



# PSICOLOGIA DA ARTE E TÉCNICAS COMPLEMENTARES PARA ESTIMULAR A CRIATIVIDADE, A CONEXÃO SOCIAL E A AUTO-EXPRESSÃO

**Authors: Igor Vaslav Vitale, Mariella Segreti**

*MailArt4Seniors - Erasmus+ 2020-1-LT01-KA227-ADU-094717*

## Vantagens

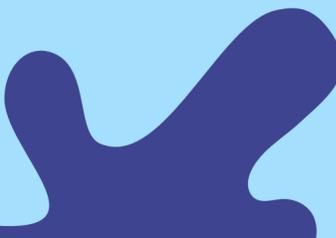


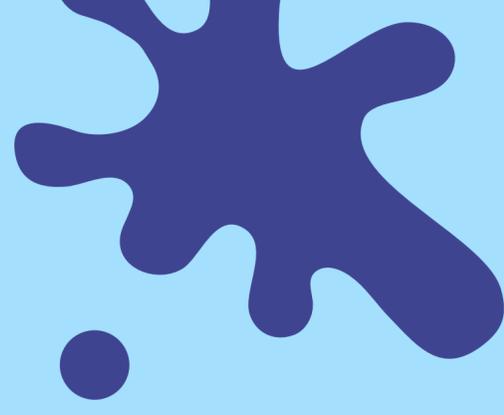
A psicologia é a ciência que estuda cientificamente os processos ligados aos comportamentos, pensamentos e emoções. A psicologia é amplamente aplicada no campo do bem-estar e não apenas em áreas clínicas ou terapias para distúrbios psicológicos. Nas últimas décadas, a psicologia e a neurociência estudaram cientificamente os efeitos positivos da meditação sobre o bem-estar mental e encontraram provas convincentes.

Neste capítulo, vamos explicar porque é que a meditação é tão importante no processo criativo, e como se pode replicar técnicas de meditação num contexto de Art-Therapy for Elders, e especificamente MailArt.

**As técnicas de meditação podem ser aplicadas pelos formadores de uma forma flexível em diferentes momentos da formação.**

**Utilizo-as pessoalmente da seguinte forma:**

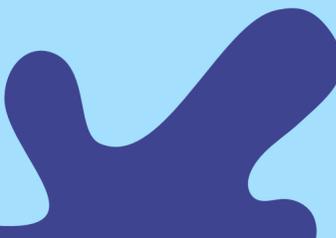
1. Como um exercício de aquecimento: nas fases iniciais antes do início do processo criativo
  2. Durante o processo criativo, para resolver blocos criativos, ou mesmo durante a criação de obras de arte (meditação com os olhos abertos)
  3. No final de um curso de formação, a fim de reduzir o stress ou favorecer sentimentos positivos como a ligação social
- 



**As vantagens das técnicas de meditação são muitas:**

- **Estes métodos podem ser facilmente adaptados a muitos grupos-alvo e condições. É tecnicamente um método inclusivo que pode ser realizado em todas as condições, não requer uma formação específica e pode ser reproduzido também de forma autónoma pelos participantes**
- **É possível a meditação guiada por fita áudio a fim de favorecer o uso pessoal e a continuação de técnicas**

**Os aspectos específicos que devem ser considerados para os grupos-alvo de anciãos são os seguintes:**

- **As técnicas de meditação são eficazes para prevenir alguns aspectos da deterioração mental, tal como muitas outras formações mentais**
  - **A meditação não exige estritamente assumir posições corporais particulares ou complicadas e pode ser aplicada em qualquer condição e livremente. Por conseguinte, os participantes que possam ter condições corporais esqueléticas podem adaptar livremente a parte física a fim de realizar correctamente os exercícios.**
- 

## Participantes

Tecnicamente falando, não há um número máximo de participantes para sessões de meditação, realizei pessoalmente sessões até 200 participantes no mesmo momento sem complicações particulares. De qualquer modo, claro que se aumentar o número de participantes, também o nível de personalização e acompanhamento será limitado.

