

# RELAÇÃO ENTRE A FLUIDEZ DA TINTA E A FLUIDEZ DA VIDA CONTEMPORÂNEA - A PINTURA EMOCIONAL

2017

**João Luís Cruz Bucho**

Psicólogo, Membro Efectivo da OP nº 10664

Mestre em Criatividade e Inovação, Doutor em Psicologia

Membro fundador da Vivenciarte-Associação Internacional de Terapias Expressivas

Autor do livro "*As terapias expressivas e o barro: espelho do corpo e da alma*"

Professor na Pós Graduação em ArteTerapia e Waking Dream

Therapy e no Curso de Pintura Emocional no Instituto CRIAP –

Psicologia e Formação AvançadaPsicóloga (CRP-22/01342) - Brasil

Contactos:

[joaobucho@oninet.pt](mailto:joaobucho@oninet.pt)

[www.joaoluisbucho.com](http://www.joaoluisbucho.com)

---

## RESUMO

Numa época em que se coloca cada vez mais a inteligência emocional no centro das aptidões e competências a serem desenvolvidas, quer no individuo quer nas organizações e na sociedade, o objectivo deste artigo de reflexão, visa realçar a importância da estimulação de actividades no âmbito da pintura emocional, no desenvolvimento integral e integrativo das pessoas e da própria sociedade. A relação existente entre a fluidez da vida contemporânea e a fluidez da tinta servirá como metáfora para se poder abordar a importância da pintura emocional.

**Palavras-chave:** Pintura Emocional, emoções, criatividade, tintas, arte-terapia, inteligência emocional.

Copyright © 2017.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



## INTRODUÇÃO

Iniciamos este artigo com a proposta de realizarmos uma viagem, do cérebro ao coração, demonstrando o poder das emoções. Para isso, iremos utilizar a pintura como uma ferramenta para promover a comunicação e a gestão emocional. Ao mesmo tempo, faremos uma incursão no mundo mágico da cor, onde será abordado a cor das emoções ou as emoções da cor.

## DESENVOLVIMENTO

Actualmente vivemos num mundo global, que é caracterizado por inúmeras mudanças que acontecem a um ritmo muito acelerado e não previsível. Vivemos na era do conhecimento, da informação, onde tudo é possível e se encontra à distância de apenas um pequeno click. Encontramo-nos ligados a tudo e a todos, em rede, embora de forma individual e superficial, conduzindo a um maior isolamento das pessoas, afastando-as das tradicionais noções de colectividade (Harvey, 1998).

Vivemos numa sociedade altamente industrializada, onde graças ao avanço do conhecimento científico e tecnológico, nos permite aceder a múltiplas e infinitas possibilidades de realização pessoal, profissional e social, contudo assistimos ainda a graves problemas e crises sociais, políticas, económicas e psicológicas, nas suas diversas formas.

O homem encontra-se empenhado em satisfazer as suas necessidades na busca do sucesso individual e profissional e esquece-se dos outros homens, da sua própria fragilidade enquanto ser humano e do próprio planeta.

Vivemos na era da incerteza, do imprevisto, do indeterminado, do híbrido, da contradição, do paradoxo, da ambiguidade, do diferente e do estranho. Crescemos com o desejo de ser reconhecidos, perseguimos o imediatismo, o querer ser conhecidos, o desejo da ribalta da fama, do consumismo, que nos transforma e modifica, comportamentos, valores e crenças.

Para Barth (2007), vivemos o tempo da novidade. O “*novo*” conjuga-se com o moderno. O novo, tem o poder de ordenar, coordenar e alterar tudo. Tudo o que é novo é bom, é moda. O que não é novo, não está na moda e por isso deixa de ter interesse e é afastado e substituído. O novo rapidamente deixa de fazer sentido, é descartado e colocado de lado.

A única certeza que actualmente temos é de que vivemos num mundo cheio de dúvidas, incertezas no futuro, absorvidos num clima de crise, instabilidade e insegurança, mas ao mesmo tempo, cheio de possibilidades e de novas oportunidades criativas e inovadoras de sucesso.

Ao abordarmos a questão da fluidez da vida contemporânea, atendendo à incerteza e fluidez dos acontecimentos, nada melhor do que citar Baumann (1999, 2008), que ao longo dos seus diversos trabalhos desenvolveu o conceito de *modernidade líquida*, na qual o fixo cede lugar ao incerto, onde as identidades se constroem nas transacções objectivas e subjectivas que caracterizam a vida pessoal e profissional dos sujeitos.

Na concepção deste autor, a globalização representa um forte impacto sobre a identidade cultural, já que as sociedades modernas são sociedades de mudanças constantes. Para Baumann, o sujeito pós moderno caracteriza-se pela mudança, pela indiferença, pela inconsistência, daí as identidades permanecerem abertas, podendo combinar identidades múltiplas.

A vida chega a ser impessoal e é vivida de forma tão rápida e estonteante que leva autores a afirmarem que vivemos numa sociedade da decepção (Lipovetsky, 2012); onde tudo é transitório e efémero (Lipovetsky, 2010), embora o sujeito viva na sociedade do prazer e do bem-estar, a felicidade em que vive é paradoxal (Lipovetsky, 2010). Para o filósofo Francês, encontramos na era da hipermodernidade, do espectacular, do culto do corpo, com um *“interesse febril que temos pelo corpo”*, onde desejamos continuar jovens e não envelhecer, fascinados pelo autoconhecimento e pela auto-realização, onde prolifera o *“vazio do sentido”* (Lipovetsky, 1983).

Como se observa, a fluidez da vida contemporânea, caracterizada pela incerteza actual, leva a que o individuo vivencie as experiências porque passa, de forma automática e quase mecânica, vivendo num consumismo generalizado exacerbado, numa vida sem referenciais, sem sentido, sendo incapaz de manter relacionamentos longos e duradoiras, já que as relações humanas são caracterizadas por uma grande fragilidade, a sua própria vida é caracterizada por uma grande rapidez, onde tudo parece ter um prazo de validade e se apresenta como descartável.

Na sociedade actual, nada é fixo e estanque, tudo se apresenta inacabado, transitório e volátil, daí que importa agora realçarmos a importância de desconstruirmos a ideia do Homem como ser **eminente racional e inteligível**.

O século XXI, através da globalização, do avanço da ciência e da tecnologia, veio abrir espaço ao renascimento de um conceito que esteve relegado durante séculos da ciência e em particular da educação. Estamos a falar da dimensão emocional do ser humano que orienta e condiciona todos os actos e comportamentos do nosso quotidiano, estando na base das relações humanas, no êxito pessoal e profissional, contribuindo para um clima construtivo nas organizações (Torre & Fernández, 2006).

Segundo estes autores, deveremos apostar na estimulação da dimensão emocional e criativa, já que a sua ausência poderá provocar inibições, bloqueios, medos, instabilidades, frustrações e até mesmo adversidades. É a inteligência emocional que está na base de muitas situações criativas, sendo aquela que mais nos aproxima da felicidade.

Apesar de se reconhecer a importância da componente emocional, assistimos que hoje em dia ainda existe uma separação entre o desenvolvimento cognitivo e o desenvolvimento emocional, reflexo dos próprios ambientes educativos e institucionais, que atribuem uma maior importância ao desenvolvimento das capacidades cognitivas, valorizando menos os processos emocionais.

Ainda se encontram muito enraizados no paradigma racionalista quantitativo, conhecido por paradigma tradicional, de natureza positivista, que defende que o conhecimento constitui um fenómeno que apenas tem a ver com a dimensão cognitiva, o intelecto humano e as cinco dimensões sensoriais, afastando e ignorando por completo o intuitivo e o afectivo, sendo até considerados como fontes de erro.

A própria educação, tem sido questionada por ser reprodutora, baseando-se numa aprendizagem mecânica e repetitiva, que estimula e incentiva a memorização e acumulação de conhecimentos, advindo da transmissão de conteúdos (Resende, 2009) e por não estimular nos alunos, nos diversos graus de ensino, formas autónomas de pensar e de agir .

Enfatiza ainda o pensamento racional, lógico e dedutivo, ao invés do pensamento indutivo, criativo e divergente (Rodrigues, 2002).

Recentemente podemos acompanhar as ideias defendidas por Ken Robinson<sup>1</sup>, sobre o tema “*A Escola mata a criatividade*”, no qual além de apontar os problemas actuais, salienta a forma como o sistema educativo se encontra organizado, na maior parte dos países da Europa, extremamente fragmentado por áreas de saber e conhecimento e ao mesmo tempo hierarquizado.

Segundo Bucho (2010), assistimos que a educação ainda se encontra muito enraizada numa abordagem cartesiana e segundo uma concepção positivista, sendo o professor um mero transmissor e o aluno um receptor de conhecimentos. Ainda é comum verificarmos uma prática educativa que incentiva uma exagerada intelectualização, dando preferência a determinadas áreas mais cognitivas e técnicas em detrimento da capacidade expressiva, artística, perceptiva, criativa e reflexiva. A educação ainda se aproxima muito do modelo de ensino tradicional, fragmentando e hierarquizando o conhecimento, dando primazia ao racional e desvalorizando o emocional, a imaginação, o criativo e o subjectivo.

Pacheco (2010:13), afirma que a escolaridade ainda é concebida como um mero “*adestramento cognitivo*”.

Postic (1992: 28), ao abordar a questão da imaginação e do imaginário na criança ser limitado pelas próprias actividades desenvolvidas em contexto escolar, cita as palavras de Pierre Emmanuel, “*o imaginário é colonizado pela razão*”.

---

<sup>1</sup> <http://sobreeducao.blogspot.com/2009/04/escola-mata-criatividade.html>

Martins (2004), enfatiza esta ideia referindo que hoje em dia o saber transmitido é um saber já construído, feito, não se permitindo a utilização da criatividade, da invenção, da fantasia, ou até mesmo não se estimulando a própria iniciativa do aluno, apesar de se continuar a “proclamar” a necessidade de desenvolver a criatividade.

Um comentário que espelha de uma forma muito interessante estas ideias, a uniformização e a massificação da escola, é efectuado por Neil Postman (educador), citado por Goleman, Kaufman e Ray (2000):

*“Quando as crianças vão para a escola, são pontos de interrogação; quando saem, são frases feitas”.*

Neste sentido e tendo em conta o atrás referido a escola deveria tal como afirma Fonseca (2001:20,21) “produzir pensadores”, no entanto ainda “tende a produzir assimiladores, acumuladores, armazenadores e repetidores de informação”, informação que “corre o risco de se tornar obsoleta” face à constante mudança e à vida acelerada em que actualmente estamos inseridos. Para o autor, “o professor e o formador do futuro têm o dever de preparar os estudantes para pensar, para aprender a serem flexíveis”.

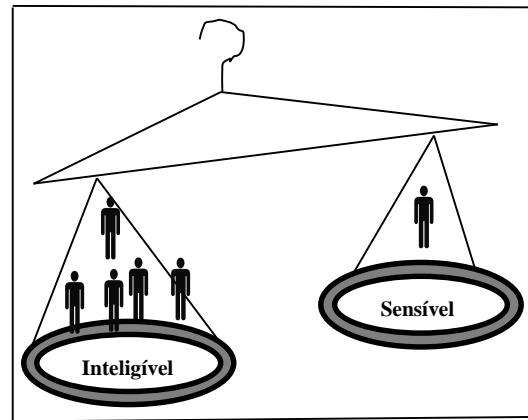


Figura: valorização do mundo inteligível  
Fonte: construído pelo autor do trabalho

Atendendo ao atrás exposto, não faz qualquer sentido a dicotomia entre racional e emocional, assim como não podemos continuar a separar o sensível do inteligível, para que o sujeito se construa e desenvolva enquanto pessoa, precisa de transitar e superar entre estas duas componentes, mantendo o equilíbrio entre elas. Quanto maior for o número de experiências proporcionadas ao sujeito, maior será o seu conhecimento sobre si mesmo, e sobre a realidade envolvente. É necessário assegurar quantidade

mas acima de tudo qualidade de experiências vivenciais criativas, de forma integrada, para que os sujeitos se tornam adaptados à realidade e se transformam em seres construtores e transformadores.

Daniel Goleman, ao falar sobre a emoção adverte que uma visão humana que ignore o poder das emoções é por si só, tristemente míope, já que as nossas acções muitas vezes dependem mais dos nossos sentimentos, assim como dos nossos pensamentos. Para este investigador, qualquer nação que preze o seu desenvolvimento deverá apostar fortemente numa correcta e adequada educação emocional, desde a infância (Goleman, 1997).

Para o psiquiatra Restrepo (2001:49), “*Sem matriz afectiva, o cérebro não pode alcançar seus mais altos picos na aventura do conhecimento*”. Para este autor, a atrofia dos sentidos conduz-nos ao “*analfabetismo afectivo*”. No livro “*O direito à ternura*”, o médico, filósofo e escritor Colombiano, fala na escola, na família e na sociedade, tentando resgatar a afectividade, que anda tão esquecida nas relações interpessoais. Tal como o nome do livro indica, destaca a *ternura*, propondo que a educação se volte para o campo da sensibilidade. Graças à ternura o mundo movimenta-se e é movimentado por ela, contudo o Homem ocidental revela esta dificuldade em aceitar, assim como é incapaz de exercitar o emocional. Chega a afirmar que o saber racional, académico e frio, terá reduzido o homem a um patético estado de semi analfabetismo afectivo.

O Português António Damásio, alerta-nos que esta primazia dada ao desenvolvimento das capacidades cognitivas em detrimento da esfera emocional é um factor que contribui para o declínio do comportamento moral da sociedade moderna. No seu livro “*Erro de Descartes*”, indica que a razão pura é uma abstracção, não podemos separar a razão da emoção, reforçando o papel das emoções na tomada das decisões. O avanço da neurociência, vem demonstrar que dentro do cérebro também existe um cérebro emocional, com uma arquitectura diferente, possuindo propriedades bioquímicas também elas diferentes da do neocortex, que é a sede da linguagem e do pensamento (Damásio 1995).

Como se observa, na aprendizagem, a dimensão cognitiva e a afectiva apresentam-se como duas faces de uma moeda: a cognitiva tem a ver com os elementos estruturais que explicam como uma pessoa aprende, a afectiva, expressa o factor energético no acto de aprender (Fonseca, 1998).

Desta forma, toda a acção ou comportamento têm a ver com um aspecto cognitivo, representado pela estrutura mental, e por um aspecto afectivo, representado por uma energética, que é a afectividade. Por outro lado, podemos afirmar que a afectividade e a cognição são inseparáveis e indissociáveis em todas as acções simbólicas e sensoriomotoras (Piaget, 1996; Gardner, 1994).

Gonzalez Rey (2003), defende que o sujeito ao aprender está sempre emocionado. Esta emoção quando é utilizada de forma estratégica, funciona como um facilitador para o desenvolvimento do aluno.

Vários autores têm vindo a reforçar a importância dos aspectos emocionais e afectivos nos processos de aprendizagem, tais como: Piaget (1999), Vygotsky (1989, 2012), Gardner (1994), Goleman (1997); Maturana e Varela (1995); Freire (2003), Damásio (1995, 2013), Gonzalez Rey (2003), Santos (2009), Torre (2000), Torre & Fernández (2006), entre muitos outros.

Como se verifica não podemos afastar a componente emocional em detrimento da esfera cognitiva, já que todas as dimensões da esfera humana são importantes, devem ser contempladas e desenvolvidas de forma integral e integrativa, em todas as etapas da nossa vida. Urge assim, um novo olhar criativo que substitua o monólogo característico da unidireccionalidade e imponha o diálogo inerente da multidimensionalidade, dialogando entre as diferentes partes, entre o corpo e a mente, entre interior e exterior, objectivo e subjectivo, racional e espiritual, entre consciente e inconsciente, individual e colectivo, tradição e futuro, já que todas estas diferentes esferas fazem parte da nossa vida e da própria educação.

O Homem e a realidade não podem mais ser olhados como entidades isoladas, onde apenas uma componente, neste caso a cognitiva é valorizada e as outras são desprezadas, ou dito de outra forma, o Homem não é uma entidade isolada em relação a essa totalidade complexa, é um sistema aberto (Morin, 1990), que se encontra em constante dinamismo e actividade. É graças a esta complexidade, que nos ensina que somos seres físicos, biológicos, sociais, culturais, históricos, psíquicos e espirituais.

Todos somos seres emocionais, antes de tudo o mais, somos energia, somos emoção. Emoção implica acção, fluidez, movimento, saúde e vida. Vida sem acção, sem movimento, sem fluidez de energia, equivale a bloqueio, inércia, a estagnação, a rigidificação, a não vida, a doença e à própria morte. O próprio Damásio diz-nos que o que não consigo construir, não consigo compreender.

Recordamos infinitas vezes as palavras de Humberto Maturana e Francisco Varela, que nos afirmam que “*conhecer é viver, e viver é conhecer*”, considerando que não é possível falar de conhecimento sem se falar da vida. A vida é um processo contínuo de conhecimento, daí ser necessário a compreensão dos mecanismos que o ser humano utiliza para conhecer o mundo. O mundo em que vivemos é uma unidade, um sistema onde tudo está interligado.

Para os dois biólogos Chilenos, o homem é um ser *autopoiético* (deriva das palavras gregas, *auto* – próprio e *poiesis* – criação). Trata-se assim de um processo de criação e auto-criação, que se autodefine e autoproduz continuamente. Um sistema autopoiético é assim ao mesmo tempo, produtor e produto, já que os sujeitos, ao mesmo tempo que constroem o conhecimento, são por ele constituídos (Maturana e Varela, 1995).

Voltando às emoções e atendendo à sua influência no nosso organismo e no desenvolvimento do sujeito, podemos afirmar tratam-se de um enorme potencial humano, que todos devemos aprender a saber identificar, reconhecer, expressar e trabalhar, de forma correcta. É necessário saber



gerir e transformar as emoções e não as esconder nem reprimir, embora muitos de nós não tenham sido educados a reconhecê-las nem a expressá-las de forma correcta.

Conhecer e dialogar com as emoções, no sentido de conseguir o desenvolvimento harmonioso, integral e integrativo, assegurando desta forma a preservação da autenticidade, da liberdade e do próprio crescimento do sujeito como ser plural.

Antes de entrarmos no campo da pintura como ferramenta privilegiada para promover a comunicação e a gestão emocional, importa de forma geral, diferenciar o que são emoções e sentimentos, que embora possam aparentar ter limites bastante difusos entre si, mantêm uma relação de grande intimidade e complementaridade, mas são diferentes.

Para conseguir alcançar este objectivo, foram construídos os seguintes esquemas:

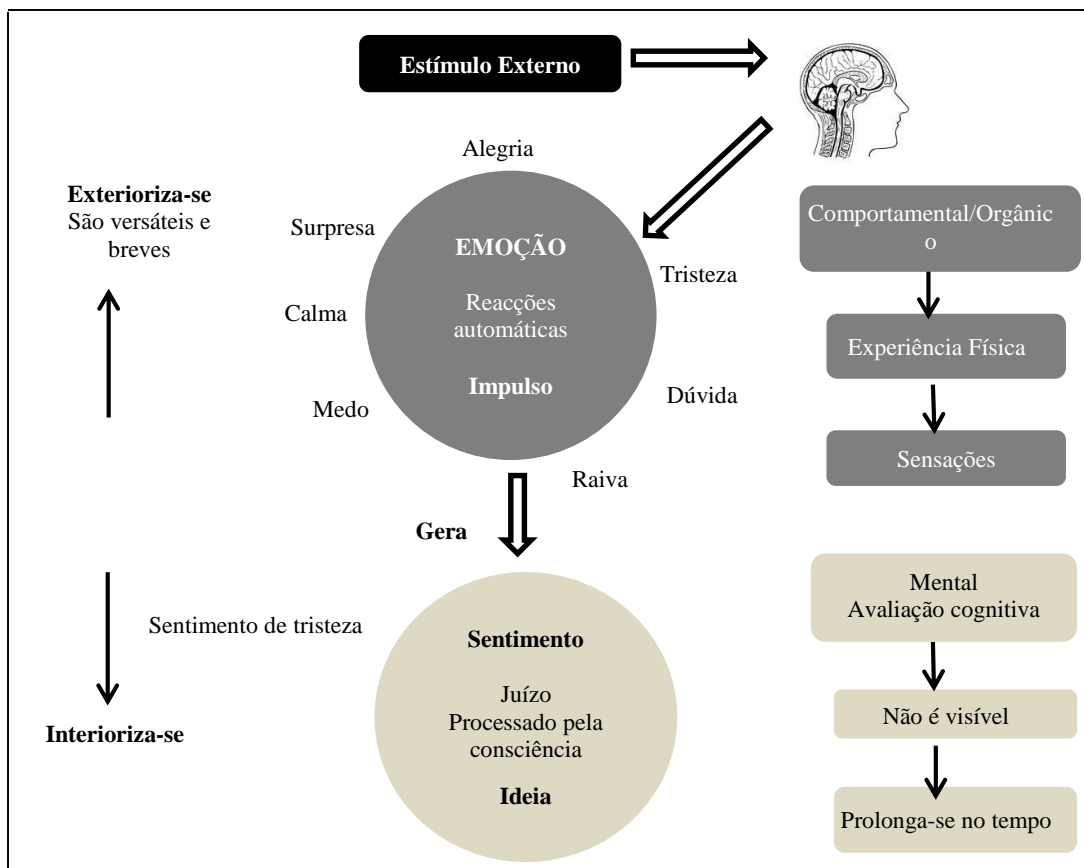


Figura: Relação entre emoções e sentimentos

Fonte: Construído pelo autor do trabalho

Tal como Goleman (1997), nos indica, as emoções são em essência impulsos para agir.

A emoção é uma resposta instintiva, que desencadeia uma activação fisiológica imediata, de reacção automática, provocando um conjunto de diversas manifestações corporais, que vão desde a simples dor de cabeça, ou a dor de barriga, a sensação de frio no estômago, o chorar, a taquicardia,



a coloração da pele: branco, corado, suar das mãos e do corpo e até perder a voz e desmaiar, entre muitos outros. Por sua vez, a emoção vai gerar uma resposta mental, um juízo cognitivo que nos provocará diversos tipos de sentimentos, de tristeza, sentimento de amor, sentimento de alegria, entre muitos outros.

As emoções são respostas automáticas. Podemos considerar os sentimentos como uma resposta às emoções, que têm a ver com a forma como o sujeito se sente perante a emoção desencadeada. Os sentimentos têm mais a ver com a auto-percepção do próprio corpo, acompanhada pelo pensamento que o individuo faz em relação a uma determinada emoção. Trata-se de uma forma de pensar, que pressupõe sempre um juízo de valor sobre um conjunto de auto-percepções que o sujeito faz, podendo ser comparada a uma activação metacognitiva, que pressupõe um processo elaborativo: entendimento e compreensão através da reflexão.

Os sentimentos são ideias, são mais da esfera do consciente e do racional, são uma espécie de juízo sobre as emoções, que são respostas, mais da esfera do inconsciente e da irracionalidade, nem sempre correspondem à verdade, pois são muitas vezes influenciadas pelos instintos e pela interioridade.

Como se observa e segundo a teoria de James-Lange, a experiência subjectiva da emoção tem a ver com a tomada de consciência das nossas próprias mudanças corporais, na presença de um estímulo desencadeador (Gleitman, 1999: 591). Posteriormente e alvo de muitas críticas esta teoria, que sublinha o papel informativo das sensações corporais, foi revista e substituída pela teoria da atribuição de activação de Schachter e Singer, que realça o aspecto da avaliação e interpretação cognitiva. Por não abraçarem a totalidade da realidade humana, ambas as teorias têm gerado várias críticas.

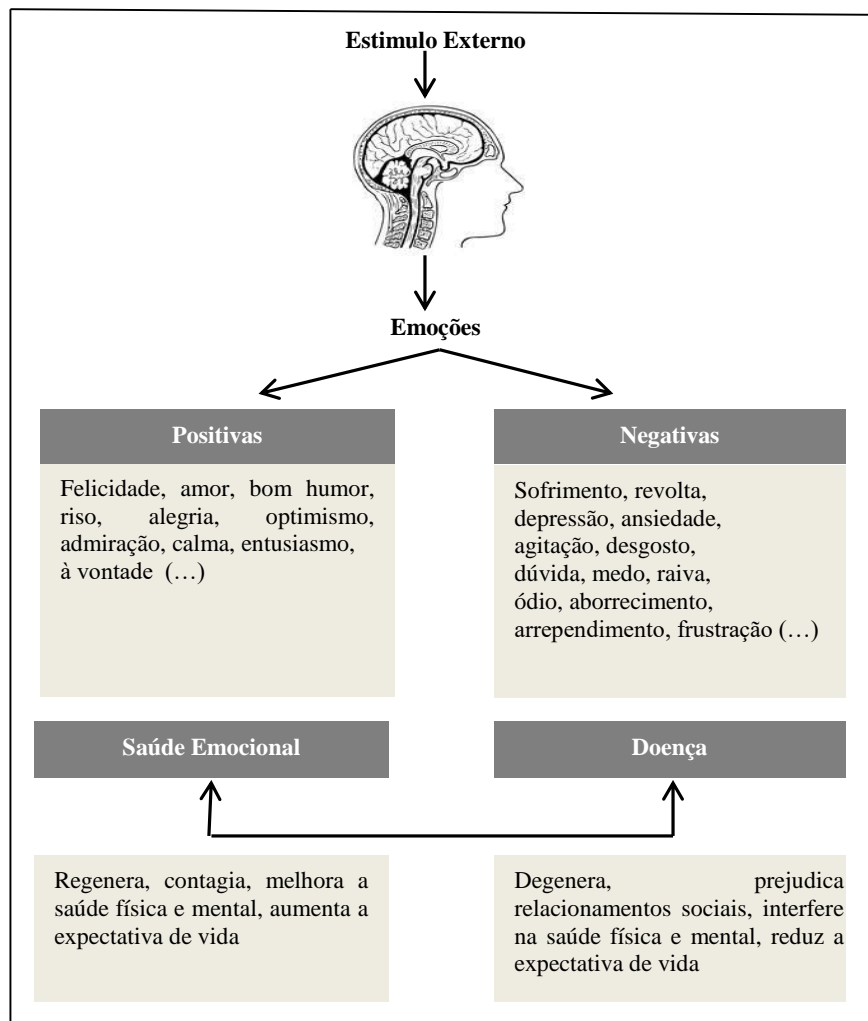


Figura: Relação entre emoções positivas e negativas

Fonte: construído pelo autor do trabalho

Trata-se essencialmente de uma questão neuro química, que surge quando o cérebro recebe um estímulo externo, a alegria, por exemplo, vai acionar a libertação de substâncias químicas<sup>2</sup> que nos acalmam e provocam um sensação de prazer e bem-estar, ao invés do medo que desencadeia logo o nosso instinto de sobrevivência, estimulando a produção de químicos que nos fazem ficar em estado de alerta, preparados para se for caso disso podermos fugir. É o medo que nos faz (re)agir sem pensar, perante algo que é percebido como sendo uma ameaça, real ou imaginária.

Existem outro tipo de sentimentos que não têm uma tradução neurobiológica tão evidente, como é o caso da vergonha, algo eminentemente social.

<sup>22</sup> Os chamados neurotransmissores que constituem os hormônios da felicidade: endorfina, oxitocina, dopamina e serotonina.

Como facilmente se verifica as emoções são subjectivamente vividas por cada um de nós, de diferentes formas e são sentidas também de maneiras diferenciadas. É necessário conhecermos a sua forma de actuação, conseguirmos interpretá-las correctamente, de forma a conseguirmos gerir este carrocel emocional, que nos caracteriza enquanto pessoas. É necessário saber questionar, as emoções, elas são energia necessária para o nosso dia-a-dia, para a nossa sobrevivência. Apresentam um carácter dinâmico e não estático e deverão fluir livremente.

Devido ao seu imediatismo, a estarem ligadas a algo mais irracional e instintivo, por vezes conduzem-nos a falsas expectativas, a ilusões, e até à distorção da própria realidade, comprometendo a nossa capacidade de discernimento, a capacidade de julgamento e até as relações sociais que são afectadas.

Vai daí, torna-se necessário que todos nós conheçamos a linguagem das emoções, o seu próprio vocabulário e as suas artimanhas, de forma a melhor nos conhecermos e aos outros, facilitando a relação connosco e com o meio, contribuindo na nossa auto-estima e promovendo o auto-conhecimento.

Tal como Gleitman (1999) afirma, quer a razão quer a paixão determinam o que pensamos, o que sentimos e o que fazemos, daí continuarmos a defender que sem envolvimento não existirá desenvolvimento.

António Damásio, autor do livro “*O Erro de Descartes*” apresenta uma proposta baseada em pressupostos neurológicos. Ele distingue vários tipos de emoções:

- Emoções Primárias: são consideradas inatas, pré-organizadas, são comuns a todos os seres humanos, independentemente dos factores sociais ou socioculturais. Deste grupo fazem parte as emoções básicas ou elementares, como: a alegria, tristeza, medo, nojo, raiva e surpresa.
- Emoções Secundárias ou sociais: são mais complexas que as primárias, dependem de factores e de variáveis socioculturais. Podem variar entre culturas e/ou sociedades. Exemplos dessas emoções: a culpa, a vergonha, a gratidão, a simpatia, a compaixão, o orgulho, a inveja, o desprezo, o espanto, etc.

A lista das **emoções e dos sentimentos é infinita e inesgotável**, daí ser importante apostar-se cada vez mais na aprendizagem emocional, com o objectivo de se promover a educação das emoções.

Existem diversas formas e estratégias para se contribuir na educação das emoções, no nosso caso e atendendo à forte relação arte terapêutica, enfatizamos a utilização dos chamados mediadores expressivos, criativos, lúdicos, artísticos e não artísticos, nos diversos contextos de utilização.

Sendo este artigo sobre a pintura emocional, iremos abordar a pintura como um excelente recurso para se trabalhar as emoções. Bastante cedo, desde a história da humanidade e já antes da história da invenção da escrita, o homem pré-histórico, teve a necessidade de expressar o que sentia e o que fazia, através das pinturas rupestres, recorrendo a pigmentos naturais da época, tipo carvão, sangue, gordura animal, plantas, entre outros.

A pintura tem a **função libertadora e catártica**, quando se dá a fluidez da tinta, fluem espontaneamente as emoções e os sentimentos, que por sua vez conduzem ao movimento, activando todo o corpo. Através da pintura, induz-se o movimento energético de desbloqueio, de liberdade, a expansão da consciência, trabalha-se a coordenação motora, desperta-se a sensibilidade, a intuição, o espírito criativo e imaginativo, proporcionando um maior conhecimento de si-mesmo e do mundo.

Ao mesmo tempo, pintar permite trabalhar numa dupla dinâmica, já que implica o sujar e o limpar de seguida, o que implica o aspecto psicológico reparador

Através da ampliação da expressividade plástica do sujeito, permite-se a entrada num mundo mágico e de encantamento, onde múltiplas pulsões são activadas e estimuladas, despertando o espírito dionisíaco, no campo do desejo, da transgressão, da aventura, da paixão, do risco, do prazer de brincar com as tintas, num jogo constante, numa relação dialéctica e dialógica, promovendo o relaxamento e ultrapassando mecanismos defensivos e de controle, típicos do espírito apolíneo – racional, lógico, ordenado, da ordem e da estabilidade.

Numa linguagem mais Freudiana<sup>3</sup>, podemos afirmar que no acto da pintura, Eros e Tanatos dão-se a conhecer, tomam forma, num diálogo interactivo e dinâmico entre o processo primário regido pelo princípio do prazer e o processo secundário regido pelo princípio da realidade, dando origem ao acto criativo e criador.

Desta forma e segundo uma perspectiva psicodinâmica, caminhamos do subjectivo e imagético pertença da realidade interior, para o objectivo e concreto pertença do mundo externo, do irracional e inconsciente, para o racional e consciente, do emocional, para o lógico e analítico.

Através da pintura emocional conseguimos fazer diversas pontes com o mundo interno e externo, num processo contínuo e evolutivo, facilitando novas experimentações criativas de sentido,

---

<sup>3</sup> Tema já abordado no artigo “*Eros & Tanatos: família e expressão artística*”, publicado em [www.psicologia.pt](http://www.psicologia.pt)

ampliando horizontes, quebrando fronteiras e resistências internas, vivenciando experiências de uma forma quase visceral, evocando diversos estados emocionais.

Trata-se de um espaço de exploração, conquista e de ampliação de novas linguagens, novos idiomas, novos conhecimentos e competências, espaço de aprendizagem e de conhecimento, reflexão, mas também de muita criatividade e liberdade. É um lugar de afectividade e humanização, que visa facilitar diversas experiências vivenciais criativas, reflexivas, de atribuição de novos sentidos emocionais.

Através do material de pintura, as tintas, devido às suas características próprias como a fluidez, o brilho, a tonalidade, a plasticidade, a temperatura, a densidade das cores, o prazer sensorial da cor, despoleta no sujeito múltiplas dimensões, que vão desde a esfera sensorial e cinestésica, à experiência afectivo-emocional que é constantemente explorada e activada, até à dimensão mais simbólica e espiritual, de expansão e de transcendência.

As tintas são materiais extremamente fluídos, que podem apresentar diferentes texturas e densidades energéticas, podendo provocar no sujeito, diferentes emoções e sentimentos, que vão desde a agitação, a confusão e a frustração, até ao prazer sensorial da cor, do movimento, a alegria, a satisfação e ao contentamento.

As pinceladas, remetem-nos para a lembrança do fluxo respiratório, a inspiração-expiração, significado da própria vida.

Por outro lado, as cores, as diferentes combinações e tonalidades do círculo cromático, as cores quentes e frias, a temperatura da cor, o seu cheiro, a fluidez, o seu brilho, a textura, a luminosidade, a sua intensidade, o simbolismo associado, promovem por si só o prazer da descoberta, da construção e desconstrução, desencadeando diferentes respostas e estados emocionais.

As cores têm uma linguagem muito própria, que tem de ser conhecida e compreendida, por quem as utiliza. Da mesma forma que temos de melhor conhecer, compreender e gerir as emoções, torna-se necessários estarmos familiarizados com o vocabulário das cores, para obtermos uma maior compreensão sobre este assunto.

Como se observa o fenómeno da cor é de uma enorme complexidade, tendo como pano de fundo a questão de saber se existe ou não relação entre a cor e o nosso estado emocional, levanta-nos imediatamente algumas questões, tais como:

- Qual a importância do efeito das cores na nossa vida?
- As cores exercem efeito positivo no comportamento humano e na saúde?
- Qual a relação das cores com as nossas emoções?

- Somos seres cromático ou acromáticos?
- Diferentes cores desencadeiam diferentes emoções em diferentes pessoas?

Este não será o espaço para fornecermos as respostas, mas sim será um espaço para estimular o seu questionamento e a sua posterior reflexão. Sobre este assunto e de forma geral, podemos afirmar que pelos efeitos que produzem, as cores podem contribuir em diferentes aspectos, tais como na (a) dimensão – proporcionando a sensação de aumentar ou diminuir as dimensões do objecto; (b) peso – parecem oferecer peso ou leveza ao objecto; (c) iluminação – capazes de produzir luz, sombra, conseguem absorver e reflectir a luz; (d) temperaturas – proporcionam a sensação de frio ou quente, capazes de reflectir estados de calma ou de entusiasmo, paixão, felicidade e energia (e) simbolismo – revela a associação de aspectos culturais de um povo, de uma cultura, de uma comunidade; (f) emocionais – actuam no nosso cérebro e desencadeiam diferentes respostas emocionais.

Para a arte terapeuta Noemi Díez, a cor identifica-se por três características: tonalidade – o estímulo que nos permite distinguir uma cor de outra, saturação – sensação mais ou menos intensa de uma cor e luminosidade – a claridade de uma superfície depende do seu poder de reflexão e da quantidade de luz que recebe (Cao & Díez, 2006:129).

O mundo tal como o conhecemos e concebemos é colorido, provocando em nós diferentes estímulos visuais, que vão provocar diferentes respostas e reacções, com diferentes significados e representações, que dependem do contexto em que estamos inseridos, da fase de vida porque passamos, da nossa experiência de vida, das nossas preferências e até de cultura para cultura.

Dito de uma outra forma, será que conseguimos conceber a nossa vida a preto e branco?

Da mesma forma que o ser humano precisa de ar para respirar, precisa de alimento para se alimentar, precisamos da cor para a harmonização da nossa vida interna e externa.

Desde cedo mantemos uma relação muito próxima e íntima com a cor, desde que acordamos para a vida, até ao momento em que nos desligamos desta.

Um as cores deixam-nos mais calmos, relaxados e desencadeando a sensação e o sentimento de bem-estar e de felicidade, outras deixam-nos mais agitados e até mais impulsivos e agressivos, outras há que nos deixam mais tristes e melancólicos.

As cores influenciam-nos e modificam os nossos pensamentos, comportamentos e até o nosso estado de humor, daí se poder afirmar que as cores desempenham uma importante função para a nossa vida.

Para Kandinsky, a cor “*é um meio para exercer uma influência directa sobre a alma*” (Kohl, 1994:s/n)

As diferentes cores provocam no ser humano, diferentes respostas emocionais, diferentes tonalidades afectivas, desencadeando diferentes respostas cognitivas, o que nos permite categorizar as cores e os respectivos efeitos das cores, no sujeito e no ambiente.

De forma geral, através das cores conseguimos perceber sensações e sentimentos, daí podemos fazer as seguintes associações:

<b>Espaço Branco</b>	Associado a espaço leve, limpo, claro e alegre
<b>Cores Claras</b>	Normalmente desencadeiam em nós uma sensação de maior amplitude
<b>Espaço Preto</b>	Associado a espaço pesado, tenebroso e triste
<b>Cores Escuras</b>	Estimulam a sensação de um espaço/ambiente menor, do que ele efectivamente parece.

<b>Cores Frias</b> Verde, Azul, Violeta	Promovem estados de tranquilidade e relaxamento. Proporcionam clima e efeito espacial – Profundidade Dão a sensação de calma, frescura e de espírito profissional
<b>Cores Quentes</b> Vermelho, Laranja, Amarelo	Promovem estados de excitação, de vibração e necessidade de expansão. Proporcionam clima e efeito espacial – Proximidade Reflectem o calor, a paixão, a felicidade, o entusiasmo, a alegria e a energia.

Figura: Relação e associação entre as cores

Fonte: Construído pelo autor do trabalho



Embora possamos relativizar em relação às cores e ao seu significado, devemos ter sempre em atenção que não devemos generalizar, nem levar à risca estes argumentos, pois tornar-nos-íamos extremamente redutores e simplistas, na abordagem sobre a cor<sup>4</sup>.

Para realçar a importância de não ficarmos presos a falsas interpretações e prévios juízos de valor, tendo em conta o código subjectivo das cores, podemos apelar a dois reconhecidos artistas plásticos, conhecidos como grandes mestres da cor, tal como **Matisse e Chagal**, que utilizaram as cores não na sua forma natural e convencional, transcendendo a realidade, graças à dimensão simbólica da cor, criaram expressões pictóricas, mágicas, imaginárias, cheias de fantasia e de criatividade.

Graças ao poder da cor, ampliaram e realçaram a sua própria expressividade artística e criativa. Como exemplo, podemos referir a obra “*o burro azul*” e “*o burro verde*” de Chagal, sendo um dos fundamentos da sua obra, a cor: forte e cheia de luz.

Pain & Jarreau (1996:99), ao abordarem a psicologia da representação pelas cores, referem-se aos aspectos físico-químicos, fisiológicos e psicológicos da cor. Chegam a afirmar que “*a cor enquanto sensação, não pode ser definida*”.

Dalila Rodrigues ao referir-se ao simbolismo da cor, na pintura infantil, indica que o negro tanto pode representar a noite e a treva como um estado de melancolia. A autora cita Almada referindo que este dizia “*o negro é uma cor muito bonita*”, não só torna mais nítido o desenho, como adquire autonomia expressiva. Nas pinturas de Matisse e Miró, o negro contrasta alegremente com cores vivas (Rodrigues, 2002:42,43).

Em relação às actividades que podem ser desenvolvidas através da pintura com vista à gestão emocional, interessa antes de mais destacar que as actividades devem ser conduzidas por um técnico com experiência e formação na área, com conhecimento sobre os diversos materiais, suas potencialidades e limitações e com a sua prática supervisionada. Por outro lado, as actividades visam facilitar a pintura espontânea, improvisada e todas elas são desenvolvidas sob a forma de um **jogo de pintura**, junto dos diversos participantes do grupo, e não como uma mera sessão de arte de pintar, já que esse não é o objectivo.

Nas sessões de pintura emocional não se pretende conduzir os participantes à realização final de uma obra de arte, com uma mensagem através da qual o artista comunica com o público, nem tão pouco se destina à aquisição de conhecimentos técnicos nem artísticos sobre a arte de pintar. A sessão de pintura emocional não tem por base as orientações dadas a partir do exterior, mas sim a partir do interior, das emoções.

A finalidade não é uma aula de pintura, nem a apresentação da obra ao público, nem tão pouco a qualidade estética dos trabalhos, nem tão pouco que o sujeito se transforme num artista

---

<sup>4</sup> Importa conhecer com mais profundidade a teoria da cor e a própria psicologia da cor.

das artes, mas sim um artista da sua própria vida. Pretende-se que os sujeitos possam comunicar consigo mesmos e com os outros, facilitando a descoberta interior e o seu desenvolvimento pessoal. O jogo é um espaço para a realização e a satisfação das diversas necessidades expressivas internas do sujeito e do grupo, de forma autêntica, original e genuína, mas também um espaço para a relação, para a afectividade e para a socialização.

A emoção é um alimento para a nossa criatividade, para podermos criar. A educação emocional revela ser importante em todas as idades, porque estamos constantemente a modificar-nos, estamos sempre em transição, em mutação, apresentamos a mesma fluidez que as tintas.

A intervenção através da pintura emocional, vem fazer uma pausa na nossa vida tão fluida e acelerada e vem dizer-nos que existimos e que para nos tornarmos pessoas, temos de nos conhecer, saber lidar com as nossas emoções e sentimentos, assim como é importante conhecermos os outros.

A educação emocional vem promover uma visão do sujeito, das instituições e da própria comunidade de forma mais policromática, muito mais polimórfica, mais flexível e plural.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

A fluidez da vida contemporânea, caracterizada pela acelerada transformação a que actualmente assistimos, em que tudo se apresenta de forma volátil e transitória, obrigando-nos a uma constante mudança, serviu como ponto de referência para que pudéssemos encetar uma viagem abordando a importância da necessidade de conhecermos, identificarmos e lidarmos com as diversas emoções, para o desenvolvimento pessoal, social, comunitário e planetário, tendo ao leme a pintura emocional.

Foi abordada a relação e a interacção existente entre as emoções e os sentimentos, realçando que são as emoções que dão origem aos sentimentos. As emoções são reacções fisiológicas automáticas, que levam à acção e que têm uma resposta corporal, enquanto os sentimentos são uma espécie de um juízo racional, são uma ideia, sobre essas emoções e que resultam de uma apreciação cognitiva.

Como seres vivos, encontramos-nos inseridos num sistema, que é o meio ambiente em que vivemos, somos sensíveis a este mesmo meio, influenciando e sendo influenciados por este, pelos vários estímulos a que somos submetidos e que vão desencadear em nós o processamento de várias respostas, sob a forma de sensações – emoções – pensamentos e que nos caracterizam como pessoas.

Atendendo a que o ser humano além de ser pensante e cognitivo é antes de mais um ser sensível e emocional, ou dito de outra forma, nós pensamos porque sentimos, associado ao facto

de que as emoções fazem parte do nosso desenvolvimento e que contribuem directamente para a sobrevivência do ser humano, é importante reconhecer que quando bem direccionadas, servem para impulsionar e proteger a pessoa de diversas situações do dia-a-dia.

Neste sentido, todos temos a possibilidade de melhorar e desenvolver as nossas emoções. Através de diversas actividades, inseridas em projectos de intervenção, deve-se apostar na **educação das emoções**, de forma a realçar o processo de gestão do equilíbrio emocional, permitindo que o sujeito consiga saber e tomar consciência de como reagir perante os mais diversos estados emocionais, conseguindo transformar-se num eficaz administrador e gestor destas mesmas emoções, através da construção de novos hábitos e novas formas de pensar, agir e de se comportar.

Através de um sem número de actividades relacionadas com a pintura, conseguimos facilitar várias experiências exploratórias criativas, assentes em metodologias pedagógicas vivenciais, lúdicas, reflexivas, dinâmicas, cooperativas, interactivas e de transmissão de valores.

A pintura, além de permitir a fluidez da tinta e das diferentes cores, permite a expressão das emoções e dos sentimentos, que por vezes se tornam mais difíceis de verbalizar por palavras, funciona como uma ferramenta que pode promover a comunicação e a gestão das emoções, possibilitando a descoberta de si-mesmo e permitindo um maior acesso e conhecimento sobre o seu mundo interior.

Graças à pintura, fluem as diversas tintas de diferentes cores, as formas, despoletando no sujeito a fluidez de diferentes emoções e sentimentos, permitindo fazer uma viagem entre o passado-presente e futuro, fluindo a sua vida interior. Desta forma, se reavivam memórias adormecidas, se faz a ponte entre o presente e se abordam as expectativas acerca do futuro.

Através da presença de um técnico conhecedor e com experiência na área, constrói-se um ambiente de aprendizagem e de desenvolvimento, afectivo-emocional-humanista, próximo, de grande abertura, liberdade, disponibilidade e aceitação, promovendo um conjunto de novas atitudes e comportamentos, afastando julgamentos e juízos de valor prematuros, permitindo o questionamento e agilizando procedimentos flexíveis no individuo.

Todo o trabalho é caracterizado por um **jogo de pintura e na pintura**, onde o técnico, o arte-terapeuta ou terapeuta expressivo funciona não de forma directiva, como um orientador, nem tutor, mas sim como um facilitador, um catalisador de forma a despertar diferentes estados emocionais, através da fluidez da tinta e da fluidez das cores.

Desta forma, contribui na promoção de um conjunto de aptidões no sujeito, como o autoconhecimento, a auto-estima, a confiança e a valorização pessoal, a assertividade e a empatia, a capacidade de ouvir, resolver conflitos e solucionar problemas, a relação inter e intrapessoal e a consequente socialização.

Neste sentido, **a pintura emocional**, inserida numa relação pedagógica ou terapêutica, assume assim um papel de grande importância, ao estimular o maior número de experiências desafiantes, estimuladoras da imaginação e da criatividade, construtoras de novos sentidos e significados, que visam activar as diferentes dimensões do sujeito, as suas diferentes habilidades e potencialidades, as suas diferentes inteligências e em consequência, promover o desenvolvimento de todo o potencial do individuo, acedendo ao ser humano integral, e total.

Por fim importa questionar todo o sistema educativo, institucional e social em que estamos inseridos, em relação às diferentes aprendizagens que fazemos ao longo da vida, quer formais quer informais, se pretendemos uma educação conservadora e repetitiva, baseada num modelo de ensino-aprendizagem, essencialmente cognitivo-informativo-passivo-mecânico-automático-reprodutor-livresco-avaliativo-exclusivo, que estimula e incentiva a memorização e a acumulação de conhecimentos, e que ainda vigora no contexto educativo, institucional e comunitário, ou ao invés pretendemos apostar na **educação das emoções e da criatividade**, através de um modelo inovador, activo-criativo-produtor-emancipatório-cooperativo-intercultural-inclusivo, que estimule as diferentes inteligências do sujeito, as diferentes dimensões, desde a cinestésica e sensorial até à espiritual, passando pelo campo perceptivo, pelos afectos e emoções, pelo simbólico e pelo cognitivo, para que o sujeito possa fazer face à complexidade, à fluidez da actualidade dos nossos dias.

Terminamos com as sábias palavras de Antoine de Saint-Exupéry, no livro *“O Príncipezinho”* (1995:72):

*“Eis o meu segredo. É muito simples: só se pode ver bem com o coração. O essencial é invisível aos olhos”*

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barth, W. L. (2007). O Homem pós-moderno, religião e ética. *Teocomunicação*, Porto Alegre, v. 37, n. 155, 89-108. Consultado em 18 de Fevereiro de 2003, em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/teo/article/viewFile/1775/1308>

Bauman, Z. (1999). *Modernidade e ambivalência*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.

Bauman, Z. (2008). *Amor líquido*. Lisboa: Relógio D'Água Editores.

Bucho, J. L. C. (2010). Como se aprende desaprendendo. In Ferraz, M. (Coord.). Educação Expressiva. Um novo paradigma educativo. *Colecção Expressão em Terapia*, V. 2, 23-38. Lisboa: Tuttirév Editorial

Cao, M. L. F. & Díez, N. M. (2006). *Arteterapia. Conocimiento interior a través de la expresión artística*. Madrid: Ediciones Tutor, S. A.

Damáσιο, A. R. (1995). *O erro de Descartes: emoção, razão e cérebro humano*. Mem-Martins: Publicações Europa-América.

Fonseca, V. (1998) *Aprender a Aprender. A Educabilidade Cognitiva*. Porto Alegre: Artmed.

Fonseca, V. (2001). A educabilidade cognitiva no séc. XXI. In, Patricio, M. F. (2001). *Escola, Aprendizagem e Criatividade*. Colecção Mundo de Saberes 28. Porto: Porto Editora.

Freire, P. (2003) *Pedagogia da autonomia. Saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra.

Gardner, H. (1994). *Estruturas da Mente: A Teoria das Inteligências Múltiplas*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Gleitman, H. (1999). *Psicologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Goleman, D. (1997). *Inteligência Emocional*. Lisboa: Temas e Debates

Goleman, D. e Kaufman, P. & Ray, M. (2000). *O espírito criativo*. São Paulo: Editora Cultrix.

Harvey, D. (1998). *A condição pós-moderna*. São Paulo: Layola.

Lipovetsky, G. (1983). *A era do vazio*. Lisboa: Relógio D' Água, Editores.

Lipovetsky, G. (2010). *Felicidade paradoxal*. Lisboa: Edição 70.

Lipovetsky, G. (2012). *A sociedade da decepção*. Lisboa: Edição 70.

Martins, V. M. (2004). A Qualidade da Criatividade como mais-valia para a educação. *Millenium-Revista do instituto Superior Politécnico de Viseu*, 29, 295-312. Consultado em Janeiro de 2013, em: <http://www.ipv.pt/millennium/Millennium29/37.pdf>.

Maturana, H. E. & Varela, F. (1995): *A árvore do conhecimento*. São Paulo: Editorial Psy. Consultado em Janeiro de 2011 em: <http://escoladeredes.net/group/bibliotecahumbertomaturana>

Morin, E. (1990). *Introdução ao pensamento complexo*. Lisboa: Instituto Piaget.

Kohl, J. (1994). *Kandinsky*. Madrid: Globus Comunicación.

Pacheco, J. (2010). *Escola da Ponte: formação e transformação da educação*. Rio Janeiro: Editora Vozes.

Pain, S. & Jarreau, G. (1996). *Teoria e técnica da arte-terapia – a compreensão do sujeito*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Piaget, J. (1996). *Biologia e conhecimento*. Rio de Janeiro: Editora Vozes.

Piaget, J. (1999). *Pedagogia*. Lisboa: Instituto Piaget.

Postic, M. (1992). *O imaginário na relação pedagógica*. Coleção Biblioteca Básica de Educação e Ensino. Porto: Edições Asa.

Restrepo, L. C. (2001). *O direito à ternura*. Rio de Janeiro: Editora Vozes.

Rey, G. F. (2003). *Sujeito e subjectividade*. São Paulo: Thomson.

Rodrigues, D. (2002). *A infância da arte, a arte da infância*. Porto: Asa Editores II, S.A.

Saint-Exupéry, A. (1995). *O Príncipezinho*. Lisboa: Relógio D'Água Editores.

Santos, J. (2009). *É Através da Via Emocional que a Criança Apreende o Mundo Exterior*. Lisboa: Assírio & Alvim

Torre, S. De la (2000). Estrategias creativas para la educación emocional. *Revista Española de Pedagogía*, nº217, 543-571. Consultado em Janeiro de 2011 em: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=23676>

Torre, S. de la & Fernández, J. T. (2006). La dimensión emocional en la formación universitaria. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 10, 2. Consultado em Janeiro 2011 em: <http://www.ugr.es/local/recfpro/Rev102ART3.pdf>

Vygotsky, L. S. (1989). *A Formação social da mente*. São Paulo: Martins Fontes.

Vygotsky, L. S. (2012). *Imaginação e Criatividade*. Lisboa: Dinalivro.