

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

Enriquecer as Vidas dos Seniores através da Arte-Terapia

MÓDULOS ELISTAT

Introdução à Arte-Terapia

Módulo

01



Módulos Elistat



Módulo 01

Introdução à Arte-Terapia

- A. O que é Arte ?
- B. Quais são os principais Movimentos Artísticos?
- C. O que é a Arte-Terapia?
- D. A Arte-Psicoterapia

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



A – O QUE É ARTE?

A Arte é um fenómeno que existe entre as pessoa e que pode ser moldada e desenvolvida. Esta realidade, que ocorre desde os primórdios da nossa história, pode ser definida como o processo de transformar sentimentos e pensamentos (tendo ou não indivíduo consciência dos mesmos) em imagens materiais. (Gombrich, 2004).

Através da história a arte tem sido uma forma de autoexpressão. Os símbolos e imagens mais primitivos têm vindo a formar a história da humanidade com o passar do tempo, traduzindo-se em pinturas, notas musicais, romances, poesia, texto teatral, bailado, dança contemporânea, fotografia, cinema, linguagem corporal, pantomina entre outros. A Arte começou com o homem e com ele terminará. (Acar ve Düzakın, 2017:7).

A Arte pode ser distinguida entre Arte Industrial e Belas Artes (*Fine Arts*) Podemos dividir as Belas-Artes em 3 grupos: danças rítmicas, arte fonética e arte plástica. As Artes Plásticas categorizam-se como arquitetura, pintura, arte miniatura, ornamento, relevo e escultura. (Mülayim, 1994:21-24 ; Kar, 2011:6).

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



A Arte é uma forma de existir...



Exemplo do Mural da Gruta Lascaux, Lascaux II, França.

As pessoas deste período faziam estes desenhos com lama, juntando pó, água e a sua destreza de mãos e sopro.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



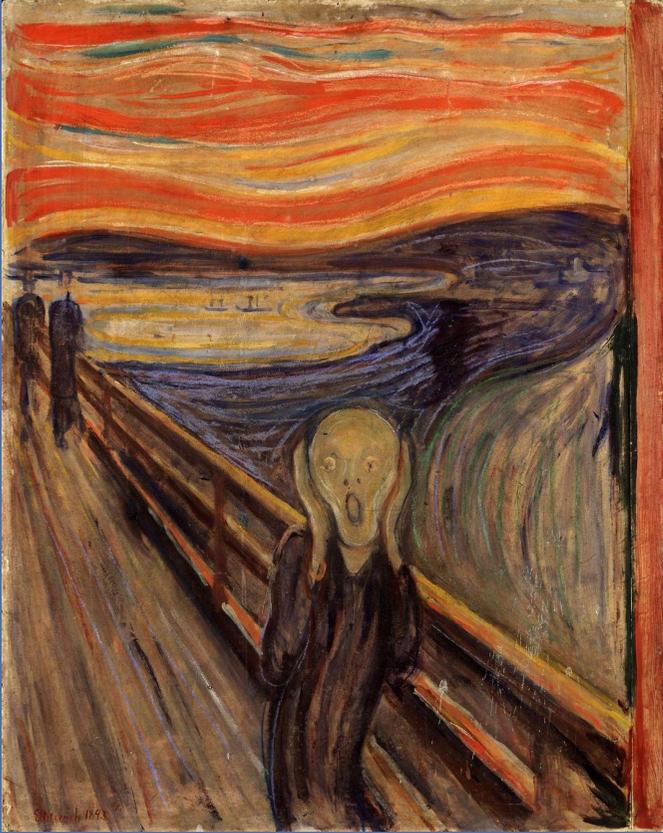
Elistat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



Arte é uma forma de autoexpressão...



Edvard Munch, 'O Grito', Óleo, Têmpera, Lápis de Cor, Pastel sobre Cartão, 91cm x 73.5cm, 1893, Museu Nacional e Museu Munch em Oslo, Noruega .

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



B – QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS MOVIMENTOS ARTÍSTICOS?

Pode ver alguns dos principais movimentos artísticos na cronologia abaixo:

1780-1848 : Realismo

1860-1920 : Impressionismo

1860-1900 : Simbolismo

1880-1900 : Pós-Impressionismo

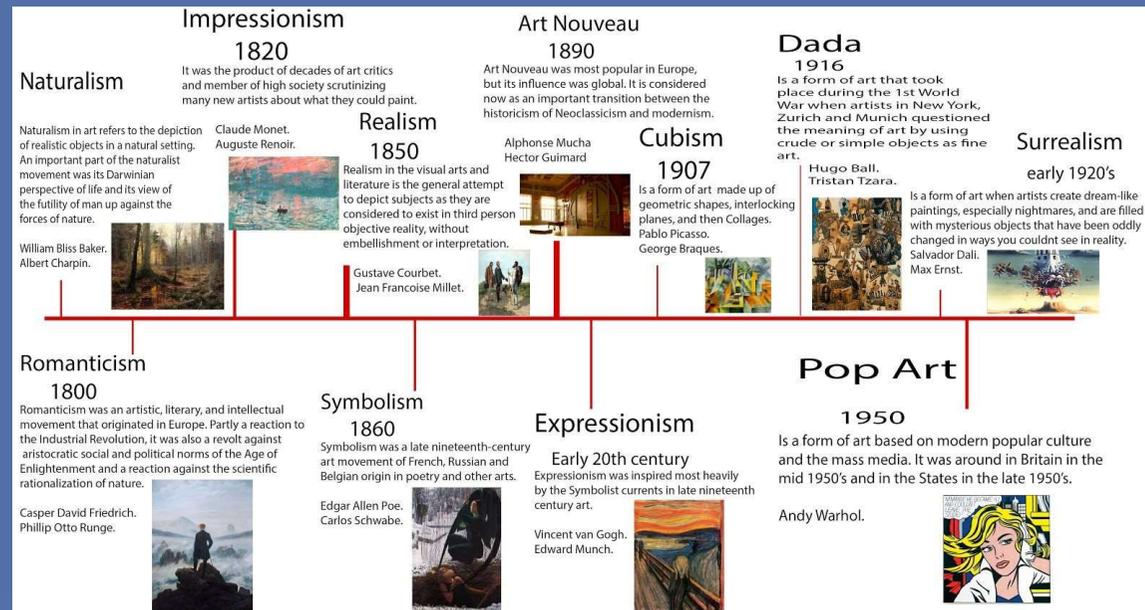
1890-1930 : Expressionismo

1900-1910 : Fauvismo

1906-1919 : Cubismo

1916-1922 : Dadaísmo

1920-1960 : Surrealismo



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Elístat



Movimentos Artísticos utilizados frequentemente na Arte-Terapia

- Simbolismo
- Expressionismo
- Fauvismo
- Dadaísmo
- Surrealismo
- Arte da Terra – Arte Pobre

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



C - O QUE É A ARTE E TERAPIA/ARTE-TERAPIA?

Arte-Terapia:

É uma forma de terapia altamente analítica e efetiva que combina Arte com Psicoterapia. A terapia através da pintura é geralmente designada de Arte-Terapia.

A Arte-Terapia é um ramo da psicoterapia. Psicoterapia significa *therapeuein* em Grego: “curar ou melhorar”. Por isso Psicoterapia significa literalmente o “curar da alma”. (Sayar, 2014:27).

A **Arte**, que se tem demonstrado como uma expressão em diferentes culturas das comunidades e até desde os primeiros humanos da época pré-histórica ao presente, é muito eficaz na reprodução do estado de espírito do indivíduo e na análise da doença mental conduzindo rápida e diretamente até ao subconsciente através da combinação com a Psicoterapia.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ





Elıstat



O indivíduo expressa o que não consegue verbalizar através da arte, desenhando, escrevendo, vocalizando, atuando, imitando e mimcando através de gestos e entretenimento. Expressamos o nosso estado mais primitivo através da arte. A Arte-Terapia permite-nos comunicar com o nosso lado mais primitivo, com a criança dentro de nós. (Capacchione, 2011).

A essência da Arte-Terapia será a de providenciar o indivíduo com a oportunidade de regular as suas experiências e expressões emocionais através dos meios artísticos. (Öz, 2015:824).

A Arte-Terapia é um tipo de terapia que atua com vários ramos da arte como a música, pintura, escultura, movimento, dança e drama. São vários os materiais utilizados no processo. O objetivo principal da Arte-Terapia é permitir que o indivíduo se expresse livremente, aumente a sua criatividade e revele o seu lado estético. A Arte-Terapia é um método de tratamento utilizado em distúrbios mentais, de desenvolvimento, neurológicos e comportamentais. (Özbey, 2009:213).





Elistat



PRI-MI-TI-VO:

Estar lá pela primeira vez e experiência em primeira mão.

O homem primitivo, vivendo na natureza, teve experiências em primeira mão com a mesma; experienciou consciência. Esta consciência (atenção plena, *mindfulness*) proporcionou-lhe o seu próprio tratamento com “psicologia da cave” (mimese). Este tratamento também inclui um processo terapêutico.





Elıstat



Primeira-Mão (o estado de estar presente em primeira-mão)

Apesar da linguagem dos indivíduos de primeira-mão poder parecer incompreensível e com sentidos em desuso, as pessoas que designamos de primeira-mão foram aquelas que se encontravam sozinhas pela primeira vez na natureza. Por este motivo existem conceitos chamados de mimese em Filosofia e “psicologia da cave”, em Psicologia. As pessoas primitivas estavam sozinhas, sendo indivíduos, utilizando e beneficiando da natureza na transição para a vida coletiva e os órgãos mais interventivos eram as suas mãos e, claro, a sua visão e formas. Nesse momento surge a expressão e a descrição.



O poder positivo e comunicativo da arte tem uma história de 100.000 anos. No xamanismo, fazer danças performativas para exorcizar espíritos demoníacos, desenhar símbolos com significado nas cavernas e paredes para proteger as suas habitações e povoados são levados a cabo porque acreditam no poder e mágica da arte.



© Alexander Nikolsky/Siberian Times

O Xamã, que ministra o seu próprio tratamento através do processo de iniciação, é um dos primeiros praticantes de Arte-Terapia com as suas vestes, danças e ritmos, atuando como curandeiro, como médico.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat





C – O QUE É A ARTE-TERAPIA?

A Arte-Terapia pode ser definida como a expressão das emoções, consciencialização e autotransformação através da arte. As palavras são substituídas por pinturas, barro, papeis e imagens.

As emoções são executadas através da escultura, pintura, dança e histórias. Podemos pensar no aspeto curativo da Arte-Terapia como os indivíduos descobrindo a sua própria criatividade e utilizando-a para o seu bem estar.

A Arte ajuda a lidar com sentimentos difíceis que não são facilmente verbalizados.

