



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

27º Congresso · 2024 · ISBN 978-65-89012-03-0

A integração da arte como ferramenta terapêutica na Psicologia Corporal.

The integration of art as a therapeutic tool in Body Psychology

Telma Cristina de Jesus Luize (1); José Henrique Volpi (2)

(1) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

(2) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

Resumo

Este artigo explora a arte como ferramenta terapêutica na Psicologia Corporal, destacando seu papel na expressão e no desbloqueio emocional. A integração entre arte e terapia corporal propõe uma abordagem holística que favorece a conexão entre corpo e mente, facilitando processos de autoexpressão e autoconhecimento. O estudo contribui para a compreensão de como a utilização da arte pode enriquecer a experiência terapêutica, oferecendo novas possibilidades para o desbloqueio emocional e para o desenvolvimento pessoal.

Palavras-chave: Arte. desbloqueio emocional. expressão artística. Psicologia Corporal. terapia corporal.

Abstract

This article explores art as a therapeutic tool in Body Psychology, highlighting its role in emotional expression and emotional release. The integration of art and body therapy proposes a holistic approach that promotes the connection between body and mind, facilitating processes of self-expression and self-knowledge. The study contributes to the understanding of how the use of art can enrich the therapeutic experience, offering new possibilities for emotional release and personal development.

Keywords: Art. emotional release. artistic expression. Body Psychology. body therapy.

Introdução

O tema em questão explora a interseção entre arte e terapia corporal, destacando a arte como uma ferramenta terapêutica inovadora dentro da prática da Psicologia Corporal. A arte transcende o verbal, oferecendo uma linguagem expressiva que pode capturar a complexidade dos sentimentos e emoções do cliente de maneira profunda e multifacetada. Este enfoque não apenas amplia as vias de comunicação e expressão para o cliente, mas

também oferece um meio rico para a exploração e compreensão de conteúdos internos. A capacidade da arte de manifestar visivelmente o invisível torna-a uma aliada valiosa no processo terapêutico, possibilitando um diálogo mais profundo entre o terapeuta e o cliente.

Nesta abordagem, pretendo integrar metodologias de arte à prática da terapia corporal, considerando o corpo não apenas como um recipiente de emoções e traumas, mas como um participante ativo no processo. A Psicologia Corporal nos ensina que as experiências e as emoções são inscritas no corpo, formando a base de nossa expressão no mundo. Alexander Lowen, um dos precursores da análise bioenergética, argumenta que o corpo e a mente são inseparáveis nas suas expressões de saúde e doença. Assim, ao utilizar a arte como meio de terapia, buscamos facilitar a expressão dessas emoções retidas, promovendo a integração e a harmonia entre corpo e mente. Este processo não apenas visa aliviar tensões emocionais, mas também encoraja o cliente a reencontrar um caminho para o autoconhecimento e a autoexpressão.

A relevância deste artigo para a área da terapia corporal reside na sua potencial contribuição para o desenvolvimento de práticas terapêuticas mais holísticas e integrativas. Ao combinar arte e terapia corporal, o objetivo é criar um espaço terapêutico ampliado que reconhece e valoriza as múltiplas dimensões da experiência humana. Visa, portanto, não apenas investigar a eficácia da arte como ferramenta terapêutica na Psicologia Corporal, mas também ampliar nossa compreensão sobre as possibilidades de expressão que a integração dessas duas áreas pode proporcionar.

A motivação para escolher a integração da arte como ferramenta terapêutica na Psicologia Corporal como tema brota tanto do meu amor pessoal pela arte quanto da minha prática profissional em aconselhamento. A arte, em sua essência, oferece uma ponte singular para expressar e explorar emoções complexas, muitas vezes inacessíveis através da comunicação verbal. Este fascínio pela capacidade expressiva da arte e seu potencial terapêutico me leva a investigar como ela pode ser efetivamente utilizada em um contexto terapêutico para facilitar o autoconhecimento emocional dos clientes.

