da Pedra da Loucura" ver fig. nº3, uma prática cirúrgica usada na Idade Média, e que segundo descrição de testemunhos escritos, resultava na retirada de um osso, sendo este o que causaria a loucura do ser humano.



Fig.3
A Extração da pedra da Loucura, de "Hieronymus Bosch".
(Fonte: Réplica da obra de arte do artista "Hieronymus Bosch" – autora)

Assim sendo podemos constatar que a arte sempre contribuiu para a exteriorização emocional como forma terapêutica, facilitando a comunicação e a integração na sociedade e no mundo. Por conseguinte, houve uma oportunidade de reconstrução das suas vivências proporcionando uma maior autonomia através das oficinas terapêuticas, com a finalidade de atingir outros sentidos e novos significados para as suas vidas.

5.2. Integração da arte nas Oficinas Terapêuticas

A arte é utilizada nas oficinas terapêuticas de forma multifacetada com a finalidade de produzir trabalho subjetivo, criar relações de proximidade e afeto entre as pessoas assim como explorar novos conceitos de trabalho aparentemente desconhecidos e inexplicados. Estes espaços significam o conceito de reabilitação psicossocial, facilitam a reflexão sobre a aceitação da doença mental, procurando criar metodologias e condições inovadoras que vão de encontro às necessidades destes pacientes em sofrimento psíquico. "Defender o modelo que dá prioridade à reabilitação psicossocial e os cuidados da saúde mental, é permitir as atividades dos indivíduos com transtorno mental, de acordo com as singularidades e subjetividades, estimulando a coparticipação e a corresponsabilização destes, no processo de desinstitucionalização" (Azevedo; Miranda, 2011) [8]. "O desenvolvimento das oficinas terapêuticas nos CAPS permite que expressem a origem de conflitos internos e externos nas atividades artísticas valorizadas pela criatividade, a imaginação e a expressividade, como forma de fortalecer a autoestima e a expressão de subjetividades" (Martins et al., 2010) [9]. No desenho o individuo manifesta-se através das expressões artísticas, como um importante suporte terapêutico de emoções e sentimentos da própria existência humana.

“Logo, a arte define-se como um suporte de reprodução de imagens e representações mentais expressivas, transportando a ficção para a realidade, no qual o sujeito terá de interpretar o significado” (Diniz, 2009) [10]. No entanto, Jung (2000b) [11] “destaca que a arte traduz o invisível em visível e a capacidade criativa faz parte do instinto humano assim como a arte estimula a criatividade, o ser humano é desviado da sua própria alma”. Segundo Jung (2000b) [11]: “existem pessoas que não veem e nem escutam o seu interior, contudo as suas habilidades manuais dão expressões concretas à imaginação do inconsciente”. “Esses pacientes utilizavam de forma proveitosa materiais plásticos, [...] embora menos frequente, também existia a escrita automática, realizada diretamente na prancheta que proporcionava resultados muito úteis” (Jung, 2000b, p. 13) [11]. “A arte usada nos espaços terapêuticos transporta a riqueza do inconsciente humano, tornando-se um mecanismo eficaz no que diz respeito à alma humana” (Diniz, 2009) [10]. Daqui se conclui que as expressões plásticas e a literatura são consideradas um fator artístico em que a liberdade de expressão facilita a escolha livre das fantasias e sentimentos.

5.3. O desenho como forma de terapia

“Como processo terapêutico, o desenho transporta nos movimentos traços únicos e repetitivos, uma sensação transcendental como um método terapêutico”. Segundo Bourgeois “representa um conjunto de práticas, psicanalíticas e artísticas, com a finalidade de transformar as nossas inquietações em suportes artísticos de variada ordem, como forma de expressão através do desenho”.

“Esta forma de terapia criativa possibilita entender e/ou lidar com os nossos estados de espírito ou instabilidades e cria a partir daí objetos artísticos, assim como espaços fora do contexto da realidade, que transportam a nossa experiência ao público,” Cruz Sara de V. E. Pinho da (2022). [12]

O desenho facilita o diálogo, especialmente, no contato consigo próprio, com o fruidor e com o mundo, (Mortola, 2006; Oaklander, 1980, 2009) designado como método fenomenológico (Aguiar, 2014) [13]. Neste caso o desenho não é utilizado apenas como objeto de investigação, mas lúdico com intervenção terapêutica porque facilita o acesso e a libertação afetiva. ver fig. nº4 e fig. nº 5.

Quando o desenho surgiu era usado como reflexão no âmbito cognitivo e que posteriormente foi manipulado pelo pensamento psicanalítico, Koppitz (1988), Di Leo (1991) e Hammer (1991) como uma forma de investigar a personalidade.



