



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018

ISSN 2317-8612

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

www.artezen.org

12 – DE FREUD A LOWEN: BREVE ESTUDO DA ANSIEDADE NUMA ABORDAGEM CORPORAL POR MEIO DA ARTETERAPIA

Lindaura Raquel Oliveira Lago*

RESUMO

O presente trabalho resulta de um estudo bibliográfico sobre a necessidade de se adotar uma abordagem mais corporal nas sessões de Arteterapia voltadas para clientes com transtorno de ansiedade. As referências teóricas desta investigação foram os primeiros estudos sobre a ansiedade, de Sigmund Freud, e as pesquisas mais recentes de Daniel e Jason Freeman sobre o assunto em questão. Na obra de Alexander Lowen encontram-se os estudos que mostram a relação da mente e o corpo e a necessidade de se trabalhar juntos esses dois aspectos na busca do equilíbrio emocional. Num contexto em que tantas pessoas somatizam as sequelas da ansiedade, procuramos investigar os benefícios da Arteterapia, levando em conta o ser humano de forma integral, capaz de criar, expressar e se reinventar através da articulação de um trabalho corporal, verbal e simbólico. A Arteterapia possibilita ao indivíduo despertar sua capacidade criativa não apenas no fazer artístico, mas na vida, nas atitudes, através da postura, da expressividade do corpo e da forma como interage com o mundo e lida com aspectos subjetivos como a ansiedade.

Palavras-chave: Arteterapia, ansiedade, abordagem corporal

OF FREUD THE LOWEN: BRIEF ANXIETY STUDY IN APPROACH BODY THROUGH ART THERAPY

ABSTRACT

This work results from a bibliographic study on the need to adopt a more body approach in art therapy sessions focused on clients with anxiety disorder. The theoretical references of this research were the first studies on the anxiety of Sigmund Freud, and the latest research of Daniel and Jason Freeman on the subject in question. The work of Alexander Lowen are studies showing the relationship of the mind and the body and the need to work together these two aspects in search of emotional balance. In a context where many people somatize the anxiety sequels, we investigate the benefits of art therapy, taking into account the human being fully, able to create, express and reinvent itself through the articulation of a body, verbal and symbolic work. The Art therapy enables the individual spark your creativity not only in art making, but in life, attitudes, through posture, expression of the body and the way it interacts with the world and dealing with subjective aspects such as anxiety.

Keywords: art therapy, anxiety, body.

* **Lindaura Raquel Oliveira Lago** – Pós-Graduada em Arteterapia (Universidade Vale do Acaraú – UVA - PI) Graduação em Educação Artística, com habilitação em Artes Plásticas pela Universidade Federal do Piauí – UFPI; Trabalhou como Arte-Educadora na rede pública e como Artista Plástica. Atualmente trabalha com Yogaterapia Integrativa e Hatha Yoga, e se dedica aos estudos de meditação Vipassana e Vedanta. lindauraraquel@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

De acordo com o Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos, em 2014 o transtorno de ansiedade acometia 20,8% das pessoas, um número dez vezes maior que na década anterior, o que coloca a doença como o maior problema psicológico de nosso tempo. A ansiedade está associada a problemas como depressão, hipertensão, enxaqueca, insônia, obesidade, compulsões das mais diversas, entre outras enfermidades.

Considerando que esses dados se baseiam em diagnósticos clínicos, e, portanto, em pessoas que procuram ajuda médica, isso significa que esse número oficial é bem maior na realidade, levando-se em conta que muitos casos de ansiedade não chegam a ser computados pelos médicos como transtorno. Isto ocorre porque não são devidamente diagnosticados ou porque muitas pessoas que têm o problema não procuram ajuda profissional, ficando assim fora das estatísticas.

Vale ressaltar que a ansiedade é uma emoção normal e natural do ser humano, que em níveis normais tem função adaptativa, propiciando o impulso para a resolução de problemas. Neste artigo, no entanto, estamos nos referindo a ansiedade como transtorno, causadora de perdas no âmbito afetivo, profissional e social.

