

UM CAMINHO PARA A TOTALIDADE:
TERAPIA PELA ARTE CENTRADA NA PESSOA*
A PATH TO WHOLENESS:
PERSON-CENTERED EXPRESSIVE ARTS THERAPY

TRADUZIDO POR RUTE BRITES



Natalie Rogers**

“Quando a arte e a psicoterapia se unem, o alcance e a profundidade de cada uma podem-se expandir, e quando trabalham em conjunto, ligam-se às continuidades da história da cura da humanidade.”

Shaun McNiff
The Arts of Psychotherapy

Resumo: A autora liga a criatividade à terapia quando integra as Artes Criativas na sua prática terapêutica. O objectivo é a cura emocional e a resolução de conflitos interiores. Encoraja os leitores a acrescentarem as Artes Expressivas às suas vidas pessoais e profissionais para melhor se conhecerem e se relacionarem. Define Terapia pela Arte como um processo de descoberta pessoal e aponta as diferenças da Terapia pela arte Humanista relativamente a outros modelos com diferentes objectivos.

Sendo a Psicoterapia uma forma essencialmente verbal de terapia, afirma a autora que existem outras formas de linguagem que mostram ao terapeuta o mundo do cliente como ele o vê.

Palavras-chave: Terapia pela arte - Terapia pela arte Centradas na Pessoa - Auto-exploração pela arte - Criatividade - Conexão criativa

Abstract: The author joins creativity and therapy when she integrates the creative arts in her therapeutic practice. She encourages the readers to add expressive arts to their personal and professional lives to better know themselves and cultivate deeper relationships. She considers Expressive Artstherapy as a process of personal discovery and points out the differences between Humanistic Expressive Artstherapy and other models with different aims.

Being Psychotherapy an essentially verbal form of therapy, the author believes in other forms of language that show the therapist, the client's world as he/she views it. Referring his father's philosophy,

Keywords: Artstherapy - Person-Centered Expressive Arts - Arts Self-Exploration - Creativity - Creative Connection

* 1º Capítulo do livro “The Creative Connection - Expressive Arts as Healing”, publicado pela autora.

** Natalie Rogers é filha de Carl Rogers.

Uma parte do processo psicoterapêutico consiste em acordar a energia vital criativa. Assim, criatividade e terapia sobrepõem-se. O que é criativo é frequentemente terapêutico. Tendo integrado as artes criativas na minha prática terapêutica, uso o termo *Terapia pela Arte centrada na pessoa*. Os termos *terapia expressiva* ou *Terapia pela Arte* designam a dançaterapia, a arteterapia e a musicoterapia. Estes termos incluem também a terapia através da escrita, do diário, poesia, imagens, meditação e drama improvisado. O uso da *Terapia pela Arte* para providenciar a cura emocional, resolver o conflito interior, e acordar a criatividade individual, é um campo em expansão. Nos capítulos que se seguem, espero encorajar-vos a acrescentarem as artes expressivas às vossas vidas pessoais e profissionais, de forma a aumentar a vossa capacidade de se conhecerem, de cultivar relações mais profundas, e enriquecer os vossos métodos como artistas, terapeutas, e facilitadores de grupo.

O que é a Terapia pela Arte?

A *Terapia pela Arte* utiliza várias artes - movimento, desenho, pintura, escultura, música, escrita, som, improvisação, num *setting* de apoio para facilitar o crescimento e a cura. É um processo de nos descobrirmos a nós próprios através de qualquer forma de arte que venha de uma profundidade emocional. *Não é* criar uma pintura bonita. *Não é* uma dança pronta para o palco. *Não é* um poema escrito e reescrito até à perfeição.

Nós exprimimos sentimentos interiores criando formas exteriores. A arte *expressiva* refere-se ao uso dos aspectos emocionais, intuitivos, de nós próprios, nos vários *media*. Usar as artes expressivamente significa ir até aos domínios interiores a fim de descobrir sentimentos e exprimi-los através da arte visual, do movimento, do som, da escrita ou do drama. Falar sobre os nossos sentimentos é também uma forma importante de nos exprimirmos e de nos descobrirmos significativamente. No mundo terapêutico baseado em princípios humanistas, o termo *terapia expressiva* tem-se reservado para a expressão não-verbal e/ou metafórica. A arteterapia humanista é diferente dos modelos de arteterapia analítico ou médico, nos quais a arte é utilizada para diagnosticar, analisar e “tratar” pessoas.