Fig.4
Desenho “pianista”.
(Fonte: Ilustração da autora)



Fig.5
Desenho “músico”
(Fonte: Ilustração da autora)

Na técnica de investigação de diagnóstico psicológico são usadas tipologias de desenhos que se aplicam no processo, Desenhos-Estórias (D-E) criado por (Trinca, 1972) [14], como contributo para a avaliação psíquica no diagnóstico psicológico, (Trinca, 1997) [14]. Segundo o autor, a atividade consiste numa técnica simples, em que são pedidos cinco desenhos, cada um com uma história livre, a preto e branco ou a cores para cada desenho. Após conclusão verifica-se que cada desenho tem uma história diferente com sensações e estímulos diferentes de cada desenho/história, que depois são esclarecidos pelo examinando e posteriormente passam à fase do inquérito e em seguida é realizada a avaliação psicológica. (Trinca, 1997, p. 14) [14]. "Como a experiência, transforma a teoria em prática, as recordações estéreis e as teorizações presentes, com imaginação, energia e excitação," (Zinker, 2007, p. 141) [1] simplesmente como brincadeiras.

5.4. Manicómio, Arte sem preconceito “um lugar para criar”

"O 'Manicómio' surgiu através da arte, sendo atualmente considerado um espaço de criação artística, dedicado à reinserção e integração social, agrupa pessoas e "artistas" com determinadas patologias, alguns com finalidade comercial com múltiplos projetos que cruzam a arte, outros apenas esperam a melhoria do seu estado mental. ver fig. nº6 e nº7.



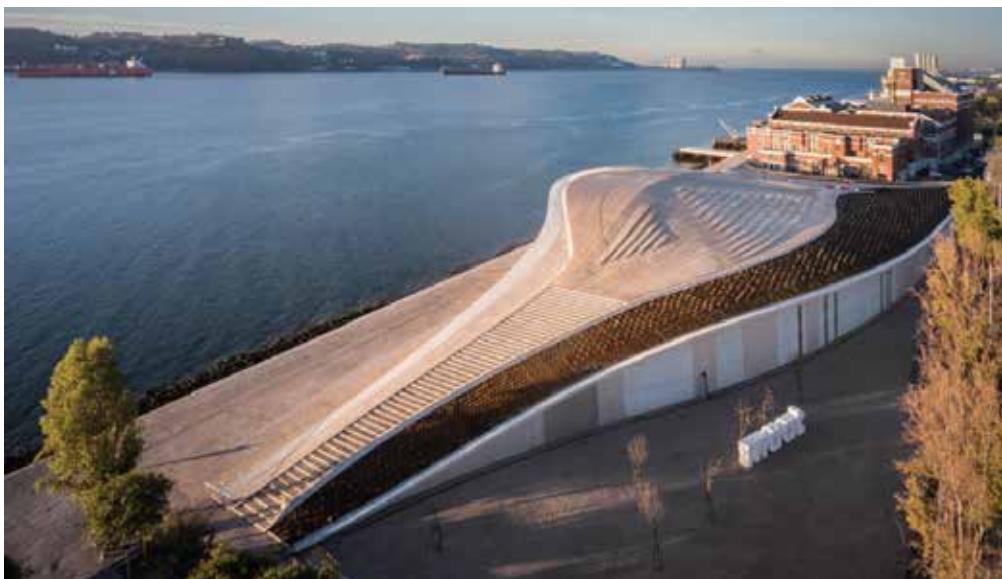
Fig.6 (esq.)
Atelier de artes “Manicómio”.
(Fonte: <https://www.lisboa.pt/atualidade/reportagens/manicomio-arte-sem-preconceito>)

Fig.7 (dir.)
Peças artísticas “Manicómio”.
(Fonte: <https://www.lisboa.pt/atualidade/reportagens/manicomio-arte-sem-preconceito>)

Neste projeto existem artistas criativos e contemporâneos, no entanto estes artistas com patologia mental eram excluídos dos circuitos comerciais de arte no país, tendo em conta o estigma da nossa sociedade em relação à doença mental. Na sequência desta panorâmica foram organizadas exposições com artistas do hospital Júlio de Matos, mantendo o anonimato da obra e remetendo o valor da obra em prol pela doença com a finalidade de derrubar a barreira do estigma. O Manicómio transformou-se num espaço artístico e criativo, com promoções artísticas em vendas, exposições e colaborações com outros espaços, próximos da comunidade artística, visitantes, empresas e instituições com a finalidade de gerar novos paradigmas de valor, tendo em conta que o preconceito e a falta de respeito sempre estiveram fortemente ligados ao bloqueio da criatividade, responsável pela perda temporária da habilidade de continuar a desenhar e pintar, geralmente por falta de inspiração ou criatividade proveniente da crítica e da censura da sociedade.