O grande número de casos e a dificuldade dos clientes em lidar com os aspectos somáticos da doença mostrou a necessidade de um maior aprofundamento no campo da Arteterapia, dentro de uma abordagem mais corporal.

Para tanto, a pesquisa se baseou principalmente na teoria de Sigmund Freud, que mostra a ansiedade como um sentimento inerente ao homem civilizado, oferecendo uma ampla compreensão de seu surgimento e de suas consequências na psique, assim como da importância da arte no alívio dos males da alma. A abordagem corporal se baseia nos estudos, métodos e práticas de Alexander Lowen, que visavam colocar corpo e mente juntos no enfrentamento de problemas emocionais.

O que se pretende, portanto, é que se possa conciliar o legado de um dos autores que mais contribuíram para o entendimento da psique humana, com a contribuição de quem propôs a religação do corpo e mente

como uma das formas mais eficiente de tratar as neuroses contemporâneas incluindo a ansiedade, através das práticas da Arteterapia.

2 BREVE ESTUDO DA ANSIEDADE

A ansiedade é uma emoção básica do ser humano. No entanto, nem sempre foi objeto de estudo aprofundado, sendo seus sintomas associados muitas vezes a um traço de personalidade e até a doenças nervosas. Da mesma forma, o corpo nem sempre foi levado em consideração quando o assunto eram neuroses, refletindo um traço da cultura ocidental de separar ao invés de integrar, desenvolvendo os estudos de corpo e mente separadamente.

Por isso faz-se mister mencionar alguns estudos da ansiedade, assim como a abordagem corporal de Lowen e a contribuição desses estudos para a Arteterapia, enquanto prática integradora dos diversos aspectos do ser humano.

2.1 ANSIEDADE: ORIGEM DA PALAVRA, CONCEITOS E SINTOMAS

A palavra ansiedade se origina da raiz grega antiga *angh*, que significa 'apertar forte', 'estrangular' ou 'estar oprimido pelo sofrimento'. Não por acaso *angh* deu origem a termos latinos como *angustus*, *ango* e *anxietas* tendo todos esses termos o sentido de estreitamento, constrição e desconforto. Na língua materna de Freud, ansiedade é chamada de *Angst* que tem o sentido de medo, pavor, sobressalto. Isso explica porque ansiedade, angústia e medo são frequentemente tratados como sinônimo.

De acordo com o *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*, elaborado pela Associação Americana de Psiquiatria, ansiedade é "a antecipação apreensiva de um futuro perigo ou infortúnio acompanhado de uma sensação de disforia ou de sintomas de tensão. O foco de perigo antevisto pode ser interno ou externo" (*apud* FREEMAN, 2014).

A ansiedade vem acompanhada de receio, apreensão e sintomas somáticos, interferindo no comportamento, nos hábitos da pessoa e na forma como ela se relaciona com o mundo, podendo se instalar e se intensificar. O que inicia com uma inquietude,

pode evoluir para um quadro de ansiedade generalizada e, nos casos extremos, a uma crise de pânico.

Os sintomas emocionais mais comuns são insegurança, medo, necessidade de controle, pensamento acelerado, pessimismo, indecisão e dificuldade de se concentrar e dormir. Quando se trata de sintomas físicos, taquicardia, sudorese, tremores, tensão muscular, cefaléia e descontrole motor são os mais conhecidos.

2.2 FREUD E OS PRIMEIROS ESTUDOS DA ANSIEDADE

Em 1895, o neurologista alemão Sigmund Freud deu visibilidade para o que hoje chamamos de ansiedade, com a publicação de um artigo em que argumentou que esta deveria ser separada de outras formas de doenças nervosas.

O que na época ele chamava “neurose da angústia” era a incapacidade de lidar com impulsos invisíveis e inconscientes. Seus primeiros estudos acerca desse assunto o levaram a distinguir entre a ansiedade como uma resposta justificada a um perigo real e a chamada ansiedade neurótica, que é excessiva e irracional. Concluiu que a ansiedade realista surgia do meio externo, e seria benéfica, enquanto a ansiedade neurótica surgia de dentro, de forma inconsciente e, por isso, geradora de tais problemas (FREEMAN, 2014).

