



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PARABONI, Josiane. A importância do trabalho corporal no processo arteterapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO CORPORAL NO PROCESSO ARTETERAPÊUTICO

Josiane Paraboni

RESUMO

O trabalho corporal é fundamental dentro da arteterapia para que o paciente possa ter uma maior noção corporal de si mesmo e entrar no processo de autoconhecimento, soltando-se de forma lúdica e prazerosa no momento da atividade plástica expressiva, deixando vir à tona sentimentos, desejos e angústias guardadas no inconsciente, resolvendo assim, seus conflitos internos e externos, aumentando sua auto-estima e resgatando sua própria essência.

Palavras-chave: Arteterapia. Autoconhecimento. Trabalho corporal.

CORPO EM SEGREDO

Meu corpo guarda segredos
nele se escondem
minhas verdades,
meus desejos.

Minhas mãos contam histórias
e meus pés a trajetória.
Minha mente revela
o que guardo na memória.

Meu corpo é obra criada
da criatura mais elevada,
por isso carrego nele
das coisas mais puras às sagradas.

Mas mesmo assim
sou imperfeito.
Levo comigo dores no peito.
E me mostro à humanidade,
quando careço de afetividade.

É dura então ver caída a máscara.
E enxergar a realidade.

É nesta hora que me apresso
em buscar minha identidade.

Josiane Paraboni

Nosso corpo revela nossa personalidade, guarda memórias e expressa nossas vontades e desejos. É a forma de expressão mais pura e verdadeira daquilo que trazemos, pensamos e sentimos no decorrer de nossas vidas,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

2

PARABONI, Josiane. A importância do trabalho corporal no processo arteterapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

como a tela de um filme onde ficam gravadas nossas experiências, vivências, nossa história.

Segundo Reich, formamos couraças musculares a partir das experiências e traumas que vamos vivendo, enrijecendo nosso corpo e gerando bloqueios, impedindo que a energia flua naturalmente, diminuindo em consequência disso, nossa energia vital.

A diminuição da oxigenação nos tecidos por sua vez, leva a estase energética, mantenedora da tensão que mais tarde torna-se inconsciente e perpetua a neurose. Estase – termo utilizado por Reich e adotado por seus seguidores – implica numa redução da circulação sanguínea que altera a oxigenação nos tecidos, enrijecendo-os e gerando bloqueios. É o processo inicial do que Reich chamou de encouraçamento. (VOLPI, 2003,p.15)

Contudo, na medida em que nos vamos trabalhando, nos conhecendo melhor e tomando uma maior consciência corporal de nós mesmos, eliminamos as couraças e deixamos o corpo seguir seu fluxo de energia livremente. Este processo faz parte do autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, onde a pessoa busca a si mesma, valorizando-se e cuidando do próprio corpo, reintegrando o seu próprio ser à totalidade: corpo, mente, energia e espírito. Segundo Lola Brikman,

O movimento constitui uma unidade orgânica de elementos materiais e espirituais que se integram numa totalidade. (...) sua prática leva à manifestação da personalidade, a um conhecimento e uma consciência mais completos, para fora e para dentro de si mesmo e, enfim, a uma comunicação fluida, capaz de promover uma profunda transformação da atitude básica da personalidade. (BRICKMAN, 1989,p.16)

Desta forma, para que aconteça este processo de busca, de autoconhecimento e de desenvolvimento, é que o trabalho de arteterapia vem a contribuir aliado à diversas técnicas corporais, normalmente utilizadas, durante o trabalho arteterapêutico, para que a pessoa saia do processo extremamente racional em que está, logo que chega para o atendimento, e passe para um estado maior de relaxamento e consciência corporal, deixando vir à tona no momento da expressão plástica expressiva: sentimentos,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PARABONI, Josiane. A importância do trabalho corporal no processo arteterapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

sensações e desejos que estão no inconsciente, como um verdadeiro espelho da alma, onde é refletido o conteúdo interno que está mais latente no íntimo de cada pessoa. Jung já dizia que através da expressão destes registros e conteúdos, é que podemos nos ver e nos perceber de forma diferente, retirando nossas máscaras e nos conscientizando de quem realmente somos.