Muitos de nós já descobrimos a utilidade de algum aspecto da arte expressiva nas nossas vidas diárias. Alguns podem fazer rabiscos enquanto falam ao telefone, e considerá-lo calmante. Outros podem escrever um diário pessoal e descobrir que, enquanto escrevem, as suas ideias e sentimentos mudam. Tal-

Part of the psychotherapeutic process is to awaken the creative life-force energy. Thus, creativity and therapy overlap. What is therapeutic is frequently a creative process. Having integrated the creative arts into my therapeutic practice, I use the term *person-centered expressive arts therapy*. The terms *expressive therapy* or *expressive arts therapy* generally denote dance therapy, art therapy, and music therapy. These terms also include therapy through journal writing, poetry, imagery, meditation, and improvisational drama. Using the expressive arts to foster emotional healing, resolve inner conflict, and awaken individual creativity is an expanding field. In the chapters that follow; I hope to encourage you to add expressive arts to your personal and professional lives in ways that enhance your ability to know yourself, to cultivate deeper relationships, and to enrich your methods as an artist, therapist, and group facilitator

What Is Expressive Arts Therapy?

Expressive arts therapy uses various arts-movement, drawing, painting, sculpting, music, writing, sound, and improvisation-in a supportive setting to facilitate growth and healing. It is a process of ring ourselves through any art form that comes from an emotional depth. It is not creating a “pretty” picture. It is *not* a dance ready for the stage. It is *not* a poem written and rewritten to perfection.

We express inner feelings by creating outer forms. *Expressive* art refers to using the emotional intuitive aspects of ourselves in various media. To use the arts expressively means going into our inner realms to discover feelings and to express them through visual art, movement, sound, writing, or drama. Talking about our feelings is also an important way to express and discover ourselves meaningfully. In the therapeutic world based on humanistic principles, the term *expressive therapy* has been reserved for nonverbal and/or metaphoric expression. Humanistic expressive arts therapy differs from the analytic or medical model of art therapy, in which art is used to diagnose, analyse, and “treat” people.

Most of us have already discovered some aspect of expressive art as being helpful in our daily lives. You may doodle as you speak on the telephone and find it soothing. You may write a personal journal and find that as you write; your feelings and ideas change. Perhaps you write down your

vez outros escrevam os seus sonhos e procurem padrões e símbolos. Podem pintar ou esculpir como um *hobbie* e aperceber-se de que a intensidade da experiência os transporta para fora dos problemas quotidianos. Ou, talvez, cantem enquanto conduzem ou dêem longos passeios. Isto exemplifica a auto-expressão através do movimento, do som, da escrita, e da arte como meio de alterar a forma de ser. São maneiras de libertar os sentimentos, clarificar a mente, cultivar o espírito, e de nos “trazermos” para estados de consciência mais elevados. O processo é terapêutico.

Quando usamos as artes para a auto-cura ou com objetivos terapêuticos não estamos preocupados com a beleza da arte visual, com a gramática e o estilo da escrita ou com a harmonia da canção. Usamos as artes para deixar ir, para exprimir e para libertar. Além disso, podemos conseguir insight através do estudo das mensagens simbólicas e metafóricas. A nossa arte responde-nos, se nos dermos o tempo necessário para interiorizar essas mensagens.

Ainda que possam emergir produtos interessantes e por vezes dramáticos, deixamos a estética e a perfeição artística para aqueles que desejam perseguir as artes profissionalmente. É claro que alguns de nós são tão envolvidos pelas artes como forma de auto-expressão, que mais tarde escolhem uma forma de arte particular. Muitos terapeutas-artistas deslocam o foco da sua vida como terapeutas para a sua vida como artistas. Muitos artistas compreendem os aspectos curativos do processo criativo e tornam-se terapeutas-artistas.

O uso do processo criativo numa cura interior profunda implica passos adicionais quando trabalhamos com clientes. Os terapeutas das artes expressivas estão conscientes que o envolvimento da mente, do corpo e das emoções aumenta as capacidades intuitivas e imaginativas do cliente, bem como as capacidades lógicas e mesmo lineares. Dado que os estados emocionais raramente são lógicos, o uso de imagens e formas não-verbais abre ao cliente um caminho alternativo para a auto-exploração e a comunicação. Este processo é uma força integrativa poderosa.

Tradicionalmente, a psicoterapia é uma forma verbal de terapia, e o processo verbal será sempre importante. No entanto, descobri que posso compreender rapidamente o mundo da cliente quando ela se exprime através de imagens. Cor, forma e símbolos são linguagens que falam desde o inconsciente, e têm significados particulares para cada indivíduo. Enquanto ouço a explicação da cliente sobre a sua imagem, vejo profundamente o mundo como ela o vê. Ou ela pode utilizar o movimento e os gestos para mostrar como se

dreams and look for patterns and symbols. You may paint or sculpt as a hobby and realize the intensity of the experience transports you out of your everyday problems. Or perhaps you sing while you drive or go for long walks. These exemplify self-expression through movement, sound, writing, and art to alter your state of being. They are ways to release your feelings, clear your mind, raise your spirits, and bring yourself into higher states of consciousness. The process is therapeutic.

When using the arts for self-healing or therapeutic purposes, we are not concerned about the beauty of the visual art, the grammar and style of the writing, or the harmonic flow of the song. We use the arts to let go, to express, and to release. Also, we can gain insight by studying the symbolic and metaphoric messages. Our art speaks back to us if we take the time to let in those messages.