Mais tarde, no entanto, essa distinção entre o medo realista e o neurótico deu lugar para a teoria de que na raiz de toda ansiedade neurótica está o medo de um perigo externo, geralmente relacionado com o medo do abandono e da punição.

Seus estudos sobre a histeria, o levou a concluir que se tratava de um conflito inconsciente que, impossibilitado de emergir para o consciente, por causa de mecanismos repressivos da própria mente, se manifesta num sintoma físico mantendo uma relação simbólica com o conflito que o originou.

Mais tarde esses estudos evoluíram para o desenvolvimento de suas teorias do inconsciente e conseqüentemente para a criação da psicanálise, abrindo caminhos para uma abordagem mais integradora do indivíduo.

2.3 A ANSIEDADE E SUA RELAÇÃO COM O MEDO E O ESTRESSE

A ansiedade ocorre quando acreditamos que uma situação é ameaçadora. A pessoa ansiosa tem medo, pois ansiedade é um medo antecipado do que pode ou não vir a acontecer, e o objeto desse medo pode ser real ou imaginário.

Freud também afirma que os episódios de ansiedade lembram o nosso primeiro encontro com o perigo: o trauma do nascimento. Todo medo ansioso que sentimos é um eco desse acontecimento primordial (FREEMAN, 2015, p.28).

Diferente dos medos normais necessários à sobrevivência, como o medo de uma serpente ou de um tubarão, que passa tão logo o perigo desapareça, na ocorrência da ansiedade não há uma ideia muito clara do que afinal assusta. A pessoa tem medo, mas não sabe precisamente de quê. É como estar sob uma ameaça sem forma definida. É a sensação de que algo muito ruim vai acontecer, mas não se sabe exatamente o quê.

Por isso é fundamental trabalhar esse cliente de forma integral, corpo e mente, através de técnicas de relaxamento e jogos corporais da dança, do teatro e das brincadeiras infantis, para ajudar a liberar as tensões do corpo e colocando-o em contato com uma grande variedade de sensações que no dia a dia a pessoa tem medo de vivenciar.

A ansiedade também costuma andar lado a lado com o estresse, que assim como o medo, é tanto motivo quanto consequência da ansiedade, ou seja, é tanto causa quanto sintoma.

O estresse é definido como aquilo que sentimos quando acreditamos que não somos capazes de lidar com as demandas que nos deparamos. Compreende dois elementos: um problema e uma percepção sobre nós mesmos (especificamente, de que não somos capazes de lidar com um problema em questão). Como a ansiedade, o estresse tem origem no sistema de lutar ou fugir. Pode desencadear uma série de respostas emocionais, incluindo, muitas vezes, a ansiedade (FREEMAN, 2015, p. 22).

Por isso, a pessoa ansiosa tem mais dificuldade de se refazer de uma situação de estresse intenso. Este estado de alerta contínuo e toda essa tensão afeta o indivíduo

de várias maneiras atingindo todo o funcionamento do corpo, já que estando sempre em estado de alerta, este é bombardeado pelo cortisol, o hormônio do estresse responsável por mobilizá-lo para a luta ou para a fuga, mas que se constantemente acionado provoca danos físicos e emocionais.

2.4 FREUD E A ARTE COMO COMPENSAÇÃO E CONSOLO PARA A ANSIEDADE

De acordo com Freud (2011, p.50) “na vida psíquica, nada do que uma vez se formou pode perecer, tudo permanece preservado de alguma forma e pode ser trazido novamente à luz sob condições apropriadas”.

Nesse sentido, ressaltamos que o criador da psicanálise, acreditava que todos nós trazemos conosco um desamparo infantil. Essa ansiedade seria uma espécie de resquício desse desamparo e as mudanças contínuas que a vida moderna nos impõe, com tantas incertezas, só prolongam esse desconforto.