5.5. MAAT “A arte de uma consulta fora de portas”

João Pinharanda , “diretor do MAAT”, comenta “mais do que um espaço de cura, este é um espaço de libertação”. Ver fig. nº8 e fig. nº9

**Fig.8**

“Maat” Museu de arte, arquitetura e tecnologia, Lisboa
 (Fonte: <https://www.maat.pt/pt/museu-de-arte-arquitetura-e-tecnologia>)

**Fig.9**

“Maat” Museu de arte, arquitetura e tecnologia, Lisboa
 (Fonte: <https://www.maat.pt/pt/museu-de-arte-arquitetura-e-tecnologia>)

Sandro Resende refere que a terapia também passa pela arte, “contudo, tem uma ideia muito clara acerca da arte que não serve só para curar, porque nalguns casos, a arte pode até servir para destabilizar. Segundo ele, “não pretende que as pessoas façam uma visita ao museu para verem apenas uma exposição, mas que façam uma reflexão do espaço e das condições físicas asseguradas, muitas vezes comparadas a outros assuntos do quotidiano, a imigração ilegal, escassez de habitação, insalubridade, de distopias urbanísticas etc.” Sandro Resende refere mesmo que “a arte é tão boa quanto desafiante” e explica que os museus não são, nem “podem ser um espaço unicolor” e “têm de comunicar com as pessoas e de criar condições para que as pessoas vão ao museu. A arte nas “Consultas sem Paredes” são de alguma forma acolhidas naturalmente por este espaço, num contexto mais aberto, no exterior ou interior do museu, como é neste caso, o trabalho psicoterapêutico”. Neste âmbito, Sandro Resende reporta “que pelo fato das consultas serem abertas se pode observar quem está a nossa volta, olhar para uma obra de arte, simplesmente como ato de reflexão, ou apenas um canto que nos inspira e que nos pode influenciar com temas e conteúdos da vida psicológica e até da pessoa, entre objetos coloridos, frases que nos despertam a inquietação, ou mesmo os bonecos que parecem querer mergulhar no duro chão libertos nesta “consulta sem paredes onde trocam explicações”. “A escolha do

espaço público e do jardim do MAAT têm sido das principais escolhas. Têm trazido uma liberdade de expressão e as pessoas sentem-se muito bem a falar ao ar livre sobre os seus problemas.” Ver fig. nº10 e fig. nº11.



Fig.10
“Maat” Consulta sem paredes
(Fonte: <https://www.maat.pt/in-time>)



Fig.11
“Maat” Consulta sem paredes
(Fonte: <https://www.maat.pt/in-time>)

“Alexander Pope uma vez escreveu, de uma forma muito textual:” Abençoados são os loucos, pois são aqueles que arriscam”. Mais tarde, Steve Jobs pegou nessa frase e fez uma campanha fenomenal que adaptou dizendo: “Abençoados os loucos que conseguem, mas acredito que perdendo alguns filtros especiais, e não estou a falar em perder os filtros, é que a criatividade artística ajuda a desbloquear mecanismos que eu acho que são essenciais”.

5.6. O artista (vs.) louco, e a loucura (vs.) arte

No século XVIII, os artistas começaram a frequentar espaços designados por hospícios e manicómios com a intenção de observar as produções realizadas pela chamada arte da loucura. Tal interesse volta-se para os pacientes que se encontravam em situações-limite e procuravam criar através da expressão artística, na tentativa de fugir à triste realidade em que se encontravam. Artistas como Van Gogh, Nietzsche, Artaud, Goya e outros artistas conhecidos, deram uma expressão à loucura, estabelecendo uma ligação entre a arte e a experiência pessoal. Segundo Aristóteles, “não há grandes génios sem uma mistura de loucura”. Surgiram vários exemplos de artistas com perturbações mentais em Portugal e noutras países, nas áreas da pintura, música, escrita e na representação, entre eles, Florbel Espanca na agonia da neurose e da depressão; Kurt Cobain deixou uma geração de fãs de Nirvana órfã.; Virginia Woolf; Mário de Sá Carneiro; Ernest Hemingway; Sylvia Plath; Robin Williams e Pedro Lima mais recentemente. Nesta situação são cada vez mais os artistas a assumir a luta contra perturbações mentais como Mariah Carey, Kanye West, Demi Lovato, Mel Gibson, entre outros. Existe um mito, embora não esteja provado que pessoas com veia artística mais desenvolvida têm uma incidência de perturbações mentais, nomeadamente depressiva maior do que a população em geral.” Ana Matos Pires consegue perceber a relação “referindo “não é uma mentira absoluta” pode associar-se a quem tem mais capacidades criativas uma maior vulnerabilidade, porque são pessoas mais sensíveis ao que as rodeia, reconhecendo que não conhece nenhum criativo que não tenha uma sensibilidade muito própria. Essa sensibilidade é necessária para criar, para capturar e transformar a visão do Mundo na música, teatro e pintura e talvez por aí o risco de adoecer seja maior.” Ainda assim, assegura: o gene da criatividade não é também o gene da doença mental. E não existe uma doença típica dos artistas. “A esquizofrenia, por exemplo, é uma doença do cérebro, não é resultado do meio externo, pode manifestar-se quando há maior vulnerabilidade na depressão, os fatores externos podem ser determinantes. “Se há muitos estudos a provar a falta de ligação, também os há a corroborá-la. Uma investigação sobre a genética dos islandeses, publicada na revista “Nature Neuroscience”, sugere a ligação entre a criatividade presente em pintores, escritores, atores, bailarinos e variações genéticas que aumentam o risco de desenvolver doenças como a bipolaridade e a esquizofrenia. Outro estudo, publicado no “British Journal of Psychiatry”, que analisou os registo de saúde de todos os suecos, concluiu que os estudantes de artes no Ensino Superior são mais propensos a serem hospitalizados na idade adulta por esquizofrenia, perturbação bipolar ou depressão do que a fatia menos criativa da população. José Eduardo Silva, investigador em “Teatro e desenvolvimento psicológico” foi publicado na revista científica norte-americana “Creativity Research Journal” concluiu que as artes, como o teatro, têm grande potencial como forma de promover o desenvolvimento a vários níveis do funcionamento psicológico. No que toca à doença mental “Os dados científicos são contraditórios, porque não há efetivamente uma relação causal.” Isso não quer dizer que pessoas “com alguma perturbação não encontrem na música ou na pintura uma forma de se poderem exprimir, de construírem um mundo alternativo face a uma sociedade que está construída de maneira muito rígida e onde não se consegue adaptar sendo marginalizado”. Daí existir um grande histórico de artistas com perturbação mental que produziram arte bruta, “alguns até fingiram doença para terem condições para criar livremente”. Muitos artistas caem em depressão não por uma melancolia intrínseca, mas devido a uma vida de incertezas. “O facto de não terem trabalho durante muito tempo, de não conseguirem vender, vivem à mercê da pobreza, fatores que são determinantes para desencadear sentimentos depressivos, ansiosos ou outros distúrbios.”