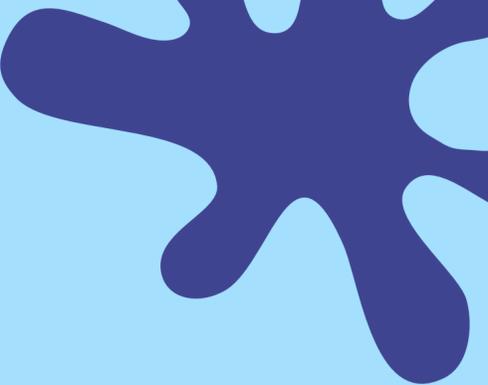
Portanto, se incluir esta prática no MailArt Sessions, deverá determinar cuidadosamente o número de participantes de acordo com todas as actividades incluídas neste guia. Mas não se limite no número de participantes, se necessário. Por exemplo, se for chamado a demonstrar técnicas a grandes audiências e quiser estimular a importância deste método mesmo em grandes conferências ou eventos, pode fazê-lo, e promover a importância do bem-estar mental e social neste caso.

Claro que realizar uma técnica de meditação com 1, 12 ou 200 pessoas é bastante diferente. Especialmente com audiências enormes, deverá preparar muito mais em pormenor a audiência, considerar que audiências maiores têm também grande variabilidade de comportamentos, nas formas como se aplica o método e se faz o acompanhamento. Por exemplo, com 200 pessoas não se pode fazer o acompanhamento um a um de forma eficiente, ou rapidamente. Por conseguinte, o que lhe sugiro é que seja cerca de 20 participantes.

## Contexto

A selecção do contexto nas técnicas de meditação é crucial, uma vez que se deve evitar muitos limites possíveis que reduzam a sua eficácia. Por este motivo, é importante que visite antes o local do evento. Muitos factores podem reduzir significativamente a qualidade das sessões que podem ser resumidos como se segue:

1. Considerar factores auditivos. O moderador das sessões de meditação não usa uma voz alta, por isso, os aspectos auditivos devem ser considerados de forma importante. Verifique se o seu quarto é suficientemente à prova de som e isolado. Evitar qualquer perturbação pode interromper os exercícios (ou seja, outras pessoas presentes em áreas próximas, certifique-se de que a sala está bastante distante de outras salas de treino onde pode haver música, sons, ruídos que podem perturbar os participantes)
2. Avalie se a sua voz pode ser claramente ouvida em todas as partes da sala. Considere que especificamente para o grupo-alvo dos mais velhos, pode haver participantes com deficiência auditiva. Ao mesmo tempo, não pode falar alto, uma vez que não favoreceria o relaxamento. Por conseguinte, sugiro a utilização de um microfone sem fios que lhe permita falar suavemente, mas com um volume adequado, claramente audível para todos. Se decidir utilizar bandas sonoras para relaxamento, teste-o antes da sua implementação, a fim de assegurar que os volumes da voz e o fundo musical são bem equilibrados.
3. Considere o espaço disponível em relação ao número de participantes. O pressuposto de muitas técnicas de relaxamento é ter espaço suficiente para a sua implementação. Desde o conceito de "posição confortável", considerar um espaço adequado e um distanciamento adequado entre os participantes (ou seja, 1 metro pelo menos entre os participantes).
4. Assegurar que as cadeiras são suficientemente confortáveis para a realização de exercícios de relaxamento



## Tempo

O tempo atribuído a uma sessão de meditação deve ser cuidadosamente avaliado. Uma sessão demasiado breve pode não atingir o objectivo estabelecido de favorecer o relaxamento ou estimular a criatividade, um exercício demasiado longo pode ser aborrecido ou mesmo favorecer demasiado o relaxamento ou mesmo dormir. Por conseguinte, sugiro que não se continue a praticar durante mais de 30 minutos continuamente. Assegure-se também de ter tempo suficiente para actividades preparatórias (instruções de partilha), e acompanhamento para verificar se os exercícios foram correctamente implementados ou qualquer possível pergunta da audiência.

## Questões de segurança a considerar

Por favor considere que a meditação não é um substituto das sessões psicológicas, que só podem ser realizadas por psicólogos certificados. Convidar os participantes a contactar um psicólogo em caso de necessidade.