No entanto, as crianças crescem acreditando que, na idade adulta não haverá mais medo e que todas as questões infantis serão resolvidas. Há uma ilusão que no futuro tudo que é motivo de angústia se resolverá, provocando ainda mais ansiedade que termina por criar novos problemas.

O ser humano tem como propósito e finalidade de vida a felicidade. Todos querem ser felizes e assim permanecer, movidos pelo princípio do prazer. No entanto, vemos o nosso impulso do prazer entrar em conflito com as regras e convenções sociais (FREUD, 2011).

Sendo o princípio do prazer irrealizável e as possibilidades de felicidade limitadas, resta ir em busca da satisfação de desejos efêmeros e episódicos, uma vez que toda satisfação de um desejo é seguida por um renovado desejo e uma nova necessidade. O que entendemos por realização está projetado sempre no futuro, no que ainda iremos fazer, ter ou conquistar.

De acordo com Freud (2011, p. 60), “a vida, tal como nos é imposta, é muito árdua para nós, nos traz muitas dores, desilusões e tarefas insolúveis. Para suportá-la, não podemos prescindir de lenitivos.” O psicanalista vienense reconhecia o potencial catártico e compensatório da arte, apontando

que os animais humanos desenvolveram meios para tentar enfrentar esta vida marcada pelas frustrações, pelo mal-estar e pelo sacrifício obrigatório da libido e da agressão.

Para Freud, (2011, p. 60) “satisfações substitutivas como as oferecidas pela arte são ilusões se comparadas à realidade, mas não menos eficazes psiquicamente graças ao papel que a fantasia conquistou na vida psíquica.” A arte, com as suas inúmeras formas de manifestações e recursos, também permite a um indivíduo se confrontar de maneira direcionada com o terror e a libido, responsáveis pelas mais fortes emoções e pela maior parte dos conteúdos reprimidos.

Podemos compreender com base no pensamento de Freud que, a arte é tanto um poderoso lenitivo para as dores mais latentes, quanto um potente desbloqueador de emoções reprimidas ou esquecidas, sendo possível através dos inúmeros recursos que a arte oferece, trazer à luz da consciência, conteúdos reprimidos que precisam ser liberados para que o indivíduo viva em paz.

2.5 LOWEN: O CORPO NA TERAPIA EM BUSCA DE UMA VIDA MAIS CRIATIVA

Enquanto Freud acreditava na arte como um instrumento catártico ou objeto de fruição para efeito de sublimação, Lowen via o corpo como meio de diagnóstico e fonte de ação terapêutica.

Para Alexander Lowen, psicanalista e psicoterapeuta americano criador da Bioenergética, o movimento é a linguagem do corpo. Este, uma vez tenso, seria um corpo doente, portanto incapaz de se comunicar e de se expressar de maneira eficaz. “A nossa personalidade se expressa através do corpo tanto quanto através da mente. Não se pode dividir alguém em corpo e mente” (1984, p. 30).

Por isso propunha que a terapia tivesse uma base corporal, pois é através de um corpo saudável, expressivo, que percebemos a vida, que vivemos plenamente as sensações e experimentamos o mundo.

Lowen acreditava que a neurose se manifestava quando surgia um grande desejo no corpo, uma vontade interrompida pelo ego, gerando uma grande ansiedade e um grande conflito interno. Sobre esse conflito desejo e medo, escreveu no livro *Medo da vida*:

Queremos nos tornar mais cheio de vida, sentir mais, e temos medo disso. Nosso medo da vida se espelha em nossa maneira de nos mantermos ocupados a fim de não sentirmos, de ficarmos na correria, de não encararmos de frente, de nos alcoolizarmos ou drogarmos a fim de não sentirmos nosso ser. Por ter medo da vida procuramos controlá-la, dominá-la (LOWEN, 1986, p. 11).

Nessa tentativa inútil de controlar as emoções e sentimentos, instintos básicos como a raiva e a libido são impedidos de se expressarem transformando isso numa fonte de ansiedade.