Although interesting and sometimes dramatic products emerge, we leave the aesthetics and the craftsmanship to those who wish to pursue the arts professionally. Of course, some of us get so involved in the arts as self-expression that we later choose to pursue the skills of a particular art form. Many artist-therapists shift from focusing on their therapist lives to their lives as artists. Many artists understand the healing aspects of the creative process and become artist-therapists.

Using the creative process for deep inner healing entails further steps when we work with clients. Expressive arts therapists are aware that involving the mind, the body, and the emotions brings forth the client's intuitive, imaginative abilities as well as logical, linear thought. Since emotional states are seldom logical, the use of imagery and nonverbal modes allows the client an alternative path for self-exploration and communication. The process is a powerful and integrative force.

Traditionally, psychotherapy is a verbal form of therapy, and the verbal process will always be important. However, I find I can rapidly understand the world of the client when she expresses herself through images. Color, form, and symbols are languages that speak from the unconscious and have a particular meaning for each individual. As I listening to a client's explanation of her imagery, I poignantly see the world as she views it. Or she may use movement and gesture to show how she feels. As I

sente. Enquanto testemunho o seu movimento, consigo compreender o seu mundo, empatizando cinestésicamente.

O auto-conhecimento da cliente alarga-se à medida que o seu movimento, a sua arte, escrita e som lhe fornecem pistas para uma maior exploração. O uso das artes expressivas torna-se um *processo* criativo, bem como uma nova linguagem que se dirige tanto à cliente como ao terapeuta. Estas artes são meios potentes através dos quais se descobrem, experienciam e aceitam aspectos desconhecidos do self. A terapia verbal foca-se nas perturbações emocionais e no comportamento inapropriado. As artes expressivas levam a cliente até ao mundo das emoções e acrescentam uma outra dimensão. A incorporação das artes na psicoterapia oferece à cliente um meio de utilizar as partes livres do seu espírito. A terapia pode incluir uma aprendizagem satisfatória e viva a vários níveis: sensorial, cinestésico, conceptual, emocional e mítico. Os clientes relatam que as artes expressivas os ajudaram a ir para além dos seus problemas e consideram que agora actuam construtivamente sobre o mundo.

O que é Centrado na Pessoa?

O aspecto centrado na pessoa da *Terapia pela Arte* descreve a filosofia básica subjacente ao meu trabalho. O *centrado no cliente* ou *abordagem centrada na pessoa*, desenvolvida pelo meu pai, Carl Rogers, enfatiza o papel do terapeuta como sendo empático, aberto, honesto, congruente e cuidadoso, enquanto ouve em profundidade e facilita o crescimento do indivíduo ou do grupo. Esta filosofia incorpora a crença de que cada indivíduo possui dignidade, e a capacidade de auto-direcção. A filosofia de Carl Rogers baseia-se na confiança num impulso para o crescimento inerente a todo o indivíduo. Eu baseio a minha abordagem da arteterapia neste crença muito profunda na capacidade inata de cada pessoa de alcançar o seu inteiro potencial.

A investigação de Carl sobre o processo psicoterapêutico revelou que quando um cliente se sentia aceito e compreendido, a cura ocorria. É uma experiência rara alguém sentir-se aceito e compreendido quando sente medo, raiva, mágoa ou inveja. No entanto, são estes dois aspectos, completa aceitação e compreensão, que curam. Como amigos e terapeutas, muitas vezes pensamos que temos de ter uma resposta, ou dar um conselho. Contudo, isto esconde uma verdade básica. Ao ouvir genuinamente a profundidade da dor emocional, e respeitando a capacidade do indivíduo para encontrar a sua própria resposta, estamos a dar-lhe a maior dádiva.

witness her movement, I can understand her world by empathizing kinaesthetically.

The client's self knowledge expands as her movement, art, writing, and sound provide clues for further exploration. Using expressive arts becomes a healing *process* as well as a new language that speaks to both client and therapist. These arts are potent media in which to discover, experience, and accept unknown aspects of self. Verbal therapy focuses on emotional disturbances and inappropriate behaviour. The expressive arts move the client into the world of emotions and add a further dimension. Incorporating the arts into psychotherapy offers the client a way to use the free-spirited parts of herself. Therapy may include joyful, lively learning on many levels: the sensory, kinaesthetic, conceptual, emotional, and mythic. Clients report that the expressive arts have help them to go beyond their problems to envisioning themselves taking action in the world constructively.

What Is Person-Centered?

The person-centered aspect of expressive arts therapy describes the basic philosophy underlying my work. The *client-centered* or *person-centered approach* developed by my father, Carl Rogers, emphasizes the therapist's role as being empathic, open, honest, congruent, and caring as she listens in depth and facilitates the growth of an individual or a group. This philosophy incorporates the belief that each individual has worth, dignity, and the capacity for self-direction. Carl Rogers' philosophy is based on a trust in an inherent impulse toward growth in every individual. I base my approach to expressive arts therapy on this very deep faith in the innate capacity of each person to reach toward her full potential.