Por favor, considere sempre a utilização de posições seguras e estáveis na realização de meditação, a fim de evitar quedas ou ferimentos.

Não utilizar técnicas respiratórias extremas ou difíceis, que podem ser muito desconfortáveis para idosos ou pessoas sem formação e de qualquer forma não necessárias para favorecer o relaxamento mental.



# EXERCÍCIO I - FAVORECER RELAXAMENTO MENTAL

O pressuposto das técnicas de meditação é o relaxamento mental e é muito importante ensinar aos aprendizes adultos como alcançar este estado e assegurar que atingem um estado de relaxamento real. Por esta razão, penso que é útil começar com um exercício neutro, centrado apenas em atingir o estado de relaxamento mental, e depois prosseguir com exercícios que tenham outros objectivos específicos.

## Passo 1 - A posição

Pedir aos participantes para adoptarem uma posição confortável. A posição principal que lhe sugiro é com:

- **pés** chatos no chão
- **Mãos** relaxadas nos pés
- **Tronco** para cima
- **Considerar** a utilização de um reclinador
- **Ou** directamente para se deitar.

Se decidir utilizar a posição deitada, sugira aos participantes que mantenham a cabeça para cima, sem rodar para trás ou para baixo. Esta posição pode dificultar a respiração e distrair o aprendiz da realização do exercício.

Assegurar com os participantes que não existe qualquer sensação de tensão em qualquer parte do corpo. Normalmente, a posição deitada facilita muito esta tarefa, mas talvez relaxe demasiado. Quando se chega ao relaxamento enquanto se deita, está-se a fazer algo muito semelhante a dormir. E isto não lhe permite discriminar a capacidade das pessoas para relaxar autonomamente, uma vez que a tarefa é demasiado facilitada.

Evidentemente, seria muito útil sugerir aos participantes que tenham roupas confortáveis e evitem roupas que limitem o movimento (cintos, fatos, sapatos desconfortáveis, etc.)

Uma vez dada a instrução, perguntar explicitamente a todos os participantes se a posição é suficientemente confortável e assegurar-se disso antes de iniciar o exercício.

## Passo 2 - Alcançar um estado de relaxamento

Um estado de relaxamento pode ser alcançado de várias maneiras, de qualquer modo, nesta condição específica, é muito importante adoptar estratégias utilizáveis por todos, performáveis com um leque variado de participantes ao mesmo tempo. Uma personalização específica e definitiva pode ser conseguida com sucesso em sessões individuais; por isso, é necessário concentrar-se em estratégias para tornar os exercícios fáceis para todos.

Para atingir este objectivo, sugiro que treine a sua voz para ser relaxante e suave. Uma coisa que pode fazer é treinar a sua voz para ser:

rítmico: o ritmo da sua voz deve ser constante e lento durante todo o exercício (o ritmo deve ser mais lento na segunda parte do exercício)

Nenhuma tensão na voz deve ser sentida, nós transmitimos as nossas emoções através da nossa voz. Se sentirmos tensão, esta será transmitida aos participantes

Uma estratégia muito importante é sincronizar a sua voz com a respiração dos participantes. Inicialmente dando instruções mais detalhadas, e depois de falar apenas quando as pessoas exalam. Expirar é a fase de relaxamento da respiração e se der sugestões especialmente nesta fase, os alunos associarão a sua voz ao relaxamento e aprofundarão ainda mais este estado de espírito.

Aqui algumas das instruções que utilizo para favorecer um estado mental de relaxamento

Encontre uma posição confortável

Sem mover a cabeça, olhar para cima

Repare que a sua respiração muda, inspira e expira

Quando inspirar, mantenha os olhos abertos

Ao expirar, feche os olhos

E simplesmente continuar assim, inspirar, abrir os olhos, expirar, fechar os olhos

Após 2-3 ciclos, dos pontos 4 e 5, repetir apenas para fechar os olhos, até que todos o façam.