Reprimir severamente emoções que consideramos negativas é como tentar conter uma fera selvagem dentro de nós, numa luta contínua. Numa constante luta do ser humano consigo mesmo.

O neurótico está em conflito consigo mesmo, parte de seu ser está tentando sobrepujar a outra parte. Seu ego está tentando dominar o corpo. Sua mente racional, controlar os sentimentos, sua vontade controlar medos e ansiedades (LOWEN, 1986, p.12).

Lowen propõe que só através de um trabalho que concilie corpo e mente é possível o enfrentamento dos problemas emocionais, partindo do princípio de que o homem é um animal, e como tal, sujeito às leis da natureza.

Por isso, quando uma parte de si, no caso o ego, volta-se para sua parte animal, que é o seu corpo, é gerada uma tensão que se não for devidamente gerida, pode se tornar destrutiva. Esse conflito do ego tentando dominar o corpo ocorre muitas vezes de forma inconsciente, consumindo toda a energia criadora do indivíduo e destruindo seu equilíbrio interior.

Portanto é *sine qua nom* que haja um trabalho corporal intenso nas sessões de arteterapia nos clientes com quadro de ansiedade, uma vez que essas pessoas costumam carregar muita tensão e muitos impulsos reprimidos.

Algumas pessoas ansiosas têm dificuldade de aceitar a realidade, as coisas como são, e aceitar a si próprio, por isso estão sempre se esforçando para se transformar em alguma coisa, em obter

alguma coisa, em fazer alguma coisa, muitas vezes lutam para vencer a si mesmo.

Por isso, Lowen (1996), defendia que o objetivo principal da terapia era ajudar a pessoa a parar de lutar contra si mesmo. O conceito chave de seu trabalho, o "grounding", refere-se ao relacionamento da pessoa com a base da qual ela se afirma, as pernas e os pés. Para ele, as sensações de segurança e independência estão intimamente ligadas à forma como o indivíduo se posiciona fisicamente na base sobre a qual ele se afirma.

Lowen utilizava técnicas e exercícios corporais ativos, que incluíam a respiração visando aumentar a consciência do próprio corpo e diminuir a ansiedade e o medo.

O trabalho corporal procede coordenado ao processo analítico, tornando esta modalidade terapêutica uma abordagem em que o corpo e mente são combinados para o enfrentamento dos problemas emocionais (LOWEN, 1996, p.12).

Quanto mais consciente o indivíduo estivesse de sua respiração e das próprias sensações, mais conectado ele estaria com o presente e com as próprias emoções, podendo assim responder de forma mais adequada às demandas da vida.

As práticas corporais que relaxam o corpo de suas tensões e o preparam para os desafios do cotidiano são imprescindíveis para fazer com que a pessoa ansiosa aprenda a lidar com a própria tensão, medos e ansiedade.

Nesse sentido, ressaltamos a importância dos jogos corporais para ajudar o indivíduo a buscar novas formas de se colocar no mundo, entrando em contato com uma maior gestualidade e fortalecendo a postura, ampliando sua auto percepção e aumentando sua autoexpressão.

Desta forma, ajuda-se o cliente a liberar suas tensões para que as emoções possam se manifestar através de seus movimentos, num trabalho que envolve dança, teatro, movimentos inspirados nos animais e movimentos caóticos e espontâneos.

Para Lowen (1996), o movimento corporal, a respiração profunda e a capacidade de sentir intensamente são as chaves para uma vida criativa e saudável. A partir dessa reflexão, podemos dizer que é imprescindível que haja uma maior ênfase nas práticas corporais dentro do espaço da Arteterapia,

quando estivermos lidando com pessoas com transtornos de ansiedade.

3 LIBERTANDO O CORPO DA ANSIEDADE POR MEIO DA ARTETERAPIA

Arteterapia é o uso de técnicas, recursos terapêuticos e linguagens artísticas, tendo em vista a busca da saúde emocional. Celeste Carneiro no livro *Arte, Neurociência e Transcendência* faz uma definição da arteterapia:

A arteterapia, uma abordagem terapêutica considerada terapia complementar, é um instrumento facilitador do equilíbrio, tratando de vários distúrbios, tanto no corpo físico, estimulando seu funcionamento saudável, como no campo psíquico/emocional, social e espiritual (2010, p. 25).