Carl's research into the psychotherapeutic process revealed that when a client felt accept and understood, healing occurred. It is a rare experience to feel accepted and understood when you are feeling fear, rage, grief, or jealousy. Yet it is this very acceptance and understanding that heals. As friends and therapists, we frequently think we must have an answer or give advice. However, this overlooks a very basic truth. By genuinely hearing the depth of the emotional pain and respecting the individual's ability to find her own answer, we are giving her the greatest gift.

A atitude de empatia e de aceitação dão ao indivíduo uma oportunidade de dar poder a si mesmo e de descobrir o seu potencial único. Esta atmosfera de compreensão e aceitação também permite, a nós, aos nossos amigos ou aos nossos clientes, sentirmo-nos suficientemente seguros para experimentar as artes expressivas como um caminho para a totalidade.

A Conexão Criativa

Estou intrigada com aquilo a que eu chamo *conexão criativa*: a crescente interface entre o movimento, a arte, a escrita e o som. O facto de nos movermos com consciência, por exemplo, abre-nos a sentimentos profundos que podem depois ser exprimidos em cores, linhas ou formas. Quando escrevemos imediatamente após o movimento, emerge no processo um fluxo livre que, por vezes, resulta em poesia. O processo de Conexão Criativa que desenvolvi estimula a auto-exploração. É como o desabrochar das pétalas de um botão de lotus num dia de sol. No calor, aceitando o ambiente, as pétalas abrem-se para revelar a essência interior da flor. Como os nossos sentimentos estão a descoberto, tornam-se um recurso para uma maior auto-compreensão e criatividade. Gentilmente, permitimos a nós mesmos abrirmo-nos a novas possibilidades. Em cada abertura podemos aprofundar a nossa experiência. Quando atingimos o nosso núcleo interior, encontramos a nossa conexão com todos os seres. Criamos para nos unirmos à nossa fonte interior e para alcançar o mundo e o universo.

Alguns escritores, artistas e músicos estão já conscientes da conexão criativa. Se é um deles, poderá afirmar: “claro, eu coloco sempre música e danço antes de pintar”. Ou, como escritor, pode dar um longo passeio antes de se sentar à secretária. No entanto, não está sozinho se é um dos muitos, na nossa sociedade, que diz “não sou criativo”. Espero que este livro o incite a tentar novas experiências. Irá surpreender-se a si mesmo.

Acredito que todos somos capazes de ser profundamente e maravilhosamente criativos, quer usemos essa criatividade para nos relacionarmos com a família ou para pintar uma gravura. As sementes de muita da nossa criatividade vêm do inconsciente, os nossos sentimentos, a nossa intuição. O inconsciente é a nossa nascente mais profunda. Muitos de nós colocam uma tampa sobre essa nascente. Os sentimentos podem ser canalizados de forma construtiva para aventuras criativas: para a dança, a música, a arte ou a escrita. Quando os nossos sentimentos são alegres, a arte forma elevações. Quando os nossos sentimentos são violentos ou irados, podemos transformá-los numa arte poderosa, em vez de os descarregar

Empathy and acceptance give the individual an opportunity to empower herself and discover her unique potential. This atmosphere of understanding and acceptance also allows you, your friends, or your clients to feel safe enough to try expressive arts as a path to becoming whole.

The Creative Connection

I am intrigued with what I call the *creative connection*: the enhancing interplay among movement, art, writing, and sound. Moving with awareness, for example, opens us to profound feelings which can then be expressed in color, line, or form. When we write immediately after the movement and art, a free flow emerges in the process, sometimes resulting in poetry. The Creative Connection® process that I have developed stimulates such self-exploration. It is like the unfolding petals of a lotus blossom on a summer day. In the warm, accepting environment, the petals open to reveal the flower's inner essence. As our feelings are tapped, they become a resource for further self-understanding and creativity. We gently allow ourselves to awaken to new possibilities. With each opening we may deepen our experience. When we reach our inner core, we find our connection to all beings. We create to connect to our inner source and to reach out to the world and the universe.

Some writers, artists, and musicians are already aware of the creative connection. If you are one of those, you may say, “Of course, I always put on music and dance before I paint.” Or, as a writer, you may go for a long walk before you sit at your desk. However, you are not alone if you are one of the many in our society who say, “I’m not creative.” I hope this book entices you to try new experiences. You will surprise yourself.

I believe we are all capable of being profoundly beautifully creative, whether we use that creativity to relate to family or to paint a picture. The seeds of much of our creativity come from the unconscious, our feelings, and our intuition. The unconscious is our deep over well. Feelings can be constructively channelled into creative ventures: into dance, music, art, or writing. When our feelings are joyful, the art form uplifts. When our feelings are violent or wrathful, we can transform them into powerful art rather than venting them on the world. Such art helps us accept that aspects of ourselves. Self-acceptance is paramount to compassion for

no mundo. Essa arte ajuda-nos a aceitar esse aspecto de nós próprios. A auto-aceitação é proeminente para a compaixão pelos outros.