Cathy Malchiodi (2012) sublinha a importância dos profissionais da saúde serem proficientes no uso de materiais artísticos e técnicas como meio de enriquecer as intervenções terapêuticas. Este princípio reforça a base de minha justificativa, pois alinha o conhecimento dos meios artísticos com a aplicação bem-sucedida da arte. Assim, almejo unir minha competência artística às capacidades especializadas em psicoterapia e

educação.

Percebo-me como uma especialista que combina as qualificações gerais de uma artista competente com capacidades especializadas na área da psicoterapia e da educação. (KRAMER, 2000, p.17) - Tradução livre.

Na citação acima, Kramer destacou a importância de se combinar habilidades artísticas gerais com conhecimentos especializados em psicoterapia.

Percebi que precisava sentir mais inteiramente as minhas pernas e resolvi iniciar a sessão em pé e não de bruços, como pedia Reich. (LOWEN, 2017, p.34)

A prática da arte, particularmente em pé, conforme mencionado acima, reflete a conexão íntima entre o físico e o emocional, uma perspectiva fundamental na terapia corporal. Esta abordagem não só permite ao cliente engajar-se fisicamente no processo criativo, mas também facilita uma experiência terapêutica que integra corpo e mente.

Não é necessária uma perspicácia psicológica especial para perceber que as causas mais imediatas do efeito do artístico estão ocultas no inconsciente, e que só penetrando nesse campo conseguiremos estudar de perto os problemas da arte. Com a análise do inconsciente em arte aconteceu a mesma coisa que no geral aconteceu com a introdução desse conceito na psicologia. Os psicólogos tendiam a afirmar que, pelo próprio sentido da palavra, o inconsciente, a algo situado fora da nossa consciência, isto é, algo oculto de nós, desconhecido para nós e, conseqüentemente, incognoscível pela própria natureza. Tão logo conhecemos o inconsciente, ele deixa de ser inconsciente, e novamente estamos diante de fatos de nosso psiquismo comum. (VIGOTSKI, 1999, p.81, 82).

Vigotski também ressalta o papel do inconsciente na criação artística, argumentando que o acesso ao inconsciente por meio da arte pode revelar insights profundos sobre o psiquismo humano. Por meio deste artigo busco demonstrar como a arte, ao mobilizar o inconsciente e expressar o não verbalizado, pode servir como um recurso valioso para desbloquear emoções reprimidas, promovendo um processo terapêutico mais integrado e eficaz.

O que eu estou querendo responder com este artigo é basicamente isso: “Qual a contribuição da expressão artística para que as pessoas expressem melhor suas emoções?”

A ideia é ver como a arte, além de ser um jeito leve de se expressar através de cores, traz à tona a expressão das emoções.

Quero entender como a arte pode trabalhar junto com as técnicas de terapia corporal que já existem, e como isso pode ser uma força a mais para ajudar as pessoas a se expressarem melhor e se integrarem no seu contexto de vida.

O processo artístico como catalisador da expressão emocional na vegetoterapia

A busca pelo equilíbrio emocional, conforme descrito por Alexander Lowen (1990), sugere que a harmonia interior se reflete diretamente no bem-estar físico, manifestando-se através da leveza e fluidez dos movimentos corporais. Neste contexto, a introdução do processo artístico na terapia corporal, particularmente na de base reichiana e bioenergética, emerge como uma abordagem significativa para facilitar a expressão emocional e o autoconhecimento. Ao adentrar no espaço terapêutico, os pacientes são convidados a engajar-se em atividades artísticas, uma experiência que, sem a pressão de alcançar um resultado artístico específico, promove um estado de relaxamento e introspecção.

A vegetoterapia se refere à mobilização de sentimentos e sensações por meio da respiração e de outras técnicas corporais que ativam os centros vegetativos (os gânglios do sistema nervoso autônomo) e liberam energias “vegetativas”. (LOWEN, 2017, p. 14).

