



### 5 – SABEDORIA E ARTETERAPIA: Diálogos de AMOR e CURA

**Mariel Wanderley Granato**

Estas abordagens possuem falas uníssonas no contexto da vida, especialmente para nós, arteterapeutas e ao público que nos procura para vivenciar Arteterapia.

Mesmo porque Sabedoria, Arteterapia, Amor e Cura caminham juntos numa mesma trajetória que têm em comum e por base, o exercício e o desenvolvimento do AUTOCONHECIMENTO.

Fazendo um breve resumo abordando a temática, convido a todos, para iniciarmos refletindo rapidamente, sobre “**Sabedoria**”: O que vem a ser? Na verdade, Sabedoria é considerada uma Virtude.

E como fazemos para adquiri-la e exercê-la na prática?

Fundamentalmente, necessitamos de conhecimento.

Para isso, precisamos ter coragem de irmos constantemente ao encontro de novas informações, para transformá-las em novos conhecimentos, e então, saber aplicá-los da melhor forma possível nas mais variadas situações no decurso de nossa vida.

Nas palavras de Claude Bernard (médico e fisiologista francês do séc. XIX) “O homem não pode aprender nada a não ser indo do conhecido para o desconhecido”.

Sigamos agora com a **Arteterapia**...

Sendo a Arteterapia poderosa prática terapêutica, atualmente inserida no rol das Práticas Integrativas Complementares em Saúde reconhecida pelo Ministério da Saúde

– as PICS – vem por meio de sua prática colaborando diretamente às possibilidades de ampliação do conhecimento a respeito do próprio indivíduo que a vivencia em seu processo, possibilitando-o a receber e perceber informações de si, sobre si e para si mesmo, no momento em que este se coloca como observador num diálogo íntimo consigo mesmo, diante de cada produção criativa sua, realizada a cada sessão.

Portanto, as informações percebidas advindas das experiências vivenciadas pelo indivíduo em seu processo arteterapêutico gera a ele, *autoconhecimento*.

A proposta arteterapêutica neste movimento angariador de autoconhecimento, é realizada de forma sutil, profunda ao mesmo tempo lúdica e surpreendente.

Há milhares de anos atrás, Sófocles já dizia: “Olhe e você irá encontrar – aquilo que não se procura jamais será detectado”.

Alongando e aprofundando um pouco mais nosso olhar sobre este assunto, podemos nos direcionar para falar sobre o **AMOR**:

Pensem comigo: Seria possível amar aquilo que não nos é informado ou dado a conhecer?

Quando anteriormente citamos a Sabedoria, advinda do conhecimento e da coragem necessária para saber aplicá-lo, inclui-se neste movimento o *autoconhecimento*.

Uma vez nos permitindo a nos conhecer,

\***Mariel Granato** – Arteterapeuta (APAT 003/0816). Arte educadora. Graduada em Artes Plásticas. Docente em Cursos de Especialização em Arteterapia. Palestrante e ministrante de minicursos em Arteterapia. Autora de artigos e coautora de livros sobre Arteterapia. Membro pesquisadora do LABESI-Laboratório Brasileiro de Saúde Integrativa-PR. Sócia Fundadora e ex-Presidente da APAT-Associação Paranaense de Arteterapia. Atual Conselheira de Honra da UBAAT-União Brasileira das Associações de Arteterapia. Nasceu em Curitiba/PR. Reside em Curitiba.  
 Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1047201851728121> @marielgranatoarteterapeuta [marielgranato63@gmail.com](mailto:marielgranato63@gmail.com)  
[marielgranato@lza.com.br](mailto:marielgranato@lza.com.br)

como consequência nos reconhecemos como SERES únicos a desenvolverem seus próprios caminhos na busca da individuação. Diante disso, necessitamos considerar outra citação de Sófocles: *Uma palavra nos liberta de todo o peso e da dor da vida: essa palavra é amor.*

Muitos outros filósofos se concentraram em ideias sobre o AMOR:

Nas palavras de Erich Fromm (psicanalista, filósofo humanista e sociólogo alemão): O amor é a única resposta sã e satisfatória ao problema da existência humana.

Para Nietzsche (filósofo, poeta e compositor alemão), é Preciso Aprender a Amar. Afinal sempre somos recompensados pela nossa boa vontade, nossa paciência, equidade, ternura, para com o que é estranho, na medida em que a estranheza tira lentamente o véu e se apresenta como uma nova e indizível beleza.