O Poder Curativo das Artes Expressivas Centradas na Pessoa

Eu descobri a cura pessoal para mim mesma quando juntei os meus interesses pela psicoterapia, arte, dança, escrita, e música. A terapia expressiva centrada na pessoa nasceu da minha integração pessoal das artes e da filosofia que herdei. Através da experimentação consegui um insight do meu diário de arte. Fiz rabiscos, descarreguei, ou brinquei com as cores sem me preocupar com o resultado.

Insegura, no início, como facto de apresentar estes métodos aos clientes, sugeri que tentassem coisas e depois pedi-lhes um feedback. Disseram que foi muito útil. A sua auto-compreensão aumentou rapidamente e a comunicação entre nós melhorou imensamente.

O mesmo aconteceu quando introduzi o movimento, o som e a escrita livre como forma de auto-expressão. Os clientes e participantes em grupos relataram uma sensação de novo começo e liberdade para ser. O membro de um grupo escreveu: “Aprendi a brincar outra vez, como libertar-me daquilo que “sei” - os meus sucessos, realizações e conhecimentos. Descobri a importância de conseguir começar de novo”. Outro afirmou: “É muito mais fácil para mim lidar com algumas emoções fortes através de uma forma expressiva que através de pensar e falar sobre elas”.

Tornou-se aparente que o processo de Conexão Criativa propicia a integração. Isto é afirmado claramente por um cliente que disse, “ao explorar os meus sentimentos, descobri que podia quebrar as barreiras/estruturas interiores que coloquei em mim mesmo movimentando e dançando as emoções. Desenhar esse sentimento após o movimento continuava o processo de revelação”.

É difícil exprimir em palavras a profundidade e o poder do processo de arte expressiva. Gostaria de partilhar um episódio pessoal, no qual o uso das artes expressivas me ajudou durante um período difícil. Espero que, ao lê-lo consiga, de forma vicariante, experimentar o meu processo de crescimento através do movimento, da arte, e da escrita de um diário, num ambiente de aceitação.

Os meses após a morte do meu pai foram para mim uma montanha-russa emocional. A perda foi enorme, no entanto havia também a sensação de que tinha sido liberta. O meu sentimento interior era de que a sua morte abrira em mim uma porta psíquica, além de ter trazido um grande sofrimento.

others.

The Healing Power of Person-Centered-Expressive Arts

I discovered personal healing for myself as I brought together my interests in psychotherapy, art, dance, writing, and music. Person-centered expressive therapy was born out of my personal integration of the arts and the philosophy I had inherited. Through experimentation I gained insight from my art journal. I doodled, let off steam, or played with colors without concern for the outcome.

Unsure at first about introducing these methods to clients, I suggested they try things and then asked them for feedback; They said it was helpful. Their self-understanding increased rapidly and the communication between us improved immensely.

The same was true as I introduced movement, sound, and free writing for self-expression. Clients and group participants reported a sense of “new beginnings” and freedom to be. One group member wrote: “I learned to play again, how to let go of what I ‘know’ -my successes, achievements, and knowledge. I discovered the importance of being able to begin again.” Another said: “It is much easier for me to deal with some heavy emotions through expressive play than through thinking and talking about it.”

It became apparent that the Creative Connection process fosters integration. This is clearly stated by one client who said, “I discovered in exploring my feelings that I could break through barriers/structures that I set for myself by moving and dancing the emotions. To draw that feeling after the movement continued the process of unfolding.”

It is difficult to convey in words the depth and power of the expressive arts process. I would like to share a personal episode in which using expressive arts helped me through a difficult period. I hope that, in reading it, you will vicariously experience my process of growth through movement, art, and journal writing in an accepting environment.

The months after my father’s death were an emotional roller coaster for me. The loss felt huge, yet there was also a sense that I had been released. My inner feeling was that his passing had opened a psychic door for me as well as having brought great sorrow.

As artes expressivas foram um bom apoio durante esse período de luto. Duas amigas terapeutas-artistas convidaram-me para trabalhar algum tempo com elas. Connie Smith Siegel convidou-me para passar uma semana numa casa de campo em Bolinas Bay. Pinte gravuras pretas umas a seguir às outras. De cada vez que me sentia aborrecida com imagens tão negras, começava outra pintura., que também se tornava pesada e árida. Apesar de Connie ser, em primeiro lugar, artista, a sua formação terapêutica e a sua capacidade para aceitar o meu estado emocional permitiram-me ser autêntica.

Fui também num fim-de-semana a um Workshop dirigido por Coeleen Kiebert, e passei mais tempo a esculpir e a pintar. Desta vez o tema foram ondas gigantes - e, de novo, imagens negras. Uma peça de barro retratava uma cabeça espreitando de dentro de uma onda enorme. A sensação de ser submergida pelos detalhes de esvaziar a casa dos meus pais, tomar decisões sobre os pertences do meu pai, e responder às centenas de pessoas que o amavam, estava a tomar forma. Mais uma vez, os meus sentimentos dominaram completamente o meu trabalho artístico e trouxeram-me, assim, um sentimento de alívio. O encorajamento de Coeleen para usar a experiência na arte para libertar e compreender o meu processo interior foi outro grande passo. Pensei que *deveria* ultrapassar o meu sofrimento num mês, mas estas duas mulheres deram-me permissão para continuar a exprimir o meu rio de tristeza. Nesse ano a minha arte expressiva mostrou o meu sofrimento contínuo de perda, bem como uma abertura a novos horizontes.