Depois desta parte pode dizer "e feche os olhos, porque se mantiver os olhos fechados pode ouvir a minha voz e as sugestões que lhe vou dar".

## Passo 3 - Aprofundamento

Após a indução do fecho dos olhos, poderia ser bom adoptar algumas sugestões para aprofundar o estado de relaxamento. Escrevo aqui alguns exemplos.

partes do corpo relaxantes. Pode adoptar este guião: "e agora imaginando uma onda de relaxamento a partir do topo da cabeça, atravessando todo o corpo até aos pés. E imagine relaxar o músculo do rosto, o músculo à volta dos olhos, a boca, o pescoço, os ombros, os braços, os antebraços, e depois o tronco, depois para baixo, o estômago, as pernas e os pés. Cada músculo está agora relaxado, e continua a respirar para dentro e para fora, profundamente relaxado.

Contagem. Aqui um exemplo de guião que pode adoptar: e agora gostaria de ouvir a minha voz. Contarei até 10 para 1 e a 1 sentir-vos-eis ainda mais relaxados. 10 inspire e expire profundamente, 9 quanto mais ouvir a minha voz mais relaxado se torna 8 todos os músculos estão a ficar muito mais relaxados agora, 7 imagine uma onda de relaxamento do topo da sua cabeça atravessando todo o seu corpo até aos seus pés 6 e imagine respirar profundamente através de toda a sua pele agora 5 e é como se pudesse absorver todo o relaxamento do ar puro através da sua pele agora 4 e se algum pensamento possível passar pela sua mente apenas repara, aceita e deixa passar 3 deixando passar todos os pensamentos possíveis agora 2 ainda mais relaxado 1 deixando passar e relaxando mais do que pode imaginar agora...

## Passo 4 - saída

A etapa de "saída" é o momento em que se leva o participante a tomar consciência do conteúdo externo. Ao fazer a saída pode também ajudar o participante a criar uma associação mental entre um movimento corporal e este estado de relaxamento, a fim de o ajudar a aceder novamente a este estado através desta associação. Um exemplo, de guião é este:

E agora que está tão relaxado, gostaria de o apoiar para ligar este estado de tranquilidade a um movimento corporal chamado âncora, no qual pode associar todos os sentimentos positivos vividos agora. Agora vou pedir-lhe que feche a mão fechando o polegar debaixo dos quatro dedos e associando este estado de relaxamento a este movimento. E cada vez que o fizer, recuperará o seu relaxamento mental. Agora, contarei de 1 a 3. E aos 3 sairão deste estado e reaparecerão, e quando a mão estiver aberta, estarão completamente concentrados no conteúdo externo. 1 a sua respiração vai mais depressa 2 as pálpebras tornam-se mais leves e querem reabrir e 3 o seu punho está cada vez mais leve e quer abrir e abrir os seus olhos agora. Pronto para continuar esta sessão de arte-terapia.

Explicação: é crucial produzir ancoragem com um movimento invulgar, associado de forma única ao relaxamento mental. Desta forma, a associação será mais clara e unívoca, uma vez que a pessoa não adoptará esse movimento por outras razões.

# EXERCÍCIO 2 - ESTIMULAR A LIGAÇÃO SOCIAL

De acordo com a nossa análise das necessidades, o isolamento social é uma questão comum na população idosa. A falta de apoio social é preditor de um estado depressivo e ansioso que pode colocar em sério risco o bem-estar mental dos mais velhos. Por esta razão, é muito importante favorecer o apoio psicológico em caso de necessidade junto de psicólogos certificados. De qualquer modo, é também muito importante agir socialmente, uma vez que o apoio social é uma variável tampão que reduz significativamente o stress psicológico.

Uma forma criativa de estimular a ligação social pode ser realizada sob o estatuto de meditação através de uma técnica chamada Meditação da Bondade Amorosa.

A Meditação da Bondade Amorosa é uma técnica baseada em evocar pessoas mentalmente diferentes e desejar-lhes saúde, segurança e felicidade. As diferentes pessoas evocadas incluem vários níveis de "dificuldade", uma vez que a primeira pessoa é um amigo, a segunda é uma pessoa neutra, a terceira é uma pessoa com quem o aprendiz teve uma frustração ou mesmo um "inimigo".