Neste contexto a Arte-Terapia é um ramo da psicoterapia. Psicoterapia significa *therapeuein* em Grego: “curar ou melhorar”. Por isso Psicoterapia significa literalmente o “curar da alma”. (Sayar, 2014:27).

Elistat





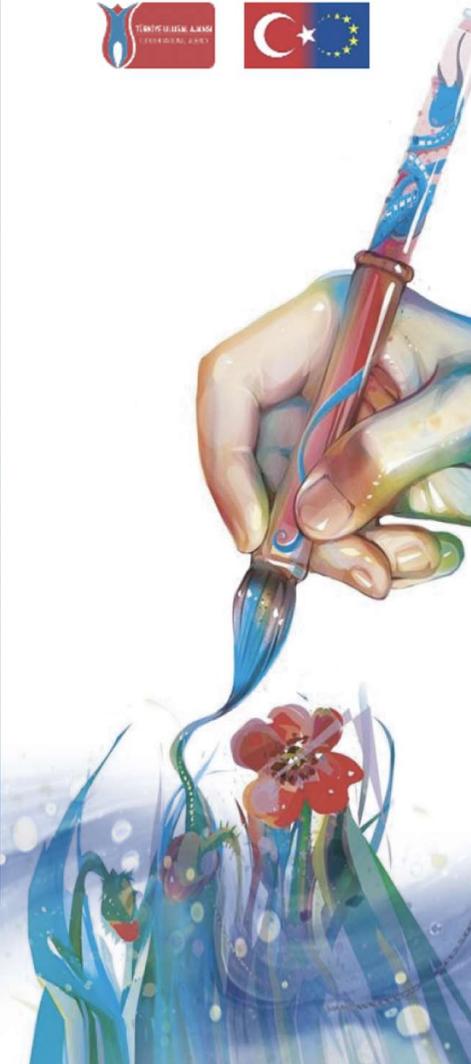
Élistat



De acordo com a Sociedade Americana de Arte-Terapia (1964):

“Arte-Terapia é uma especialidade da medicina mental que usa a terapia da arte, o processo criativo e o trabalho artístico emergente para ajudar o indivíduo a expressar as suas emoções, resolver conflitos emocionais, aumentar a consciência, gerir comportamentos e adições e desenvolver competências sociais. A Arte-Terapia é um processo de tratamento cujo objetivo é enriquecer a vida através da arte que é a forma de comunicação não-verbal das emoções e pensamentos, no processo criativo.”

Enquanto Ulman define terapia como as mudanças positivas na personalidade e na vida que têm o objetivo de continuar pela vida adiante, ele define arte como uma ferramenta de exploração do Eu, do mundo e no estabelecimento da relação entre ambos. (Rubin, 1999).

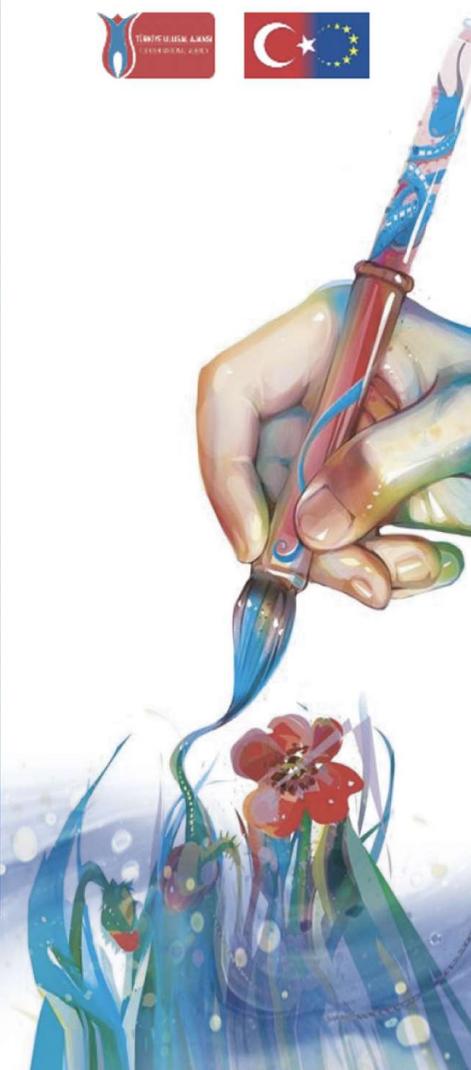




Artistat



- A Arte-Terapia permite aos indivíduos encontrar novas formas de se expressarem física, psicológica e espiritualmente. Isto aumenta os seus sentidos de controlo relativamente ao seu desânimo e aumenta as suas capacidades para lidar com as suas incapacidades. Embora seja difícil para os indivíduos descreverem verbalmente e confrontarem as suas memórias desagradáveis do passado, esta confrontação será facilitada através dos materiais artísticos.
- Outro aspeto que difere de outro tipo de terapias é a interação entre 3 elementos: o indivíduo, o terapeuta e o trabalho em si da arte. A arte que o indivíduo executa é a expressão da emoção que existe dentro dele.
- A arte produzida é a realidade do indivíduo. O papel do terapeuta é proporcionar para que através dela o indivíduo se relacione com a sua realidade. O terapeuta ouve o que o indivíduo quer transmitir, não comentando e testemunha apenas a realidade do indivíduo. O foco do terapeuta não é a vertente estética do indivíduo ou o valor artístico da peça mas sim as necessidades terapêuticas que o indivíduo consegue ou não expressar através do seu trabalho artístico.