Algumas das técnicas corporais que podem ser utilizadas junto ao trabalho de arteterapia são: relaxamento, yoga, biodança, expressão corporal e as brincadeiras infantis. Cada uma dessas técnicas exerce uma determinada função que seja melhor para cada caso ou situação.

O **relaxamento** aliado à respiração provoca um enorme bem estar, proporcionando paz e equilíbrio interno, trabalhando questões emocionais e psíquicas de uma forma tranquila e saudável.

A prática de posturas no **Yoga**, chamadas *asanas*, *traz um equilíbrio físico e mental, proporcionando uma sensação de paz e leveza no corpo. De acordo com Irene Arcury, psicóloga e arteterapeuta:*

Essa imobilidade corporal provoca um silêncio mental ampliando a consciência de si mesmo proporcionando um efeito extremamente calmante. (ARCURY, 2006, p.88)

A **biodança e a expressão corporal** promovem um contato maior consigo mesmo, expressando através do corpo: vontades, desejos, idéias e pensamentos.

Ao dançarmos, recriamos o mundo abrimos novas possibilidades, sentimos prazer e gratidão por ter nosso veículo. (ARCURY, 2006, p.90)

As **brincadeiras** infantis resgatam nossa criança interior resgatando a alegria de viver, nos levando de volta ao mundo da imaginação e da criatividade.

Por meio das brincadeiras, reeditamos nossa vida de forma prazerosa. (ARCURY, 2006, p. 91)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

4

PARABONI, Josiane. A importância do trabalho corporal no processo arteterapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Assim como as técnicas corporais exercem determinada função durante o processo de busca e autoconhecimento, na arteterapia, as técnicas expressivas plásticas como: o desenho, a pintura, a mandala, a argila e a colagem também desenvolvem determinado papel.

O **desenho** e a pintura, através dos gestos e das cores possibilitam a reestruturação do mundo interno, pois trabalha o concreto, a ação e a percepção. A pessoa expressa o que está sentindo, revelando formas, desejos e conteúdos do inconsciente, revelando-se a si mesmo, e possibilitando, uma sensação de descarga de energia, por sair do plano excepcionalmente mental indo para o concreto. Promovendo a liberdade de expressão e a revelação do próprio ser.

A **mandala** reorganiza nossa psique relaxando nossa mente, trazendo equilíbrio interno.

Ao pintar mandalas, a mente entra em um estado de relaxamento no qual as experiências traumáticas, os medos e as tensões podem ser transformados; seu efeito tranquilizante concentra as energias.
(ARCURY, 2006,p. 85)

O trabalho com a **argila** promove uma experiência tanto tátil quanto sinestésica, pois ao seu contato, a pessoa busca sensações, modelando e expressando vivências e conteúdos internos.

A **colagem** permite simbolicamente a reconstrução de algo novo, o desfazer e o refazer, resignificando de uma forma simbólica, a própria vida.

Partindo desta prática e estudo, posso concluir que o trabalho corporal e a arteterapia formam juntos um grande elo no processo de busca, de autoconhecimento e transformação pessoal, pois, como já mencionamos, à medida que deixamos vir à tona conteúdos, memórias e registros internos, tomamos consciência de que o nosso corpo faz parte de um todo, e de quem realmente somos. Modificando assim, nosso dinamismo psíquico, proporcionando uma mudança interna de paradigmas e comportamentos, gerando a transformação e reestruturação do próprio ser.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

5

PARABONI, Josiane. A importância do trabalho corporal no processo arteterapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

BRIKMAN, Lola. Tradução de Beatriz a. Cannabrava. **A Linguagem do movimento corporal**. São Paulo: Summus, 1989.

ARCURY, Irene Gaeta. **Memória Corporal**: o simbolismo do corpo na trajetória da vida. 2ed. São Paulo: Vetor, 2006.

VOLPI, José Henrique. VOLPI, Sandra Mara. **Reich**: a análise bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

AUTORA

Josiane Paraboni/RS - Formanda do primeiro curso de graduação de Arteterapia do Centro Universitário Feevale/RS, artista plástica, fotógrafa e escritora. Trabalho também, como voluntária no CAPS (Centro de atenção psicossocial) e no atelier arteterapêutico da Feevale.

E-mail: josiane.paraboni@hotmail.com