E para Jung (médico psiquiatra e psicoterapeuta suíço, fundador da psicologia analítica):

O amor custa caro e nunca deveríamos tentar torná-lo barato. Nossas más qualidades, nosso egoísmo, nossa covardia, nossa ambição, tudo isso quer persuadir-nos a não levarmos a sério o amor. Mas o amor só nos recompensará se o levarmos a sério (JUNG, 2005).

Retomemos porém, nossa reflexão sobre o autoconhecimento.

Para que possamos vivenciar relacionamentos saudáveis e funcionais (conosco mesmos e com os demais) é essencial entendermos a importância de exercitar o autoconhecimento.

E isso nem sempre é um exercício agradável...

Principalmente quando chegamos aos espaços que somente o subconsciente ou o inconsciente conseguem acessar ao longo da vida, na construção do nosso temperamento ou perfil. Numa escala formativa, temos a genética, seguimos formando nosso caráter por meio de influências e vivências sociabilizadoras e, continuamos absorvendo incessantemente toda carga de normas sociais e culturais a que somos expostos.

Assim, a qualidade das nossas relações depende diretamente do nosso nível de autoconhecimento. Quando nos conhe-

ceamos, nos tornamos protagonistas da nossa própria história e atitudes, revemos nossas ações com olhar crítico reflexivo percebendo-nos em nosso agir e reagir no decorrer das situações do dia a dia, nos compreendendo melhor.

Muitas vezes sem nos darmos conta de que somos simplesmente nossos próprios algozes, tiranos e sabotadores... Isso sinaliza falta de amor, cuidado e perdão.

Ao atentarmos sobre nós, via autopercepção/autoconhecimento, aprendemos a perceber nossos limites, nossas necessidades e nossas defesas, reconhecendo quem somos para nós mesmos, reconhecendo o nosso espaço.

Isso nos auxilia a desenvolvermos uma maior capacidade de autoaceitação, liberando-nos dos pesos alheios que um dia foram absorvidos por nós por algum motivo ou razão e assim, abrem-se em nós, espaços para novas e saudáveis experiências.

É um ciclo constante e evolutivo.

A cada nova experiência com maior consciência, nos tornamos mais autônomos, mais livres para nos assumir como autores, atores e portadores de nossa própria história.

Amar-se é conhecer-se mais profundamente, constituindo-se de plenitude e perdão.

E depois de reconhecer a importância do autoconhecimento e as possibilidades sobre amar e amar-se, chegamos ao último patamar de nossa proposta temática: **a Cura.**

Só curamos o que está doente. E a doença pode estar alojada em diferentes patamares internos ou externamente (fisicamente).

Porém, para se promover condições de cura, há necessidade de se detectar a doença, onde está alojado o ferimento ou a causa do sofrimento que gerou a doença.

É um movimento complexo.

A ciência já reconheceu que a cura de muitos males nem sempre está no curar o físico.

E sim, na detecção da doença (desequilíbrio) e tratamentos atingindo aspectos internos, em âmbitos psíquicos e ou emocionais.

Atualmente, pesquisas e estudos científicos comprovam que muitos processos de cura foram atingidos quando houve o reconhecimento do que precisava ser transformado ou ressignificado em âmbitos internos no indivíduo.

Voltemos a Jung, quando diz “O amor custa caro” e devemos levá-lo a sério...

Nesta ótica, o amor e a cura se encontram na busca constante da sabedoria nos caminhos rumo ao autoconhecimento, gerando equilíbrio, harmonia e saúde.

Concluindo, podemos afirmar que neste contexto composto por sabedoria, amor e cura, a Arteterapia oferece através de seu processo terapêutico/curativo, possibilitar ao indivíduo o desenvolvimento do autoconhecimento, permitindo na emergência de

seus conteúdos internos, tornar-se conscientemente capaz de compreender-se melhor e por consequência, gerar oportunidades de reconstruir-se, ressignificar-se e transformar-se numa melhor versão de si e para si mesmo em sua vida.

## REFERÊNCIAS

JUNG. C. G. *Sobre o Amor*. Ed. Ideias & Letras. 2005.

### Atividades arteterapêuticas