A prática artística na terapia é delineada não com o objetivo de formar pintores, mas como um meio para que os pacientes entrem em contato mais profundo consigo mesmos. Utilizo técnicas primárias de arte, escolhidas estrategicamente para o processo terapêutico, adaptando a complexidade da atividade à capacidade e ao estado emocional do paciente no momento. Malchiodi (2012) trata extensivamente destas técnicas em seu livro. O desenrolar dessa prática artística pode revelar surpresas e desafios inesperados para o paciente, desencadeando emoções como frustração, culpa, raiva ou medo, sentimentos que frequentemente estão reprimidos e que encontram, nesse momento de vulnerabilidade criativa, uma via para serem expressos e reconhecidos.

Não podemos nos esquecer do vasto campo da terapia através da arte (arte-terapia). Numerosos psicólogos alinham seu trabalho à ateliê artístico, tentando descarregar as tensões do indivíduo pela catarse que a prática artística oferece. (FARINA, 2006, p.92).

Realmente, por sua expressividade, a cor tem a capacidade de, mais que qualquer outro elemento, liberar as reservas criativas do indivíduo. Essa liberação é fator decisivo na autoafirmação e autoaceitação, que em última análise é o que visa o terapeuta. (FARINA, 2006, p.93).

A vegetoterapia, técnica específica da terapia reichiana, ao integrar o processo artístico, proporciona um espaço seguro para que tais emoções possam ser exploradas e trabalhadas corporalmente. A arte, portanto, atua como um espelho refletindo o estado interno do paciente, enquanto a terapia corporal oferece as ferramentas para liberar as emoções retidas. O reconhecimento e a expressão desses sentimentos durante a atividade artística abrem caminho para uma investigação mais aprofundada das questões emocionais através do corpo, permitindo que o paciente experimente uma liberação física e emocional, sempre referindo-se às emoções expressas naquele momento específico.

Alguns pacientes conseguem verbalizar seus desconfortos desde o início da terapia, apontando diretamente para suas angústias. Essa capacidade de articulação, no entanto, é apenas o ponto de partida para um trabalho terapêutico mais profundo, que busca não só a verbalização, mas a integração e resolução dos conflitos emocionais no nível somático. As técnicas de vegetoterapia, cuidadosamente selecionadas e aplicadas ao longo da terapia, são adaptadas para cada paciente, visando facilitar esse processo de liberação emocional.

No contexto emocional da arte, a prática artística se destaca como um meio eficaz de expressão e alívio do estresse, transformando o ateliê em um espaço de registro emocional único e profundamente pessoal. A interação com cores e formas permite aos pacientes embarcarem numa jornada de autoexploração que, muitas vezes, os reconecta com a simplicidade e a pureza da infância, desencadeando a expressão das emoções retidas.

Este processo é enriquecido pela psicologia das cores, que atribui significados e sensações específicas às cores frias e quentes, influenciando diretamente o estado emocional do indivíduo. As escolhas de cores revelam muito sobre os conflitos internos, com a arte atuando como uma válvula de escape para emoções complexas, facilitando o desbloqueio de tensões corporais.

Tanto na pintura figurativa quanto na abstrata, elas podem ser usadas por sua beleza decorativa, para criar um clima ou para expressar ou despertar uma emoção, ou ainda por seu valor simbólico. (GRAHAM-DIXON, 2011, p.31)

Se um indivíduo pensa, consciente ou inconscientemente, em uma cor em relação a determinado uso que irá fazer dela, é evidente que a sua reação não é diante da cor em si, mas da cor em função de algo. (FARINA, 2006, p.87).

Além disto, Farina (2006) cita uma pesquisa em que há variação da preferência por tonalidades de cor conforme a idade da pessoa. Ou seja, isto deve ser considerado na análise da obra artística produzida pelo cliente.

Assim, a arte não só capacita os indivíduos a visualizar e trabalhar suas emoções de maneira não verbal, mas também promove uma integração holística de suas experiências, contribuindo significativamente para o processo de autoconhecimento.