É, muitas vezes, verdade, que quando alguém sente um sofrimento profundo, dá-se também uma abertura para o domínio espiritual. Três meses após a morte do meu pai, viajei até à Suíça para co-facilitar um grupo de formação com o terapeuta-artista Paolo Knill. Foi um período em que mantive uma sensação de grande conexão com as pessoas, a natureza, e os meus sonhos. Acontecimentos espantosos tiveram lugar no meu ser interior. Experimentei sincronias, mensagens especiais, e imagens notáveis. Uma noite, acordei com o que parecia ser o bater de muitas asas, enormes, no meu quarto. Na manhã seguinte desenhei esta experiência o melhor que consegui.

Numa tarde guiei o nosso grupo numa actividade de movimento denominada “Derreter e Crescer”. O grupo estava dividido em pares, e cada parceiro observava, à vez, o outro a dançar, “derreter-se”, e depois crescer. Paolo e eu participámos juntos nesta actividade. Ele observava-me enquanto eu me ia “derretendo” lentamente, passando de me sentir muito alta

Expressive arts served me well during that time of mourning. Two artist-therapist friends invited me to spend time working with. Connie Smith Siegel invited me to spend a week at a cottage on Bolinas Bay. I painted one black picture after another. Every time I became bored with such dark images, I would start another painting. It, too, became moody and bleak. Although Connie is primarily an artist, her therapeutic training and ability to accept my emotional state gave me permission to be authentic.

Also I went to a weekend workshop taught by Coeleen Kiebert and spend more time sculpting and painting. This time the theme was tidal waves -and again, black pictures. One clay piece. portrays a head peeking out of the underside of a huge wave. My sense of being overwhelmed by the details of emptying my parents’ home, making decisions about my father’s belongings, and responding to the hundreds of people who loved him was taking its toll. Once again, my art work gave free reign to my feelings and so yielded a sense of relief. Coeleen’s encouragement to use the art experience to release and understand my inner process was another big step. I thought I *should* be over my grief in a month, but these two women gave me permission to continue expressing my river of sadness. That year my expressive art shows my continued sense of loss as well as an opening to new horizons.

As is often true when someone feels deep suffering, there is also an opening to spiritual realms. Three months after my father’s death, I flew to Switzerland to cofacilitate a training group with artist-therapist Paolo Knill. It was a time when I had a heightened sense of connectedness to people, nature, and my dreams. Amazing events took place in my inner being. I experienced synchronicities, special messages, and remarkable images. One night I found myself awakened by what seemed to be the beating of many large wings in my room. The next morning I drew the experience as best I could..

One afternoon I led our group in a movement activity called “Melting and Growing” The group divided into pairs, and each partner took turns observing the other dancing, melting, and then growing. Paolo and I participated in this activity together. He was witnessing. me as I slowly melted from being very tall to collapsing completely on the floor.

até estar completamente deitada no chão. Mais tarde escrevi no meu diário:

“Adorei a oportunidade de me “derreter”, de me deixar ir completamente. Quando me “derreti” no chão senti-me totalmente relaxada. Rendi-me! Instantaneamente experienciei que era atingida por uma luz incrível. Apesar dos meus olhos estarem fechados, estava tudo brilhante. Espantada, mantive-me quieta por um momento, e então comecei, lentamente, “a crescer”, até estar completamente direita.

Dei instruções aos participantes do grupo para expressarem as suas experiências através da arte. É difícil pintar uma luz que abraça tudo, mas tentei capturar essa experiência espantosa através da cor.

Ao reflectir sobre estas experiências, parece que o meu coração quebrou e se abriu. Isto deixou-me ao mesmo tempo vulnerável e com uma grande força e luz interior. Alguns dias depois surgiu outra imagem de uma onda. Desta vez a água verde/azul brilhante estava iluminada por um céu rosa/dourado.

Estas cenas são parte da minha viagem interior. Partilho-as por duas razões. Em primeiro lugar, pretendo ilustrar o poder transformador das artes expressivas. Em segundo, quero sublinhar que a terapia expressiva centrada na pessoa se baseia em princípios humanistas muito específicos. Por exemplo, foi extremamente importante que eu estivesse com pessoas que me permitiram estar na minha dor e lágrimas em vez de me dar uma palmadinha no ombro e me dizerem que tudo iria ficar bem. Eu sabia que se tivesse alguma coisa para dizer, seria ouvida e compreendida. O poder transformador que deriva do ser profundamente compreendido é muitas vezes subestimado. Quando disse a Paolo que tinha a sensação de ter sido atingida por uma luz, ele poderia ter dito, “foi só a tua imaginação”. Contudo, ele não só compreendeu, como me disse que tinha testemunhado o efeito dramático no meu rosto.