Está provado que a Meditação da Bondade Amorosa, nos sectores organizacionais, pode aumentar a coesão social e a empatia, reduzir os comportamentos negativos e favorecer os comportamentos de cidadania organizacional.

A fim de melhorar os resultados oferecidos pela Meditação da Bondade Amorosa, proponho-vos uma adaptação desta técnica baseada na auto-expressão e nas expressões artísticas. Esta meditação é especificamente concebida para sessões de MailArt e o pressuposto para a sua aplicação é que a pessoa tenha de enviar um MailArt a um destinatário.

Uma vez que a metodologia para obter o estado de relaxamento é semelhante ao Exercício 1. Sugiro apenas que adopte este guião antes do "Passo 4 - Sair" do Exercício 1.

## Passo 1 - Amigo

E agora quero que imagine um amigo, uma pessoa de quem gosta, apenas evocar mentalmente essa pessoa, imagine que ele ou ela está à sua frente, imagine a postura corporal, a expressão facial e todos os detalhes agora. Agora quero que imaginem fazer dele/ela os melhores desejos, que sejam saudáveis, felizes, à vontade, e pacíficos, completamente relaxados agora, e vejam a resposta no comportamento, e continuem assim. E agora, entre todos os adjectivos positivos que pode doar a esta pessoa, seleccione agora o mais apropriado. E veja a reacção na imagem que criou. Agora, quero que imagine enviar o seu MailArt a esta pessoa, e veja a reacção. Receber mensagens positivas em palavras de agradecimento deste amigo. Cumprimentar o seu amigo e deixá-lo ir.

## Passo 2 - Pessoa neutra

E agora, entre todas as pessoas que possam surgir na sua mente. Encontre uma neutra. Uma pessoa que não estimule em si uma determinada reacção positiva ou negativa. Um conhecido. Ele está à sua frente, pode agora imaginar a sua postura e expressão facial e todos os detalhes. Agora quero que imaginem fazer dele/ela os melhores desejos, que sejam saudáveis, felizes, à vontade, e pacíficos, completamente relaxados agora, e que vejam a resposta no comportamento, e simplesmente continuem assim. E agora, entre todos os adjectivos positivos que pode doar a esta pessoa, seleccione agora o mais apropriado. E veja a reacção na imagem que criou. Agora, quero que imagine enviar o seu MailArt a esta pessoa, e veja a reacção. Receba mensagens positivas em palavras de agradecimento desta pessoa, saudando agora esta pessoa.

E mesmo que não seja fácil, peço-lhe que identifique uma pessoa com quem teve uma frustração no passado, ou talvez mesmo um conflito, que possa causar algumas emoções negativas. E também esta pessoa, mesmo que tenha tido uma frustração no passado, precisa de saúde e de emoções positivas como qualquer outro ser humano. Está agora à sua frente e mesmo que seja mais difícil, sabe que todo o ser humano merece empatia e felicidade. Agora quero que imaginem fazer dele/ela os melhores desejos, que sejam saudáveis, felizes, à vontade, e pacíficos, completamente relaxados agora, perdendo e esquecendo toda a frustração, mas tendo em mente o que aprenderam com esta experiência e vendo a resposta no comportamento, e simplesmente continuem assim. E agora, entre todos os adjectivos positivos que pode doar a esta pessoa, seleccione agora o mais apropriado, mesmo que não seja fácil. E veja a reacção na imagem que criou. Agora, quero que imagine enviar o seu MailArt a esta pessoa, e veja a reacção. Receba mensagens positivas em palavras de agradecimento desta pessoa, saudando agora esta pessoa.

### **Passo 4 - Saída**

E agora pode agradecer a si próprio, tendo doado todo este pensamento positivo a outros, pode felicitar com a sua mente interior, e recordar o papel que tem agora, e imaginar estender este desejo positivo a todos, seres humanos, natureza, estendendo a criatividade e o pensamento positivo a todos. Agora vou contar até 1 a 3 e aos meus 3 estarás totalmente relaxado, e sentir-te-ás socialmente ligado aos outros e pronto para recomeçar com as actividades do MailArt. 1 a vossa respiração vai mais depressa 2 as pálpebras tornam-se mais leves e querem reabrir e 3 o vosso punho está a ficar cada vez mais leve e quer abrir e abrir os olhos agora. Pronto para continuar esta sessão do MailArt.