Arte-Terapia significa cura através da arte e foi um termo utilizado pela primeira vez em 1942, por **Adrian Hill**, um médico e artista (pintor).

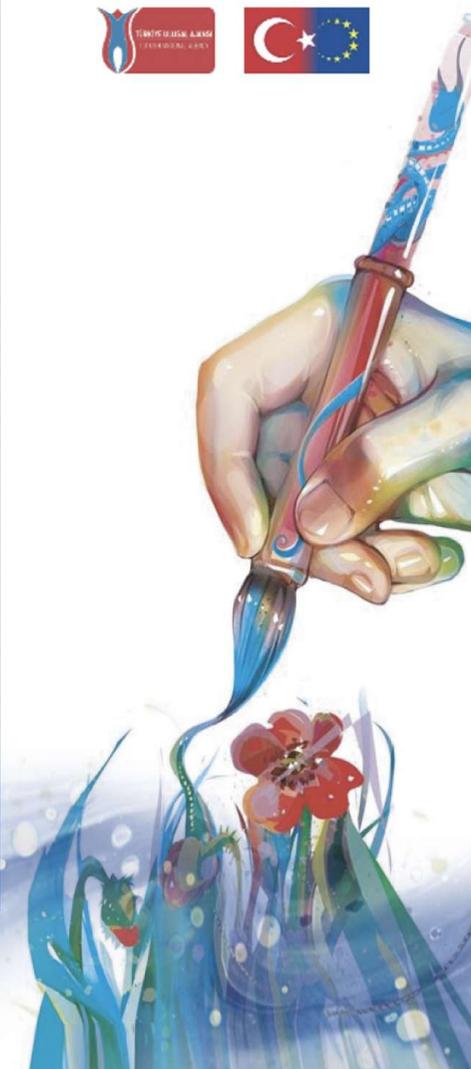
A Arte-Terapia começou a ser utilizada nos anos 40 tendo-se tornado num processo profissional na década de 60. Considerada a decana da Arte-Terapia, Margaret Naumburg, estabeleceu a WALDEN SCHOOL combinando a formação que recebeu com o método Freudiano nos anos 50.

Também praticou Arte-Terapia em escolas com crianças necessitadas de cuidados especiais.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Élistat

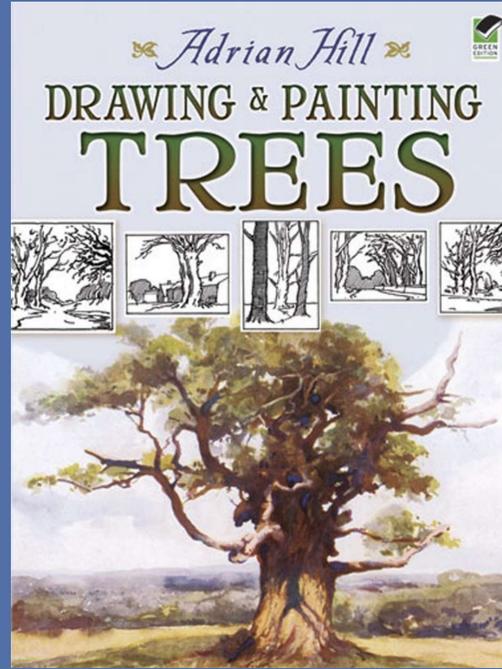


T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ





The first person to refer to the therapeutic applications of art as art therapy was **Adrian Hill**



Ao referenciar a história da Arte-Terapia necessitamos recuar a 1900. Devemos o cunho da expressão “Arte-Terapia” a Adrian Hill.

Após o regresso de Hill da I Guerra Mundial com tuberculose ele próprio reparou que se ia curando através da pintura no sanatório onde estava a ser tratado. Entretanto começou a dar aulas no sanatório a que chamou “Arte Contra a Doença” onde vai explicando que a arte é uma ferramenta para a terapia. A sua articulação de ideias plasmadas no seu livro foram fundamentais para este campo de estudo.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat





Margaret Naumburg is called “The Mother of art Therapy” and is the primary writer of art therapy. She was heavily influenced by Carl Jung and Sigmund Freud and took many of her ideas from psychoanalytic practices.

Desconhecendo-se entre elas, Margaret Naumburg e Edith Kramer, são reconhecidas como as mães deste campo de tratamento nos Estados Unidos nos anos 40: Criaram os fundamentos que vão dar à Arte-Psicoterapia a sua atual identidade profissional.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



Jean Dubuffet e o movimento Arte Bruta (*Art Brut*) tem um lugar importante no progresso da Arte-Terapia. Depois de cunhado o termo Arte-Terapia, Dubuffet reuniu trabalhos das suas visitas a centros de reabilitação na Suíça até aos Estados Unidos. Viu que todos os pacientes tinham sido curados através da arte. O termo Arte Bruta significa cru. A arte crua foi utilizada pela primeira vez em 1945 pelo pintor Francês **Jean Dubuffet** para a produção artística de pessoas com problemas mentais. Ele próprio produziu trabalhos semelhantes. Paul Klee, Niki de Saint-Phalle e Kandinsky são outros artistas que se envolveram indiretamente na Arte-Terapia.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



