

Comportamento

A importância da arte como mecanismo de alívio e reconexão com a própria mente, especialmente quando aliada à terapia

POR EDUARDO FERNANDES

Nem tudo o que dói ou conforta encontra abrigo na linguagem falada. Quando a ansiedade trava a garganta ou o trauma desorganiza o pensamento, a tentativa de explicar em palavras o que se passa na mente pode virar um obstáculo a mais na terapia. É nesse intervalo, no qual a fala gagueja ou silencia, que a expressão artística emerge não como mera distração visual ou literária, mas como um recurso terapêutico capaz de dar contornos concretos ao que não consegue ser dito.

Dessa forma, a arte atua como uma via complementar à psicoterapia tradicional ao acessar conteúdos emocionais antes mesmo de eles serem racionalizados. “A arte não substitui a linguagem, mas amplia as formas de representação da experiência psíquica”, explica Paulo Henrique Roberto, psicanalista e professor do curso de psicologia do Centro Universitário Uniceplac. “A produção artística pode mobilizar processos sensoriais, motores, atencionais e emocionais, favorecendo estados de atenção e regulação emocional”, completa.

Segundo o profissional, produzir arte envolve diferentes sistemas cognitivos e pode favorecer estados de atenção e regulação emocional. “Cabe dizer que, na psicanálise, essas produções se constituem como mecanismo projetivo de experiências não simbolizadas. Isso porque, pode facilitar a elaboração e a comunicação da experiência subjetiva, que pode complementar a psicoterapia verbal”, destaca o especialista.

No entanto, a diferença fundamental entre o uso da palavra e a criação artística reside na “porta de entrada” dos estímulos no cérebro. Michele Andrade, professora de psicologia do Centro Universitário de Brasília (Ceub), ressalta que ambas as práticas envolvem redes neurais amplas, mas a arte permite começar pelo gesto, pela imagem e pela metáfora. “A palavra conta a experiência, enquanto a arte também permite experimentá-la, observá-la e transformá-la”, aponta.

O desabafo no papel

A ponte entre a crise e o alívio por meio da criação é vivida na pele por quem transforma a dor em expressão. A escritora Maria Luísa Guerra, 21 anos, encontrou na literatura a ferramenta exata para dialogar com a própria mente quando a fala falhava durante as sessões de análise. “Desde muito nova, faço terapia. Eu me lembro da psicóloga perguntar o que eu sentia no auge de



Maria Luísa encontrou na escrita um refúgio para as próprias dores

Abrigo em verso e cor

uma crise depressiva, e eu não conseguia falar. Até que resolvi dizer que tinha um caderninho onde as palavras saíam e formavam um esboço da minha alma. A partir dali, ela conheceu pedaços meus que, até então, eu não conseguia verbalizar”, revela a jovem.

Com isso, a prática diária do caderninho acabou dando origem ao livro *Palavras nuas e cruas*. Para a autora, a poesia vai além do entretenimento. “Para nós, poetas, é eufemismo chamar de hobby; é necessidade para viver e refúgio da própria alma em verso. No início do processo, é meio descompassado, uma chuva de palavras, mas ao final sinto que a parte do peso que carreguei se transforma naquelas letras. É a sensação de desabafar com o papel e se sentir ouvido.”

Desde que assumiu esse posto de escritora no mundo, Maria Luísa fez desse refúgio um lugar compartilhado para outras pessoas. O que antes era uma dor solitária, agora conta com uma plateia de muita gente que não quer passar pelo mesmo sem ninguém. “Inicialmente, escrevia para mim e de vez em quando enviava para os amigos. Até que um dia enviei um compilado maior e recebi apenas choros e incentivos para colocar no mundo a minha arte, e não apenas no meu caderninho escondido na estante. Depois de tomar

muita coragem, tenho dois livros publicados”, revela.

Maria Luísa brinca que é como se fosse um “nude da alma”. “Muita coisa tão profunda e tão minha, são versos que todos podem ler. Mas, novamente, a poesia nos surpreende em sua graça. Cada um interpreta a medida da sua realidade, conforme a necessidade daquele verso na sua vida”, finaliza a escritora e estudante de direito.

Sem cobrança por desempenho

Um dos principais equívocos ao aproximar a arte da saúde mental é a exigência por técnica ou beleza estética. Na arteterapia, a busca pela perfeição pode surtir o efeito oposto, gerando frustração. “A arte aplicada aos fins terapêuticos não deve ser comparada a uma aula experimental de desenho. A atividade pode reproduzir justamente experiências de autocrítica, perfeccionismo e medo de julgamento que estão relacionadas ao sofrimento do sujeito. O processo permite que a pessoa experimente algo que o cotidiano frequentemente não permite: a possibilidade de errar sem ser punido; experimentar, não performar; e criar sem precisar justificar o resultado.”