5.7. Arte e Patologia /Criatividade e loucura

Um estudo no ano de 2019 revelou que os níveis de psicopatologia não são significativamente superiores nos artistas comparando com o resto da população. “É essa a imagem

geral, a de que não há uma ligação particularmente significativa”, diz António Duarte, que admite, porém, essa associação em grupos e perturbações particulares. “Há estudos, como o de Kay Redfield Jamison, em 1993, que concluem que o transtorno bipolar de humor prevalece dez vezes mais nos escritores de ficção e quarenta vezes mais nos poetas.” Após uma outra pesquisa foi demonstrado que a incidência de depressão e psicose é mais elevada nos escritores do que no resto da população. “Os escritores parecem ter tendência para a ruminação obsessiva, pensar em acontecimentos passados negativos, considerado material de escrita. E escrever envolve muita revisão, voltar atrás, tentar escrever melhor.” Para António Duarte, há, de facto, na criatividade um nível parecido ao da loucura em que as artes partilham qualquer coisa com a perturbação psicológica. “Há pensamento divergente, desestruturado, originalidade, mas o trabalho do artista trata de organizar esses traços de criatividade. O processo criativo exige muita disciplina e uma consciência muito clara, que não é compatível com um padrão desorganizado.”

Marta Tagarro , que estuda a criatividade, a psicóloga defende que a criatividade se relaciona mais com a saúde e autoestima do que à doença mental. “Quanto mais a pessoa gostar de si própria, maior a possibilidade de ser criativa.” Mas como é que há grandes criativos que têm patologias? “Podem encontrar na criatividade uma resposta de simbolizar o mundo interno, de elaborar coisas desorganizadas, danificadas.” Mas estes artistas não criam em picos severos da doença, antes em fases com mais energia, como exemplo, Edvard Munch, o Grito que simboliza a solidão, a melancolia, a ansiedade e o medo, ver fig. nº12 e Vincent Van Gogh que cortou a própria orelha, naquilo que terá sido um surto psicótico, ver fig. nº13.

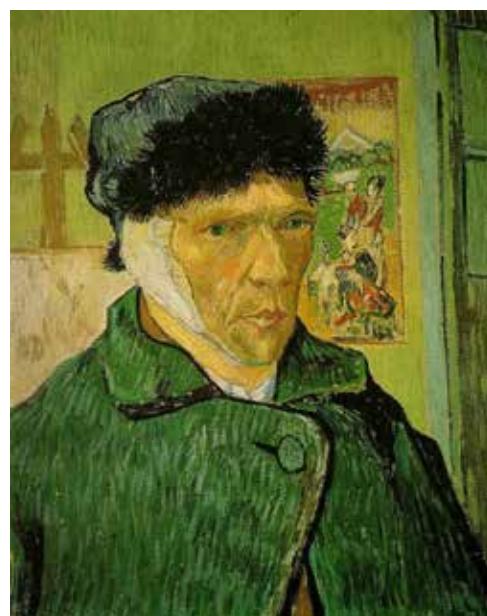
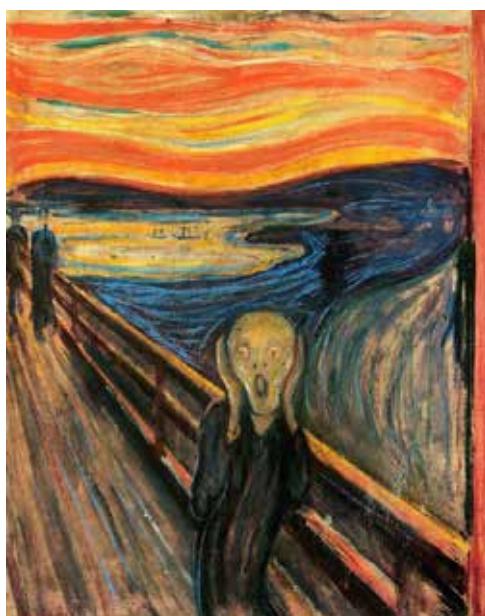