L'ART BRUT

Jean Dubuffet's Art Brut
the origins of the collection

L'Art Brut de Jean Dubuffet,
aux origines de la collection



Parte da coleção de Arte Bruta da Galeria Art Brut nos Estados Unidos da América. A coleção consiste em trabalhos feitos por artistas com doenças mentais institucionalizados em centros de reabilitação.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Élístat



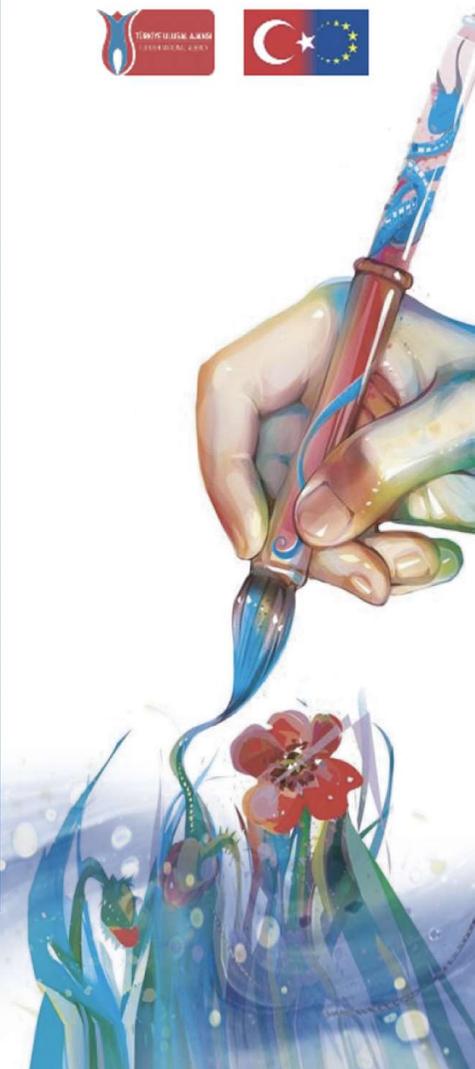


Niki de Saint Phalle e exemplos do seu trabalho no contexto da Arte-Terapia Expressiva. Ela foi abusada durante anos pelo seu pai e em resultado expressou as suas experiências através da arte. E foi essa expressão dela própria através da arte que se transformou numa espécie de cura.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



RAMOS DA ARTE-TERAPIA

RAMOS

- TERAPIA DAS ARTES VISUAIS
- TERAPIA DA DANÇA E MOVIMENTO
- BIBLIOTERAPIA (ESCRITA&LITERATURA E POESIA)
- TERAPIA MUSICAL
- MEDITAÇÃO E ARTE-TERAPIA/PINTURA MEDIDATIVA (Este ramo é sugerido por Eda Öz Çelikbaş como resultado da sua pesquisa)
- ARTE-TERAPIA ECOLÓGICA (Este ramo é sugerido por Eda Öz Çelikbaş como resultado da sua pesquisa)

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



MODELOS DA ARTE-TERAPIA

- ARTE-TERAPIA EXPRESSIVA
- ARTE-TERAPIA INTERMODELO
- ARTE-TERAPIA CRIATIVA
- ARTE-TERAPIA INDIVIDUAL JUNTANDO ARTE-TERAPIA CRIADA POR PSICOTERAPEUTAS

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



D – ARTE-PSICOTERAPIA

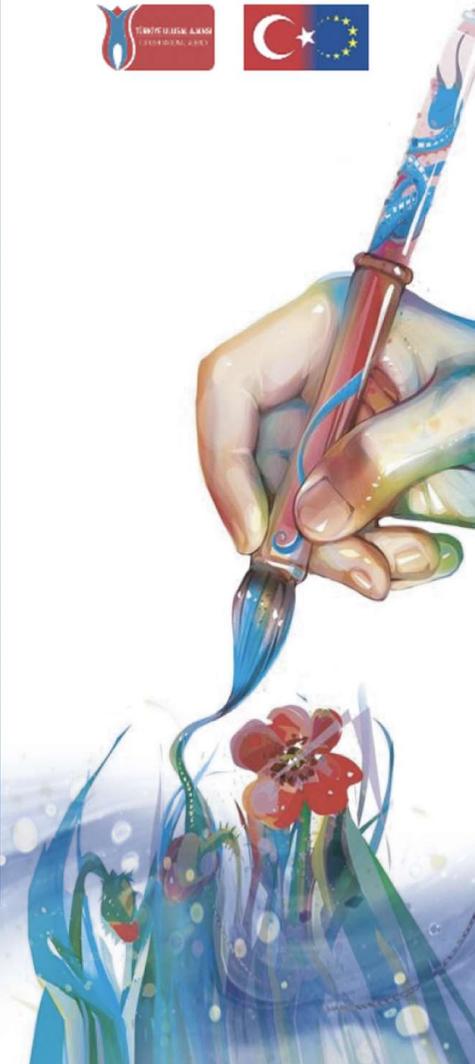
Qual é o lugar da Arte na Psicoterapia e na Reabilitação Psiquiátrica?