Para Christiansen, a arte se baseia nesses diferenciais de estados de ânimo e, segundo essa opinião, toda reação estética pode ser representada da seguinte maneira: o objeto da arte ou o objeto estético é constituído de diversos componentes, como as impressões do material, do objeto da forma, que em si são inteiramente diversos mas tem em comum o fato de a cada elemento corresponder um determinado tom emocional e “o material do objeto e sua forma não se integram ao objeto estético diretamente, mas através dos elementos emocionais que trazem”. (VIGOTSKI, 1999, p. 259)

O impacto emocional das cores na arte

No contexto terapêutico, a arte emerge como uma ponte privilegiada para a expressão emocional, proporcionando aos indivíduos um meio de expressar e processar o estresse e as tensões acumuladas do cotidiano. Através da prática artística dentro de um ateliê, atribui-se uma nova função à criação artística: a de um registro emocional profundo e singular. Ao engajar-se em atividades artísticas, os participantes, munidos de lápis e pincéis, mergulham em um processo de autoexploração, frequentemente relembrando momentos lúdicos da infância. Este retorno ao lúdico facilita a expressão das emoções, propiciando uma conversa íntima com o self, remanescente dos diálogos descomplicados da pré-escola. “Assim, por exemplo, o azul nos tranquiliza, o amarelo nos excita.” (VIGOTSKI, 1999, p. 259).

Influência das cores no estado emocional

A psicologia das cores desempenha um papel crucial na arte, conforme as cores escolhidas pelos participantes refletem não apenas preferências estéticas, mas também estados emocionais complexos. Segundo a literatura especializada, cada cor possui um espectro de significados que podem variar de indivíduo para indivíduo, tornando a escolha das cores uma poderosa ferramenta de diagnóstico emocional. Cores frias, como azuis, verdes e violetas, são tradicionalmente associadas a sentimentos de calma e tranquilidade, enquanto cores quentes como vermelhos, laranjas e amarelos tendem a evocar sensações de energia, urgência e alegria.

A fase azul de Picasso, retratada na obra “A Vida”, por exemplo, ilustra vividamente como as cores podem ser empregadas para comunicar crises emocionais.

La Vie (A Vida): Esta pintura profundamente pessoal e simbólica é assombrada pelo suicídio de um amigo íntimo de Picasso, Casagemas, por causa de um romance infeliz. Oferece um comentário sobre o amor, a morte e as relações entre os sexos. (GRAHAM-DIXON, 2011, p.418)

Este aspecto é crucial na arte, onde a seleção de cores pelo paciente pode revelar insights profundos sobre suas experiências emocionais internas. As cores não apenas têm o poder de estimular ou acalmar, mas também de simbolizar aspectos variados da experiência humana, desde a paixão e o calor até o luto e a introspecção.

Expressão artística e desbloqueio emocional

Muitos pacientes chegam à arte com relutância ou temor de se expressar livremente, o que pode ser indicativo de bloqueios emocionais profundos. No entanto, à medida que se entregam ao processo criativo, começam a se desvencilhar dessas inibições, permitindo que a arte atue como meio de desbloqueio emocional. As escolhas de cores, a intensidade das pinceladas e a quantidade de tinta utilizada oferecem pistas valiosas sobre o estado emocional do indivíduo. Este processo não só facilita a expressão artística única, mas também a liberação de tensões físicas e emocionais, à medida que o paciente se desconecta do mundo exterior e concentra sua atenção na criação artística.

Expressão emocional e corporal na arte

Observando os pacientes durante o processo terapêutico, torna-se evidente a emergência de expressões emocionais através da movimentação corporal e da prática artística. O que antes permanecia reprimido no indivíduo começa a se manifestar, não apenas na corporalidade, mas também nas escolhas de cores, nas pinceladas e na própria obra artística. Esta manifestação artística permite aos pacientes verbalizar sentimentos sobre si mesmos e sua autoavaliação, muitas vezes pela primeira vez reconhecendo e valorizando suas próprias expressões e esforços.

Depois, há o narcisismo supremo do homem, que não pode tolerar que qualquer parte da sua pessoa permaneça oculta e não amada, de modo que ele seja levado a exhibir o seu eu oculto através das suas criações. (KRAMER, 2000, p.44) Tradução livre.

A introdução ao ato de criar pode ser uma experiência inédita e desafiadora para alguns, colocando-os em um estado de vulnerabilidade. Neste contexto, a sensibilidade e o

suporte do terapeuta são cruciais para fomentar um ambiente seguro, onde o paciente pode se permitir explorar suas memórias, muitas vezes retornando à infância e aos sentimentos associados a esse período. É nesse processo de revisitação e reflexão que o paciente pode começar a ressignificar experiências passadas, encontrando um novo valor em si mesmo e em suas capacidades criativas.

O impacto do processo artístico na terapia transcende a expressão emocional, alcançando também um resultado tangível na obra criada. O produto artístico final, facilitado pela orientação do terapeuta, serve como um testemunho do processo de transformação do paciente, reforçando a ideia de que, ao se entregar ao processo criativo, o paciente é capaz de alcançar resultados significativos. Assim, o processo artístico na arte não só valida a expressão emocional e corporal do paciente como também celebra sua capacidade de criar e se expressar, sublinhando a importância da aceitação pessoal e do reconhecimento do “verdadeiro EU” no caminho do autoconhecimento e adequação à sua realidade direta.

— Mas toda obra de arte contém um núcleo de impulsos conflitantes que lhe dão vida e determinam em grande medida a forma e o conteúdo. (KRAMER, 2000, p.44) Tradução livre.

Desbloqueio de emoções repressivas através da arte

Durante o acompanhamento terapêutico, observa-se uma notável expressão emocional emergindo dos pacientes à medida que se envolvem na prática artística. Neste processo, a arte atua como facilitadora para que o paciente experimente uma nova perspectiva sobre suas próprias vivências, permitindo um movimento em direção ao desbloqueio emocional. Através da arte, o paciente começa a articular suas experiências, refletindo sobre seu valor e identidade de uma maneira que transcende a crítica interna e o julgamento.

“O processo criativo pode promover a autoconsciência, aumentar a autoestima e aumentar o crescimento pessoal.” (GUZMAN, 2020, p.19).

O impacto desse processo vai além da mera expressão, culminando na criação de uma obra que é, em si, um reflexo do processo de desbloqueio emocional. Este resultado artístico, orientado pela terapia, valida o esforço do paciente em se engajar com suas emoções reprimidas, demonstrando que a entrega ao momento criativo pode levar ao reconhecimento e aceitação de seus sentimentos. Portanto, a prática artística na terapia não apenas facilita o desbloqueio de emoções reprimidas no corpo, mas também reafirma a capacidade do paciente de se conectar e expressar autenticamente, promovendo um

profundo senso de autoaceitação e entendimento emocional.

Por exemplo, se eu criar uma caneca de barro, a caneca me fará sentir bem porque eu a criei. Assim, minha autoestima aumenta. A intenção por trás da arte na terapia é ser um veículo para a psicoterapia se aprofundar nas emoções e explorar os sentimentos e pensamentos de alguém. A arte é uma linguagem simbólica que explora o inconsciente. Processo, forma, conteúdo e associações verbais transmitem compreensão sobre o que está acontecendo na vida de um indivíduo. Essa abordagem ajuda a resolver conflitos emocionais, desenvolver insights e ensinar novas habilidades que podem ser usadas para navegar na vida. (GUZMAN, 2020, p.19). Tradução livre.