Fig.12 (esq.)
Edvard Munch, o Grito.
(Fonte: <https://www.munchmuseet.no/en/>)

Fig.13 (dir.)
Autorretrato de Vincent Van Gogh.
(Fonte: <https://www.munchmuseet.no/en/>)

Quando se começou a estudar a ligação entre a criatividade e a loucura, no início do século XX, Miguel Bragaça, diretor do Hospital reage. “Há vários problemas para estudar isto a sério, primeiro, faltam modelos de investigação, por isso é que há estudos cheios de disparates”. “Outro problema é o conceito de criatividade, o que é que distingue o que é criativo e o que, não é?”, questiona. “Onde é que vamos procurar artistas”? “Mesmo que haja uma amostra, quando entrevistamos um criador, ele vai querer impressionar, é um indivíduo que quer ser diferente, que vai inflacionar o que pensa, enfatizar o que sente, que veste farda de artista, e tudo isto mina a investigação.”

Miguel Bragaça adiciona ainda: “Subestimamos a probabilidade de um génio ser saudável e sobreestimamos a de um doente mental ser criativo, porque a ideia de uns tipos malucos é

um mito romântico.” “Da Vinci era equilibrado, Botticelli também, embora a conetividade entre a criatividade e a loucura estejam interligados”. “Acreditamos que quanto mais tolos forem os artistas, mais pintura ou arquitetura diferentes teremos.” “O psicólogo António Duarte refere exemplos de génios criativos com doenças que têm tanta notoriedade que leva a que se tenha desenvolvido esta representação social.” “Se há casos famosos, temos tendência à generalização.” “É um erro, diz Miguel Bragança, uma falha que se junta à classificação do manual de diagnóstico DSM-5 , da Associação Americana de Psiquiatria das doenças mentais, o diagnóstico de doença bipolar está sobreavaliado nos novos critérios”, aponta, “só que a ideia da loucura é sedutora, muitos artistas até usam essa estratégia, a excentricidade como bengala que lhes retira obrigações sociais, mas 99% dos doentes mentais não são os tais génios criativos.”

5.8. A arte e a vida

Podemos utilizar a arte como uma âncora para enfrentar os desafios da vida quotidiana de forma intensa, com a possibilidade de manter a autoestima e o vínculo criado com a sociedade e com as pessoas que são próximas. Na arte “o desenho e a pintura” produz um efeito estimulante a nível mental não só para quem a produz, como para quem a contempla na sua plenitude. Relativamente a esta questão, houve uma necessidade de investigar de modo mais aprofundado sobre a prevenção e tratamento destas patologias do foro mental, as quais podem ser tratadas através da arte, de modo a provocarem um relaxamento físico e psicológico, resultando na diminuição do elevado nível de stress, o isolamento e a rigidez provocada pelos aprisionamentos camuflados da doença, a auto libertação na área da comunicação expressiva, quer a nível de emocional ou sentimental, de forma a que estas pessoas com esta patologia se possam curar e desfrutar de tudo o que as rodeia, sem medos e limitações. Dentro desta perspetiva inovadora foi criado o CAPS, que insere todo este tipo de cuidados no seu programa de oficinas terapêuticas, cuja finalidade assenta na arte terapia, recuperação e preservação da saúde mental.

5.9. Evolução das Terapêuticas na saúde mental

No aprofundar da arte terapia surgiu num acontecimento histórico, a Revolução Francesa, que suscitou alterações em vários setores, sob ponto de vista económico, político social, assim como no setor da saúde. De acordo com Amarante (2013b) [15], uma das alterações de maior destaque, foi na situação deprimente da saúde em que se encontrava, relacionada com o aspeto degradante das enfermarias e doentes. Na época os espaços designados de “hospitais” que seriam destinados para tratar doentes, eram considerados centros de apoio a mendigos carenciados e assistência religiosa a doentes. Atualmente, os hospitais foram modificados de forma gradual, passou de uma instituição filantrópica, para o Hospital em que o caráter humanitário passou a ser substituído por funções de âmbito social e político (Amarante, 2013b) [15]. Nesta fase de transformação do hospital, assim como na assistência à saúde mental, existem vários fatores em que o primeiro período está relacionado com a estrutura do edifício, responsável pela ideia de que o manicómio é uma “instituição de cura” com uma reforma interna da organização psiquiátrica, o segundo período está relacionado com as condições físicas, a extensão e organização do espaço de psiquiatria como prevenção e promoção do tratamento da doença. A doença mental associada à loucura só começou a ser intervencionada pelo Estado no início do século XIX, após de ter sido socialmente esquecida ao longo de três séculos. Nesta fase os loucos com comportamento agressivo eram vistos como “lixo da sociedade e uma ameaça à segurança pública” não sendo permitido passear pelas ruas, caso tivessem uma condição socioeconómica desfavorável, eram amarrados e a viver em condições desumanas (Passos, 2009a, p. 104) [16]. Ao longo da história no surgimento dos hospitais, também se foram criando histórias humanas, reveladoras da