Princípios Humanistas

Dado que nem todos os psicólogos concordam com os princípios englobados neste livro, parece importante afirmá-los de forma clara, como fundamento de tudo o que se segue:

- *Todas as pessoas têm uma capacidade inata para serem criativas.*
- *O processo criativo é curativo.* O processo expressivo fornece importantes mensagens ao indivíduo. No entanto, é o processo de criação que é profundamente transformador.
- *O “crescimento pessoal” e os “estados elevados de consciência” são atingidos através da auto-consciência, da auto-compreensão e do insight.*

Later I wrote in my journal:

I loved the opportunity to melt, to let go completely. When I melted into the floor I felt myself totally relax. I surrendered instantaneously. I experienced being *struck* by incredible. Although my eyes were closed, all was radiant. Astonished, I lay for a moment, then slowly started to “grow”, bringing myself to full height.

I instructed the group participants to put their movement experiences into art. All encompassing light is difficult to paint, but I tried to capture that stunning experience in color.

Reflecting on these experiences, it seems that my heart had cracked open. This left me both vulnerable and with great inner strength and light. A few days later another wave picture emerged. This time bright blue/green water was illuminated with pink/gold sky.

These vignettes are part of my inner journey. I share them for two reasons. First, I wish to illustrate the transformative power of the expressive arts. Second, I want to point out that person-centered expressive therapy is based on very specific humanistic principles. For instance, it was extremely important that I was with people who allowed me to be in my grief and tears rather than patting me on the shoulder and telling me everything would be all right. I knew that if I had something to say, I would be heard and understood. The transformative power of being deeply understood is often underestimated. When I told Paolo that I had the sensation of being struck with light, he could have said: “That was just your imagination.” However, he not only understood, he told me he had witnessed the dramatic effect on my face.

Humanistic Principles

Since not all psychologists agree with the principles embodied in this book, it seems important to state them clearly as the foundation for all that follows:

- *All people have an innate ability to be creative.*
- *The creative process is healing.* The expressive product supplies important messages to the individual. However, it is the process of creation that is profoundly transformative.
- *Personal growth and higher states of consciousness are achieved through self-awareness, self-understanding, and insight.*

- *A auto-consciência, a compreensão e o insight são atingidos através da “escavação” das nossas emoções.* Os sentimentos de sofrimento, raiva, dor, medo, alegria e êxtase são o túnel através do qual temos de passar para chegar ao outro lado: à auto-consciência, compreensão e totalidade.
- *Os nossos sentimentos e emoções são uma fonte de energia.* Essa energia pode ser canalizada para as artes expressivas, e assim ser liberta e transformada.
- *As artes expressivas - incluindo o movimento, a arte, a escrita, o som, a música, a meditação e as imagens - guiam-nos até ao inconsciente.* Isto, frequentemente, permite-nos exprimir previamente facetas desconhecidas de nós próprios, trazendo assim à luz nova informação e consciência.
- *Os modos de arte interrelacionam-se naquilo a que eu chamo a conexão criativa.* Quando nos movemos, isso afecta a forma como escrevemos ou pintamos. Quando escrevemos ou pintamos, isso afecta a nossa forma de pensar e sentir. Durante o processo de Conexão Criativa, uma forma de arte estimula e alimenta a outra, trazendo-nos até um núcleo interior ou essência, que é a nossa energia vital.
- *A conexão existe entre a nossa força vital - o nosso núcleo interior, ou alma - e a essência de todos os seres.*
- *Assim, ao mesmo tempo que caminhamos em direcção ao interior para descobrir a nossa essência ou totalidade, descobrimos a nossa relação com o mundo exterior.* O interior e o exterior tornam-se um.
- *Self-awareness, understanding, and insight are achieved by delving into our emotions.* The feelings of grief, anger; pain, fear, joy, and ecstasy are the tunnel through which we must pass to get to the other side: to self-awareness, understanding, and wholeness.
- *Our feelings and emotions are an energy source.* That energy can be channeled into the expressive arts to be released and transformed.
- *The expressive arts-including movement, art, writing, sound, meditation, and imagery - lead us into the unconscious.* This often allows us to express previously unknown facets of ourselves, thus bringing to light new information and awareness.
- *Art modes interrelate in what I call the creative connection.* When we move; it affects how we write or paint. When we write or paint, it affects how we feel and think. During the Creative Connection process, one art form stimulates and nurtures the other bringing us to an inner core or essence, which is our life energy.
- *A connection exists between our life force - our inner core, or soul - and the essence of all beings.*
- *Therefore, as we journey inward to discover our essence or wholeness, we discover our relatedness to the outer world.* The inner and outer become one.