# EXERCÍCIO 3 - ESTIMULAR A CRIATIVIDADE

A meditação também pode ser aplicada para preparar as pessoas para uma tarefa específica. Por exemplo, os desportistas podem fazer meditação antes de uma competição, um profissional pode fazer meditação antes de um discurso em público e os artistas podem fazê-lo antes de uma actuação ou durante o processo criativo.

O pressuposto desta metodologia é que experimentar mentalmente uma tarefa melhoraria o desempenho mais tarde, reforçando a auto-estima e a eficácia percebida nessa tarefa.

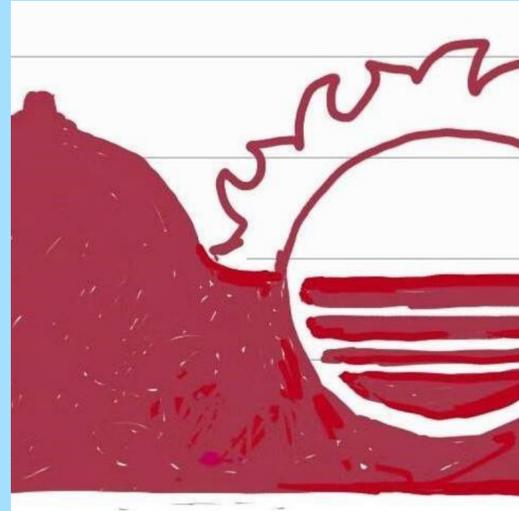
Por conseguinte, preparei um guião a ser adoptado para favorecer o processo criativo no MailArt. Tal como no exercício anterior, pode-se sempre utilizar a técnica do Exercício 1 para favorecer o estado de relaxamento. Antes do passo 4 "Sair" pode adicionar este guião para Estimular a Criatividade.

"E agora gostaria que imaginasse estar num espaço branco, completamente branco e lavar este lugar com uma grande esponja branca, e quando o faz, todos os sentimentos negativos são gradualmente resolvidos e relaxados, e pode concentrar-se no processo criativo neste enorme espaço branco, uma vez que só você e o trabalho criativo estão presentes agora, todas as suas energias podem ser dirigidas na criação de alguns novos produtos MailArt. Agora, quero que siga o formato do MailArt, por todos os formatos que estudou neste curso e seleccione o mais apropriado na sua imaginação, indo além dos formatos clássicos, seleccionando também objectos não naturalmente associados ao correio, e ainda mais, seleccionando agora o seu formato, e imagine que materiais podem ser adoptados com esse formato, e materiais, ao dispor mentalmente esses materiais no formato do MailArt que seleccionou agora. E também quando estiver pronto, imagine as cores que gostaria de dar a esta arte agora, entre todas as cores possíveis, azul, violeta, amarelo, laranja, verde, vermelho, e todas as variações, apenas seleccionando a disposição das cores no seu MailArt, e a combinação invulgar e criativa do que achar mais apropriado neste momento específico da sua vida. E se tiver algumas palavras, pode agora encontrar palavras e frases, elementos simples que deseja comunicar à pessoa. E quando terminar, imagine apenas ir ao serviço postal e enviar agora a sua mensagem. E a mensagem atravessa todo o serviço postal e, após quilómetros de viagem, é finalmente emitida. Imagine a pessoa que recebe o seu MailArt e a satisfação no seu rosto, a sua reacção e compreensão da arte que entregou, recebendo agora uma mensagem de agradecimento, e também, imagine receber uma resposta, que o ajudará a estimular ainda mais a criatividade".

**ESPERAMOS QUE  
GOSTE DESTAS  
ACTIVIDADES DE  
ARTE PORTAL!!!**



# PARCEIROS DO PROJETO





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