época em que se inseriam histórias que se revelam através de variadas e belas formas de expressão da arte, da sua própria cultura. Como forma de observar as produções artísticas humanas, destaca-se a sua fraca relação sob ponto de vista social e religiosa e do ambiente onde estão inseridos (Ribeiro, 2002) [17]. As práticas expressivas do desenho tiveram origem na época paleolítica, como forma de comunicação dos homens primitivos utilizada nas paredes das cavernas” pinturas rupestres” apenas com objetivo da técnica útil de caça de animais, e não o estético.

Neste contexto em meados do século XIX, confrontando com as regras religiosas ou políticas da época, as obras de arte revelavam expressões e estilos do artista (Ribeiro, 2002) [17]. As ligações artísticas que os artistas encontravam para se libertarem dos seus medos eram feitas através de manifestações artísticas, que de certa forma ajudava na socialização e comunicação. Posteriormente com a reforma psiquiátrica surgiram alterações focadas na melhoria da assistência às pessoas com transtornos mentais, com a inserção da forma artística no tratamento de apoio aos pacientes portadores desses transtornos, observando-se uma melhoria na interação e na forma de expressão (Azevedo et al., 2014) [8]. Segundo Ribeiro (2002) [17], “a arte pertence a um conjunto de referências culturais, como a literatura, a filosofia e a ciência, que fazem parte da superestrutura da sociedade, com múltiplas influências de transmissão de conceitos estéticos na vida de todos os homens na sociedade”..

6. A ARTE E O PSIQUISMO/ O GÉNIO “ARTISTA” E O LOUCO

A arte, como suporte terapêutico pode ajudar na reorganização das emoções, novas formas de ser, do encontro consigo próprio e com a sociedade. Além disso, “a arte não deve ser entendida apenas como uma manifestação humana de ordem cultural, mas também da criatividade e da potencialidade que o ser humano possui na arte criar, de inovar, e desenvolver algo transcendental e singular” (Silveira, 1992) [18]. Assim sendo, “a arte terapia utiliza a arte enquanto ferramenta expressiva-reflexiva, que visa uma reorganização subjetiva” (Reis, 2014) [19]. A arte terapia considerada uma forma de tratamento no desenvolvimento criativo não possui em conta critérios estéticos e técnicos apenas explora a sensibilidade aos materiais utilizados. Nise aceitava que as produções artísticas funcionavam como forças autocurativas e direcionadas ao problema com a finalidade dar forma à revolta emocional. Além disso, para Nise, “o terapeuta intervém nas produções dos seus clientes, estimulava a atividade criativa de forma livre e espontânea, contando apenas com o acompanhamento de orientadores” (Reis, 2014) [19]. Segundo a autora, as produções artísticas, sob ponto de vista psicológico podem ser entendidas como uma manifestação do “self genuíno” (humanismo) ou do inconsciente (psicanálise) e consequentemente única a cada indivíduo.

Na arte, a genialidade pode ser reconhecida em várias áreas incluindo a pintura de forma a obter o reconhecimento ao longo da história. Como exemplo Vincent Van Gogh com obras marcadas pela predominância da cor amarela, deixou-se arrastar pela sua mente perturbada e confusa que acabou na autodestruição. Algumas das suas obras foram pintadas num hospital psiquiátrico, as quais simbolizam uma vida à margem de guiões, mergulhada na criatividade e na insanidade, e nas teorias sobre a doença mental. Este artista viveu fases de depressão profunda, para além de outras patologias “a epilepsia” intercalados por fases de euforia, contudo foram os bons momentos que potenciaram a sua criatividade. Segundo o psiquiatra Mário Francisco Juruena, o quadro de epilepsia e de bipolaridade do artista, com outros diagnósticos possíveis, aguçou a curiosidade em críticos, neurocientistas e historiadores para tentar explicar a relação entre doença mental e capacidade criativa. Os indivíduos que encontram dificuldades em se encaixar nas relações sociais, situação traumática que pode impedir a conversão do talento em realidade, onde a ideia é mostrar que tem conhecimento em alguma área intelectual, mas que permanece escondida pelo estado de saúde, caso seja desenvolvida, quebra o preconceito das pessoas à sua volta e faz com que os pacientes vivam melhor de forma a captar os talentos para as artes e estimula-los com orientações terapêuticas e com o convívio com outras pessoas de talento

semelhantes – explica o psiquiatra Cláudio Meneghelli Martins. Até ao século XVIII, os cientistas acreditavam que a inteligência e a capacidade criativa estivessem ligadas à ação e à forma do crânio, lógica que foi contrariada pelo desenvolvimento das pesquisas, em que o processo de criação resulta na interação cerebral com os estímulos elétricos.