A minha abordagem da terapia também se baseia numa teoria psicodinâmica do indivíduo e do processo de grupo:

- O crescimento pessoal ocorre num ambiente de apoio, seguro.
- Um ambiente apoiante, seguro, é criado por facilitadores (professores, terapeutas, líderes de grupo, pais, colegas) que são genuínos, calorosos, empáticos, abertos, honestos, congruentes e cuidadosos.
- Estas qualidades podem ser melhor aprendidas se forem primeiro experienciadas.
- Uma relação cliente-terapeuta, professor-aluno, progenitor-criança, mulher-marido, ou entre parceiros íntimos, pode ser o contexto para experienciar essas qualidades.

My approach to therapy is also based on a psychodynamic theory of individual and group process:

- Personal growth takes place in a safe, supportive environment.
- A safe, supportive environment is created by facilitators (teachers, therapists, group leaders, parents, colleagues) who are genuine; warm; empathic, open, honest, congruent, and caring.
- These qualities can be learned best by first being experienced.
- A client-therapist teacher-student, parent-child, wife-husband, or intimate-partners relationship can be the context for experiencing these qualities.

- A integração pessoal das dimensões intelectual, emocional, física e espiritual ocorre ao dar-se tempo para reflectir e avaliar essas experiências.

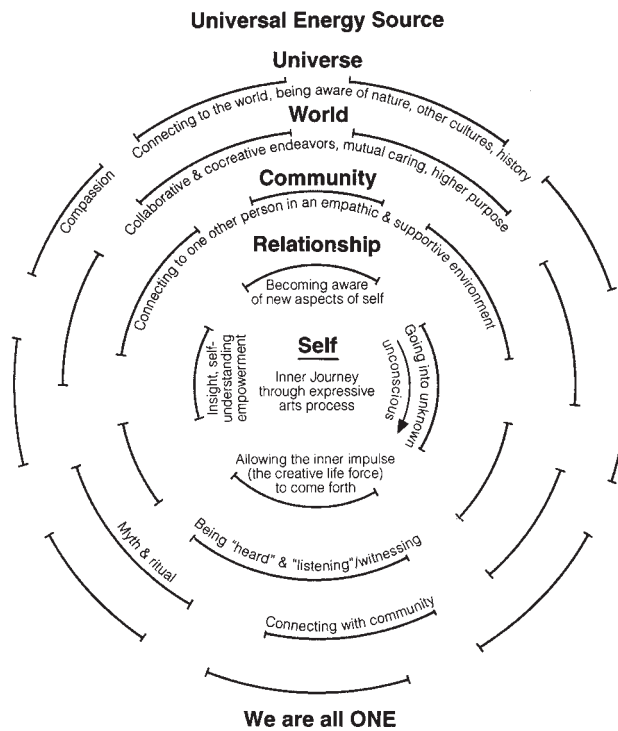
O diagrama seguinte ilustra como a descoberta da essência do self através das artes expressivas nos relaciona com a fonte de energia universal, ajudando-nos no relacionamento com a nossa comunidade e com o mundo.

Venha comigo, se quiser, numa viagem de exploração interna, para acordar a sua criatividade. Talvez seja um escritor que evita, por medo, a arte visual, ou um artista que diz “eu não sei dançar”, ou um terapeuta que gostaria de descobrir métodos para melhorar a relação counsellor-cliente. Convido-o a entrar no seu próprio jardim secreto.

- Personal integration of the intellectual, emotional, physical, and spiritual dimensions occurs by taking time to reflect on and evaluate these experiences.

The diagram on the following page illustrates how discovering the essence of the self through the expressive arts connects us to the universal energy source helping us relate to our community and the world.

Come with me, if you will, on a journey of inner exploration to awaken your creativity. Perhaps you are a writer who shys away from visual art, or an artist who says, “I can’t dance,” or a therapist who would like to discover methods for enhancing the counsellor-client relationship. I invite you into your own secret garden.



O processo de Conexão criativa: o diagrama mostra como, à medida que viajamos para o interior de nós através das artes expressivas, nos abrimos para o inconsciente e nos tornamos conscientes de novos aspectos do self, ganhando assim insight e poder (empowerment).

Então, através da conexão com pelo menos uma outra pessoa, num ambiente empático e de apoio, aprendemos meios de nos relacionarmos com a comunidade. Enquanto aprendemos como ser autênticos numa pequena comunidade, somos também inspirados a mover-nos num círculo maior. Tornamo-nos co-criativos e colaboradores, estando aptos a aceder aos nossos poderes e objectivos mais elevados. Isto liga-nos ao mundo - outras culturas e natureza - com compaixão.

The Creative Connection Process: The above diagram shows how, as we first journey inward through the expressive arts, we tap into the unconscious and become aware of new aspects of self, thus gaining insight and empowerment.

Then, by connecting to at least one other person in an empathic and supportive environment, we learn ways to relate to the community. As we learn how: to be authentic and empowered in a small community, we are then inspired to move to the larger inspired to move to the larger circle. We become co creative and collaborative, being able to access our higher purpose and powers. This connects us to the world-other cultures and nature-with compassion.