- Visualização permanente, concretização e externalização;
- Ferramenta de comunicação;
- Catalisador da emergência dos impulsos;
- Catarse e Cura;
- Desenvolvimento e Mecanismo de Defesa;
- Controlo dos impulsos através da sublimação;
- Auxiliar com experiências emocionais corretivas;
- Geração de energia terapêutica;
- Criação de imagens e símbolos.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



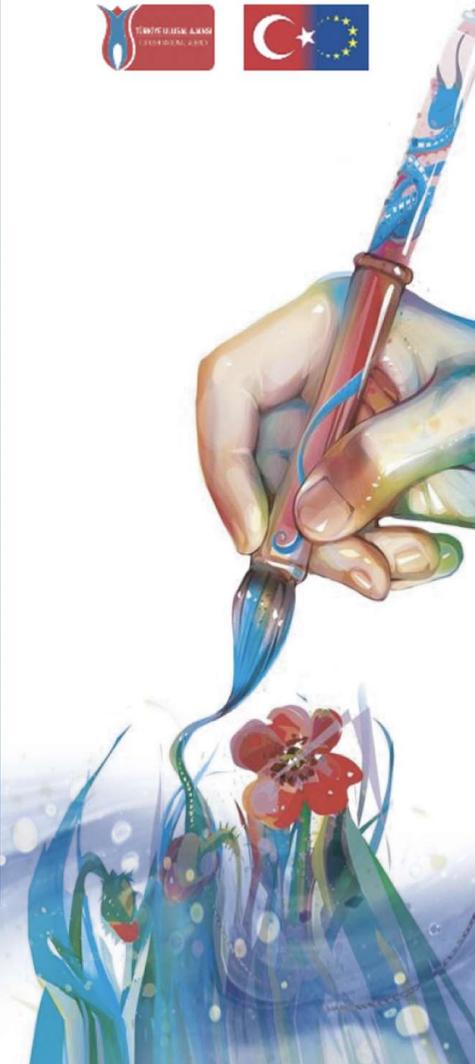
Utilizações da Arte-Psicoterapia

- Pacientes com dificuldades de comunicação verbal;
- Crianças com dificuldades de desenvolvimento, autistas e com distúrbios comportamentais;
- Casos psicóticos e esquizofrenia;
- Em casos de agressão ou negação devido ao trauma em pacientes com stress Pós Traumático;
- Pacientes com doenças físicas (Dor crónica, Cancro, algumas doenças Neurológicas);
- Indivíduos que transferem e contra transferem durante a terapia (habitualmente pacientes com distúrbios de personalidade).

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elístat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



ARTE-TERAPIA EXPRESSIVA

Arte-Terapia Expressiva: A Arte-Terapia é um processo de tratamento cujo objetivo é enriquecer a vida através da arte que é uma forma não verbal de comunicação das emoções e pensamentos, no processo criativo. (Associação Americana de Arte-Terapia, 2014).

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Artistat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



EXPRESSÃO

Revelar a parte mais importante do estado emocional através da Arte-Terapia. O individuo deve ser expressivo no seu tratamento (purificação/descarga emocional) para que possa experienciar o processo terapêutico e, terapeuticamente, perceber o seu estado mental...

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elístat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



PROCESSO TERAPÊUTICO

Processo Terapêutico: O processo terapêutico na Arte-Terapia é um processo em que o indivíduo está sozinho com ele próprio e proporciona o seu próprio tratamento. Este processo não é resolvido apenas com Arte-Terapia mas manifesta-se indo profunda e rapidamente ao subconsciente com a ajuda desta.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elístat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



EFEITOS DA ARTE-TERAPIA E TRANSFORMAÇÃO EM BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

Bem-estar Psicológico: O bem-estar psicológico significa a capacidade de cada indivíduo se autoavaliar positivamente bem como às suas experiências passadas, sentir o seu desenvolvimento pessoal, acreditar que tem um propósito de vida, ter relações positivas com o outro, ter a capacidade de gerir a sua vida e envolvente de forma benéfica. É um conceito de seis dimensões que inclui o sentimento de determinação. (Ryff & Kyess, 1995)

FLUXO E AUTOMATISMO

Fluxo: A energia psíquica é utilizada de forma positiva, o Eu é compatível com a informação na consciência, o Eu é considerado suficiente, a ansiedade é desligada, a atenção externa e interna aumenta dependendo do retorno positivo do Eu, a transformação acontece na percepção do tempo, o esforço é compatível com a capacidade do indivíduo. É um estado mental que é isolado de todos os outros estímulos do meio ambiente. (Csikzentmihalyi, 2005).

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



O PAPEL DO PSICOTERAPÊUTA E DO EDUCADOR DA ARTE-TERAPIA NA ARTE-TERAPIA

A Arte-Terapia é um processo que inclui uma diretiva, consiste em atividades com sentido e propósito e é organizada com o objetivo do tratamento. Em terapia o enquadramento é determinado pelo paciente. É preferível utilizar um ramo da arte no qual o indivíduo tem interesse mas, em alguns casos, é preferível a agregação de uma equipa de médicos, enfermeiras, psicólogos e os psicólogos de Arte-Terapia podem direcionar o paciente para um ramo que vá mais de encontro às suas necessidades. Por exemplo, um paciente de uma clínica em estado catatónico, com esquizofrenia, pode ser referenciado para o ramo da dança e do movimento para o libertar dos seus bloqueios corporais. A integração sensorial pode ser estudada em crianças autistas trabalhando com o método musical terapêutico, ativo ou passivo. Contudo, estabelecer uma definição precisa afirmando que aquele ou outro ramo específico é o adequado vai distorcer o sentido de Arte-Terapia e afunilar o caminho que o paciente tem para encontrar o seu sentido.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



A relação entre a arte e a terapia inclui a criação de imagens visuais com vários materiais de arte, transformando assim as imagens visuais em objetos concretos e trabalhando com esses objetos. (Killick, 1993; Öz Çelikbaş, 2019:24)

De acordo com Freud o artista tenta satisfazer os seus impulsos reprimidos através da imaginação e, através de técnicas e agilidades que aprendeu nesse processo, ele transfere essas imagens, esses pensamentos de forma a que o que ele esconde (esconde consciente e inconscientemente) seja subliminar.