Conclusão

Este artigo explorou a intersecção profunda entre a arte e a terapia corporal, destacando como a arte atua dentro da prática da Psicologia Corporal. Através da análise teórica e da reflexão sobre as obras de Alexander Lowen e outros teóricos importantes como Cathy Malchiodi e Edith Kramer, este estudo argumentou que a arte transcende a comunicação verbal, permitindo uma expressão emocional mais rica e complexa. O exposto reitera que a arte não somente facilita uma exploração mais profunda das emoções reprimidas, mas também promove uma harmonia integrativa entre mente e corpo, conforme discutido por Lowen (1990), em *A Espiritualidade do Corpo*.

Também demonstrou que, ao integrar a arte na terapia corporal, cria-se um espaço ampliado para a expressão e compreensão emocional. As atividades artísticas, particularmente aquelas que incentivam a expressão não verbal, como as técnicas primárias de arte discutidas por Kramer (2000), são fundamentais para facilitar o diálogo entre o terapeuta e o cliente. Este processo não só alivia as tensões emocionais, mas também capacita o cliente a redescobrir o caminho para o autoconhecimento e a autoexpressão, destacando a importância de se abordar o corpo como um participante ativo no processo terapêutico.

Finalmente, sublinhou a relevância da arte como uma ferramenta terapêutica inovadora, com o potencial de contribuir significativamente para o desenvolvimento de práticas terapêuticas mais holísticas e integradas. A integração das metodologias de arte na prática da terapia corporal não apenas enriquece o espaço terapêutico, mas também amplia as possibilidades de expressão emocional. Conforme sugerido por Vigotski (1999), o acesso ao inconsciente através da arte revela insights profundos sobre o psiquismo humano, proporcionando uma abordagem mais eficaz e integrada para o desbloqueio de emoções reprimidas. Assim, este estudo contribui para uma compreensão mais ampla das

dinâmicas entre arte, corpo e emoção, oferecendo novas direções para a prática terapêutica na Psicologia Corporal.

Portanto, a expressão artística contribui para que as pessoas expressem livremente as emoções mais profundas em um ambiente em que se sentem confortáveis e acolhidas. Além disso, o cliente não tem consciência de que está expressando seus sentimentos mais profundos através da produção artística, facilitando o processo terapêutico.

Referências

VIGOTSKI, L. S. *Psicologia da arte*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

KRAMER, E. *Art as therapy*. United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers, 2000.

GUZMAN, L. *Essential Art Therapy exercises*. Emeryville: Rockridge Press, 2020.

MALCHIODI, C. A. *Handbook of Art Therapy*. New York: The Guilford Press, 2012.

LOWEN, A. *A espiritualidade do corpo: Bioenergética para a beleza e a harmonia*. São Paulo: Cultrix, 1990.

LOWEN, A. *Bioenergética*. São Paulo: Summus Editorial, 2017.

GRAHAM-DIXON, A. *Arte: o guia visual definitivo da arte*. São Paulo: Publifolha, 2011.

FARINA, M. et al. *Psicodinâmica das cores em comunicação*. São Paulo, 5ª edição, 2006.

Credenciais dos autores

Telma Cristina de Jesus Luize

Graduada em Pedagogia pela Faculdade Kurios. Especialização em Arte na Educação. Cursando Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Terapeuta Corporal Reichiana e Bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR. E-mail: elma@luize.com.br

José Henrique Volpi

Psicólogo (CRP-08-3685), Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Ericksoniana, Psicodrama e Brainspotting. Psicoterapeuta Corporal Reichiano, Analista psico-corporal Reichiano formado com o Dr. Federico Navarro (Vegetoterapia e Orgonoterapia). Especialista em Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado de medição da energia dos meridianos do corpo).

Mestre em Psicologia da Saúde. Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento. E-mail: volpi@centroreichiano.com.br

Como citar este trabalho

LUIZE, Telma Cristina de Jesus; VOLPI, José Henrique. A integração da arte como ferramenta terapêutica na Psicologia Corporal.. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 27, 2024. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-03-0. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/a-integracao-da-arte-como-ferramenta-terapeutica-na-psicologia-corporal/>. Acesso em: 06/06/2026.