Para tanto, utilizam-se vários recursos como as artes plásticas, a dança, a música, o teatro, a literatura e vários outros meios de expressão que serão escolhidos dependendo da necessidade do paciente, da aptidão e habilidade do terapeuta em conduzir e percorrer junto com o cliente numa jornada que visa o seu encontro consigo mesmo.

Freud (2011) já apontava a arte como um poderoso lenitivo para as dores da alma, defendia que o inconsciente se manifesta através de imagens e que a arte era um meio de sublimação para os conteúdos reprimidos.

No entanto, Lowen (1996), defendeu que não era possível tratar uma pessoa neurótica sem levar em conta seu corpo e seus traumas, e propôs uma abordagem mais corporal no seu trabalho como psicanalista e terapeuta.

De fato, muitos pacientes chegam às sessões com um quadro intenso de ansiedade, manifestados no corpo e na gestualidade. Há casos em que o cliente tem tremores, movimentos involuntários, tensão, má postura, fala acelerada, respiração curta, entre outros.

Em função disso, é necessário que se faça um trabalho corporal nesses casos, que alivie a tensão e ajude a relaxar, no sentido de aumentar a autoconsciência, e autoexpressão no sentido de despertar a criatividade, pois:

sabe-se que a matriz das terapias expressivas é a criatividade, que enquanto habilidade de criação, aqui não limitada às

práticas artísticas, refere-se a capacidade humana de responder de forma original e autêntica a um problema, quebrar padrões e romper condicionamentos (MACIEL, 2012, p 52).

É imprescindível que o indivíduo entre em contato com a própria tensão e esteja consciente da própria respiração. Utilizando a dança, exercícios dramáticos e respiratórios, é possível levar esse cliente a diminuir a tensão e a manifestar uma maior expressão nos trabalhos terapêuticos.

Os estudos de Lowen (1996) vêm ao encontro de nosso questionamento: Como se pode pedir que uma pessoa seja criativa diante de uma folha de papel ou de uma massa de modelar se ela sequer se permite movimentar com naturalidade ou respirar plenamente?

Os movimentos do corpo seguem os padrões da mente, assim como o contrário também acontece, no entanto a mente é mais difícil de controlar. Por isso é necessário que a mudança do padrão comece através do corpo. Liana Netto (2012, p.152) defende que a essência do movimento terapêutico é “ajudar o indivíduo a conectar com seus *impulsos internos* e restaurar a direção do crescimento potencial.”

Vale ressaltar que, se nossas memórias guardam lembranças passadas, o inconsciente guarda tudo que foi reprimido. Nosso corpo guarda as tensões de todas as sensações vividas e reprimidas, resultando muitas vezes numa musculatura contraída pelos instintos interrompidos, sentimentos contidos.

Ao viver criativa e adequadamente a realidade do corpo, tem-se a rica possibilidade de transformar alguns padrões de movimento, de tensão e de colapso, intervindo também sobre as dinâmicas psicológicas subjacentes a eles (NETTO, 2012, p. 153).

Nessa perspectiva, propomos, através da Arteterapia, o estímulo para o corpo se manifestar e se libertar por meio da música, da leitura dramática e interpretativa, da dança, do manuseio e da experiência tátil com diversos materiais plásticos, numa forma de promover uma maior conexão entre o consciente e o inconsciente.

Assim entendemos que, através da Arteterapia o indivíduo entra em contato com uma variedade de emoções, sentimentos e

sensações. E quanto mais experiências um indivíduo tem, mais ele se sente capaz de se expressar e se posicionar diante da vida de forma criativa e prazerosa, e maiores serão as chances de ele ter uma maior percepção de si mesmo, mais autoconfiança e mais autoestima, podendo assim viver mais plenamente.