Também muda a forma e alcança a saturação. (Erinç, 1998:76-80;Öz Çelikbaş,2019:26).

A arte é uma ferramenta para a psicologia/psiquiatria. Que tipo de ferramenta ou tipo de benefício que vai proporcionar ao indivíduo é o ponto em que nos focamos na terapia. (De Botton ve Armstrong, 2014).

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



PRÁTICAS DA ARTE-TERAPIA

Exame do Corpo

Meditação do Poder Animal

Máscara de Jung

Regressão: Mão Esquerda e Direita/Passado e Futuro

Musicoterapia: O que sente no seu corpo?

Desenho Zentangle, Zendala e Mandala

Terapia das Artes Visuais: Obra Prima da Arte

Desenhar uma Árvore

Arca do Tesouro

Colagem e Montagem

Terapia da Poesia

Meditação do Tapete Mágico

Mindfulness (atenção plena): Como foi a sua semana?

O Eu – Compaixão

Colagem dos meus sonhos

3 Músicas e 3 Sentimentos: Como se sente?

Metáfora do Castelo

Autorretrato de Dentro para Fora

Autorretrato Interior

*as atividades assinaladas a amarelo são explicadas na apresentação

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



PRÁTICAS DA ARTE-TERAPIA

O Livro dos Rabiscos alterado
O Síndrome de Linus/Zona de Conforto
Terapia do Barro
Tabelas de Censura
Biblioterapia
Transferência: Arte de Colagem Milagrosa
Esquerda & Olhos fechados/Direita & Olhos Fechados
Retrato Anima & Animus
Símbolos de Grupo
Viagem de Vida
Cidade Ancestral
Terapia Fotográfica
Arte Postal
Caixa do Perdão
Poema Visual
Desenho de Frases e Escrita

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elístat

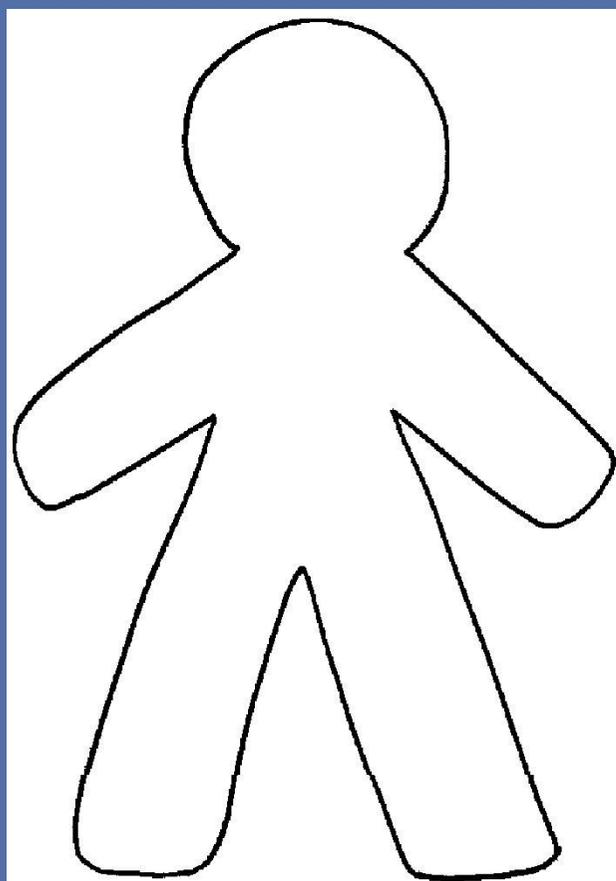


T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



EXEMPLOS DE PRÁTICAS DE ARTE –TERAPIA

*atividades assinaladas a amarelo são explicadas na apresentação



1 - Exame do Corpo: Sofreu de ansiedade e medos durante a pandemia? Ligue música não verbal, feche os olhos e oiça o acompanhamento. Pense nos seus atuais sentimentos num estado de relaxe ou profundo relaxe. Pense nos problemas que o põem triste, preocupado e que surgem da inatividade. Quando se focar na sua angústia, examine-a: a sua cor, padrão, textura. Depois de sentir e perceber claramente o seu aspeto e forma, desene e pinte com lápis e tintas de cor. Feche os olhos novamente e pense na parte do corpo que está a sentir. Onde é que danificou o seu corpo, se o fez ficar triste ou magoou. Pense onde é que se posiciona no seu corpo. Depois desene, pinte, etc. no modelo ao lado. Os resultados podem ser interpretados pelo orientador de arte, especialmente com o psicoterapeuta durante a sessão.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat





2 - Regressão Mão Direita e Mão Esquerda: A nossa mão direita é o que chegará; a nossa mão esquerda é o passado. Vamos pensar em tudo o que nos faz ser quem somos, independentemente no nosso passado ou arrependimentos, nos momentos felizes e nos erros e desenhar ou escrever dentro do modelo da mão esquerda. A nossa mão direita é o nosso futuro, os nosso sonhos, os nossos desejos, as nossas vontades e objetivos. O que eu espero do futuro, onde e com quem quero estar. Vamos desenhar e escrever os nosso pensamentos e sentimentos no modelo da mão direita.