7. CONCLUSÕES

Ao longo deste estudo verificou-se que a arte reflete uma sensação de bem-estar na saúde mental, cujos benefícios foram referenciados através da arte terapia e do desenho, que desde sempre se evidenciaram. Constatou-se que o desenvolvimento do processo criativo provoca uma percepção contemplativa, diminui o stress, estimula a mente com possibilidades de realização pessoal. Considera-se que a produtividade artística é auto curativa no processo de reabilitação psicológica, pela sua envolvência e tenacidade criativa. Na arte terapia, atualmente pode-se considerar uma ferramenta inovadora face à patologia, a qual valoriza e trata o problema de ordem emocional facilitando a reinserção do sujeito, portador de algum transtorno mental. Foi possível referir, que os sujeitos que se encontram em sofrimento mental veem na arte uma forma criativa de relatar as suas histórias de vida, ao pintar uma tela ou desenhar, através da reconstrução de acontecimentos do passado e do seu quotidiano com autonomia e autoestima. Pode-se verificar que a utilização da arte como suporte no processo terapêutico permite abrir portas, não só nas artes como noutras áreas específicas, estimulando o potencial criativo aos sujeitos e maior autonomia sobre si próprios. Relativamente à genialidade artística/ loucura, estudiosos referem que pode haver uma relação causa/ efeito provocada por situações traumáticas vividas, questões sociais e familiares de abandono, falta de recursos económicos e posteriormente a marginalização pela sociedade e por fim a autodestruição, caso não sejam apoiados por instituições terapêuticas. Como forma de conclusão, sugerem-se novas investigações com a finalidade de aquisição de conhecimentos na área, para que estudantes e profissionais académicos possam refletir sobre a sua intervenção através de estudos já realizados, com o intuito de melhorar a organização intrapessoal e/ ou interpessoal na área da arte terapia de forma a adquirir uma melhor qualidade de vida, através de prevenção, reabilitação ou tratamento da patologia mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] ZINKER, J. (1996). Proceso creativo em la terapia guestaltica. Buenos Aires: Paidos Iberica. (2007). Processo criativo em Gestalt-terapia. São Paulo, SP: Summus Editorial. <https://wp.ufpel.edu.br/pgenfermagem/files/2015/10/7647966b7343c29048673252e490f736.pdf>
- [2] PANHOFER, H. (2005). El cuerpo en psicoterapia: teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia. (1^a ed.) Barcelona, España: Gedisa.
- [3] KALMAR, D. (2005). ¿Qué es la expresión corporal? Buenos Aires: Lumen.
- [4] CARVALHO, (2000). Pode a arte ser terapêutica? Conferencia apresentada no primeiro Congresso internacional do espaço, T. Porto.
- [5] ANDRADE, L, Q, (2000), Terapias expressivas. São Paulo. Vetur.
- [6] MACIEL, Carla; CARNEIRO, Celeste (2012). Diálogos criativos entre a Arteterapia e a Psicologia Junguiana. Rio de Janeiro: Wak editora.
- [7] Duncan, N. (2007). Trabajar con las emociones en Arteterapia/Art Therapy and emotions. Arteterapia, 2, 39-49.
- [8] AZEVEDO, H. (2011). Um ninho vivencial. Relatório de Estágio de terapia institucional Lar de S. Francisco. Funchal.
- [9] MARTINS, A. K. L.; OLIVEIRA, J. D.; SILVA, K. V. L. G.; MOREIRA, D. A.; SOUZA, A. M. A (2010). Therapeutic workshops in the perspective from CAPS' users: a descriptive study. Rev Enferm UFPE Online, v.4, n.1, p.70-76.
- [10] DINIZ, L, (2009). Arte: linguagem da alma. In: MONTEIRO, D. M. R. et al. (Org.).
- [11] JUNG, C. G, (2000). A energia Psíquica. Petrópolis: Vozes, 2002. (Originalmente publicado em 1948).
- [12] CRUZ Sara de V. E. Pinho (2022). Representação da Efemeridade e da Fragilidade do Corpo e da Vida Vegetal nas Práticas Artísticas. https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/7091/1/TESE%20OFICIAL%20Final-Sara%20Cruz_com corre%c3%a7%c3%b5es_formais.pdf
- [13] AGUIAR, L. (2014). Gestalt-terapia: Teoria e prática. São Paulo, SP: Editora Summus
- [14] TRINCA, W. (1997). Formas tradicionais de aplicação. In Trinca (Org), Formas de investigação clínica em psicologia (pp. 13-26). São Paulo, SP: Vetur Editora.
- [15] AMARANTE, P, (2013). Saúde Mental e Atenção Psicossocial. 3ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2011, 120p.
- [16] Passos, I.C.F (2003). Cartografia da publicação brasileira de saúde mental:1980-1996. Psicologia: Teoria e pesquisa, Vol.19, nº3, pp.231-240.
- [17] RIBEIRO, R. C. F, (2004). Oficinas e redes sociais na reabilitação psicossocial. In: COSTA, C. M., FIGUEIREDO, A. C. (orgs). Oficinas terapêuticas em saúde mental: sujeito, produção e cidadania. Rio de Janeiro: Contracapa. p.105-116.110

- [18] SILVEIRA, Nise da, (1992). O Mundo das imagens. São Paulo: Editora Ática.
- AMARANTE, P, (1994). Asilos, alienados e alienistas: pequena história da psiquiatria no Brasil. In: AMARANTE, P. (org.). Psiquiatria Social e Reforma Psiquiátrica. Rio de Janeiro: Fiocruz, 1994. p.73-84.
- [19] REIS, A. (2011). Subjetividade como corporeidade: o corpo na fenomenologia de Merleau- Ponty. Revista Vivência (Dossiê: O Corpo), (37) 37-48.

WEBGRÁFICAS

https://www.rtp.pt/noticias/pais/consulta-sem-paredes-abre-as-janelas-do-mundo-aos-que-procuram-solucoes-na-saude-mental_es1439606

<https://portugal2020.pt/manicomio-um-espaco-de-criacao-artistica-para-pessoas-com-doenca-mental/>

<https://comunidadadeculturaearte.com/entrevista-catarina-gomes-manicomio-arte-que-e-arte-provoca-e-deixa-qualquer-coisa-dentro-de-nos/>

NOTAS

¹ Psiquiatra de origem Suíça, fundador da Escola da Psicologia Analítica, desenvolveu os conceitos da personalidade extrovertida e introvertida, de arquétipos e do inconsciente coletivo.

² São espaços destinados ao tratamento e reinserção social de pessoas com transtorno mental.

³ Com uma carreira de oito décadas, dos anos 1930 até 2010, Louise Bourgeois é uma das grandes figuras da arte moderna e contemporânea. Ela é mais conhecida pelas suas esculturas e instalações em grande escala, inspiradas nas suas próprias memórias e experiências.

Usava desenhos, estampas, esculturas e trabalhos em tecido da coleção ARTIST ROOMS, este recurso analisa em profundidade o seu trabalho através dos temas e ideias desta extraordinária artista.

⁴ Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia.

⁵ Professor, historiador e crítico de arte.

⁶ Sandro Resende é diretor artístico, fundou a P28, associação no Projeto Contentores e Janelas.

⁷ Alexander Pope (c. 1727), poeta conhecido pelas obras.

⁸ Steve Jobs foi um magnata dos negócios, designer industrial, proprietário dos média e investidor americano. Ele foi o cofundador, presidente e CEO da Apple; o presidente e acionista maioritário da Pixar; um membro do conselho de administração da The Walt Disney Company após a aquisição da Pixar; e o fundador, presidente e CEO da Next.

⁹ Psiquiatra do Serviço de Psiquiatria da Unidade de Saúde Mental.

¹⁰ António Manuel Duarte, professor na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e investigação na área da Psicologia Educacional e da Psicologia da Arte.

¹¹ Psicóloga, no acompanhamento psicoterapêutico para casos como traumas e dependência emocional.

¹² Psiquiatria da Saúde Mental e Língua Portuguesa. Médico (Assistente Graduado em Psiquiatria) - CHU São João. Doutorado em Medicina - Conselho Científico da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (Pertenceu à Direção 2009 – 2015). Publicações em revistas internacionais e eventos científicos.

¹³ DSM 5 é a sigla para Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders ou Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais.

¹⁴ Psiquiatra reconhecida por transformar o tratamento de saúde mental em meados do século XX, trocou a lobotomia e os choques elétricos pela arte-terapia.

¹⁵ Psiquiatra e professor da PUC-RS, UFCSPA e na USP onde coord. o Prog. stress, trauma e Doenças afetivas.

¹⁶ Psiquiatra da PUCRS especializado em Psiquiatria pelo Curso de Especialização da Faculdade de Medicina da UFRGS.

BIOGRAFIAS

Ilda Monteiro

Artista Plástica, ilustradora, escritora com um longo percurso artístico.

Licenciatura em Comunicação Social com experiência em várias vertentes da Comunicação Social, Relações-públicas e Publicidade.

Mestrado em Comunicação e Marketing com a dissertação: Marketing no mercado da arte e o processo artístico de criação: um estudo caso.

Reference According to APA Style, 7th edition:

Monteiro, I. (2023). Arte e saúde mental: A criatividade artística como intervenção terapêutica. *Convergências - Revista de Investigação e Ensino das Artes*, VOL XVI (32), 164-180. <https://doi.org/10.53681/c1514225187514391s.32.197>