3.1 ARTETERAPIA E SUAS FORMAS DE EXPRESSÃO/MÉTODOS E TÉCNICAS

A passagem da infância para a idade adulta é marcada por muita repressão, a pessoa perde a espontaneidade infantil e passa a agir segundo um padrão do que é aceitável. Com isso perde-se a espontaneidade assim como a capacidade criativa e expressiva do corpo. Carla Maciel retrata bem esse processo:

Embotamos nossos impulsos primitivos, inibimos a fluidez entre opostos, engessamos o corpo, abandonamos nosso rico repertório de potencialidade em prol de uma existência “normótica” e socialmente aceitável e calamos assim, disfarçadamente, a voz da nossa alma (MACIEL, 2012, p 25).

A experiência nos mostrou que quando propomos uma atividade depois de uma série de exercícios corporais, há uma maior disposição e abertura para fazê-lo. Percebemos também uma maior carga de sentimentos e expressões.

Quando propomos práticas que requerem uso da fala expressiva, de movimentos corporais, sejam espontâneos ou dramáticos, acionamos a memória do corpo e trazemos à luz conteúdos que em outro momento não poderiam vir à tona.

O teatro e a dança trazem a possibilidade de um indivíduo desenvolver a expressão corporal, a voz, a postura. São linguagens que trabalham com ação, de forma lúdica a pessoa tem a oportunidade de experimentar atitudes que no seu contexto social não é possível.

Os movimentos devem ser incitados a obedecerem ao comando interior, sem deformá-lo com a oferta de formas de movimentos já conhecidos ou estabelecidas que restringem a liberdade de criação (NETTO, 2012, p 153).

A dança, assim como os movimentos espontâneos e a mímese de movimentos de animais trazem à tona emoções e lembranças passadas, gestos e sentimentos reprimidos. Expressar essas emoções através dos movimentos possibilita a pessoa ansiosa a descarga de tensões e, consequentemente, uma maior fluidez no corpo e uma maior capacidade de sentir prazer.

Algumas técnicas teatrais permitem que cada pessoa experimente diferentes formas de se posicionar e agir diante de situações desafiantes. Quando propomos jogos dramáticos para o cliente, damos-lhe a chance de desenvolver sua criatividade, sua expressividade e a abertura a novas situações, uma vez que,

no teatro, o corpo tem uma dimensão integral. No momento da interpretação de um personagem ou em uma vivência específica de uma cena, todo o corpo é acionado para agir. Como em outras linguagens artísticas, o teatro exige que a pessoa use o corpo completamente para dar vida a um personagem (WENDELL, 2012, p 115).

Através de jogos teatrais poderemos levar o cliente a entrar em contato com situação em que ele estabeleça limites ou diga “não” de forma assertiva, por exemplo. Dizer não é estabelecer limites, o que é muito difícil para pessoas tímidas, inseguras, e por ser uma situação capaz de gerar uma carga muito intensa de estresse e ansiedade, costuma levar muitas pessoas ao isolamento social.

Um gesto simples como esmurrar o ar ou chutar uma almofada pode ser um poderoso exercício catártico. Uma dança caótica ao som de um ritmo primitivo ou uma dança suave ao som de uma música de ninar também são poderosas ferramentas para ajudar um cliente a acessar conteúdos ocultos, “encontrando uma via de acesso ao inconsciente somático, aumentando os recursos para a comunicação com a história reservada pelo corpo” (NETTO, 2012 p.152).

Às vezes uma medida simples como colocarmos o papel no chão, numa dimensão maior e permitir que o cliente se expresse levando em conta seu estado de espírito com liberdade para pintar em pé, movimentar-se, deitar, pisar, já o coloca numa condição nova em que ele é levado a sair de seus padrões. Pois como afirmava Gabrielle Roth, “movimento é medicamento; ponha a psique

em movimento, e ela curará a si mesma” (*apud* NETTO, 2012).

Podemos compreender através da experiência que os materiais, as técnicas, são recursos que nos ajudam a dar suporte aos clientes para que estes possam encontrar um espaço de confiança, respeito e acolhimento. Obviamente não sendo estes mais importantes do que a relação que o terapeuta mantém com seu cliente e nem com o motivo que levou este a procurar ajuda.

Daí a necessidade de criar condições para que o cliente se expresse, ajudando-o e permitindo que ele se manifeste por inteiro, sem nenhum tipo de julgamento e sem um direcionamento rígido.

É importante ressaltar que estar inteiro na experiência, conectar-se ao próprio corpo e ao momento presente é a maior dificuldade da pessoa que tem ansiedade. Assim sendo, salientamos que o maior desafio do Arteterapeuta é proporcionar experiências que lhe ajudem a recuperar a capacidade de estar em sintonia consigo mesmo e com o mundo que o cerca.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreendemos que a ansiedade é inerente à vida em sociedade, e como emoção é necessária, uma vez que ela nos prepara para enfrentar as mudanças e desafios da vida, sem os quais não há crescimento. A ansiedade se transforma em doença quando a pessoa perde a capacidade de lidar com ela, pois um indivíduo que perde a capacidade de gerir as próprias emoções adoce físico e emocionalmente.

Portanto, podemos afirmar que a melhor forma de libertar uma pessoa que sofre de ansiedade de seus sintomas somáticos é propondo práticas corporais nas sessões de Arteterapia associadas a exercícios de respiração. Pois, quando a intervenção terapêutica mobiliza a pessoa como um todo, apresenta resultados mais rápidos do que quando trabalhamos apenas com aspectos psíquicos e simbólicos.

O grande desafio do Arteterapeuta, é despertar no seu cliente sua capacidade criativa não apenas no fazer artístico, mas na vida, nas atitudes, através da postura, da expressividade e da forma como interage com o mundo e lida com aspectos subjetivos como suas emoções, medos e ansiedades. Desta forma, compreendemos que podemos

transformar nossos padrões mentais e comportamentais, possibilitando assim, agir com mais abertura, harmonia, prazer e equilíbrio.

Pois, somente através da sensação de se sentir bem com o próprio corpo e com as próprias emoções, é possível estar em paz consigo mesmo. E só será possível crescer, amadurecer e vivermos plenamente nossas vidas, se nos permitimos o deleite de ser quem somos, em nossa essência mais verdadeira.

REFERÊNCIAS

- CARNEIRO**, Celeste. **Arte, neurociência e transcendência**. Rio de Janeiro: Wak editora, 2010.
- FREEMAN**, Daniel. **Ansiedade: o que é, os principais transtornos e como tratar**. 2. Ed. Porto Alegre: LPM, 2015.
- FREUD**, Sigmund. **O mal-estar na cultura**. Porto Alegre: LPM, 2011.
- KIGNEL**, Rubens. **Avanços da psicoterapia corporal**. Revista Mente e Cérebro, edição 44, Abril, 2014.
- LOWEN**, Alexander. **Medo da vida: caminhos da realização pessoal pela vitória do medo**. 3. ed. São Paulo: Summus, 1986.
- _____. **Prazer uma abordagem criativa da vida**. 3. Ed. São Paulo: Summus, 1994
- LIUDVIK**, Caio. **Ansiedade: nervos de aço**. Revista cult-dossiê, ano 14, junho de 2011.
- MACIEL**, Carla/ **CARNEIRO**, Celeste (orgs.) **Diálogos criativos entre a Arteterapia e a Psicologia Junguiana**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.
- NETTO**, Lianna. Dança e expressão corporal In: **MACIEL**, Carla/ **CARNEIRO**, Celeste (orgs.). **Diálogos criativos entre a Arteterapia e a Psicologia Junguiana**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.
- SZKLARZ**, Eduardo. Medo: como vencer os seus. **Revista Superinteressante**, edição 331 - Abril, 2014.
- WENDELL**, Ney. O teatro terapêutico em uma abordagem junguiana. In: **MACIEL**, Carla/**CARNEIRO**, Celeste (orgs.). **Diálogos criativos entre a Arteterapia e a Psicologia Junguiana**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.