John Everett Millais, Ofélia, óleo sobre Tela, 76x121 cm, 1851–52, Museu Tate, Reino Unido.

3 - Obra-Prima da Pintura: Nesta atividade, tenta-se adivinhar a história visual com o acompanhamento de duas músicas diferentes. Depois de serem recebidas as apreciações a verdadeira história da imagem é revelada. A inspiração para o quadro de John Everett Millais datado de 1851-52 é a peça de Shakespeare, Hamlet. Conta a morte trágica de Ofélia que caiu num ribeiro enquanto apanhava flores campestres para fazer um ramo após o seu pai ter sido morto pelo seu amante, Hamlet, e deixou-se morrer a cantar. Millais completou o seu trabalho em 2 fases. A modelo de 19 anos, Elizabeth Siddall, foi pintada na banheira do estúdio depois de pintado o cenário. Siddall apanha uma gripe e fica seriamente doente. Se olharmos para os símbolos do desafio, as flores que Ofélia tem na mão, simbolizam o seu amor e inteligência. Ela começa a espalhar flores numa cena delirante e sufoca no final da peça. Aí todas as flores estão espalhadas à volta indicando a sua inocência corrupta. Vendo-a morrer, a visão de sereia da Rainha Gertrude sobre Ofélia glorifica-a e a sua morte por amor restaura a sua inocência.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



Poetry

is Therapy
Journal



4 - **Terapia da Poesia:** São entregues aos participantes 3 poemas diferentes e estes escolhem um deles. Escrevem sobre o poema e terminam o poema com os seus pensamentos, palavras e frases.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

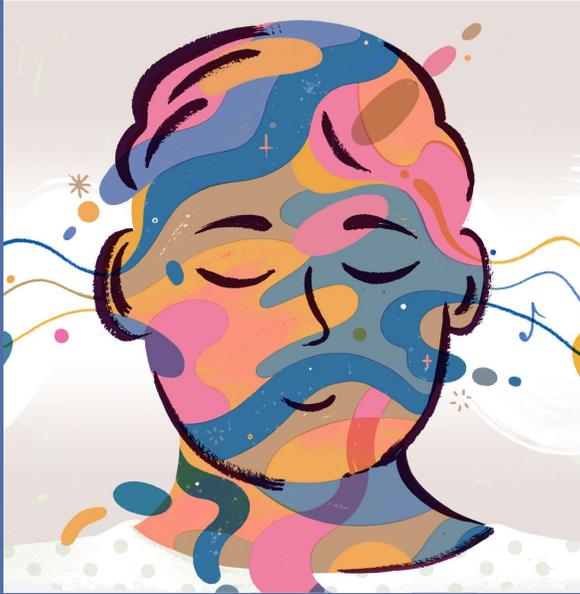


Elístat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ





5 - 3 Músicas e 3 Sentimentos: Como se sente? 3 músicas diferentes são entregues aos participantes que as ouvem e dançam ao ritmo de todas. Depois de dançar e expressar o que sentem por dançarem, podem escrever ou desenhar o que sentem.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elístat





6 - Autorretrato do Interior: Os participantes vão desenhar a sua cara olhando para um espelho ou através da sua mente. Depois pensam sobre os seus sentimentos e pensamentos. Como seria? Depois desenharam e pintam ou através de técnicas de colagem e montagem.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Edistat



REFERÊNCIAS

- About Art Therapy, American Art Therapy Association. (2009). Erişim Tarihi: 14.06.2022, (<http://www.americanarttherapyassociation.org/aata-aboutarttherapy.html>)
- Acar S. Ş. ve Düzakın C. S. (2017). Sanatla Terapi ve Yaratıcılık Bir Eğitim Modeli Olabilir mi? (1. Baskı). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Botton de A. ve Armstrong J. (2013). Terapi Olarak Sanat. (Çev. Volkan Atmaca). İstanbul: Everest Yayınları.
- Capacchione, L. (2012). (1. Basım). Sanat Terapisiyle İyileşmek. (Çev. Duygu Özen). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Csikszentmihalyi, M. (2017). (1. Basım). Akış, Mutluluk Bilimi, (Çev. Barış Satılmış). İstanbul: Buzdağı Yayınevi.
- Eriñç, S.M. (1998). Sanat Psikolojisine Giriş. İstanbul: Ayraç Yayınevi.
- GOMBRICH, E. (2014). History of Art. Ankara: Remzi Publishing
- Killick, K. (1993). Working with psychotic processes in art therapy. Psychoanalytic Psychotherapy, 7(1), 25- 38.
- Mülayim, S. (1994). Sanata Giriş. İstanbul: Bilim Teknik Yayınevi.
- Öz, E. (2015). Sanat Terapisine Genel Bir Bakış. Sosyal ve Beşeri Bilimlere Küresel Yaklaşımlar. (Edt. Cem Can, Abdurrahman Kilimci). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Özbey, Ç. (2009). Özel Çocuklar ve Terapi Yöntemleri. İstanbul: İnkılap Kitabevi
- Öz Çelikbaş, E. (2019). Dışavurumcu Sanat Terapisi, Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi (Saffron Journal of Culture and Tourism Researches) 2019, 2(1): 20-37.
- Rubin, J. A. (1999). Introduction to Art Therapy. New York Press.
- SAYAR, K. (2014). *Therapy, Cultural Critic*. İstanbul: Timas Publishing
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat

