

ARTE E APRENDIZAGEM
Síntese do livro *Criatividade e Cérebro*

Prof^a. Celeste Carneiro¹

Resumo

Este trabalho tem como objetivo mostrar a trajetória do curso *Criatividade e Cérebro*, que tem a arte como instrumento para estimular os hemisférios cerebrais, buscando a melhora da aprendizagem, o aumento da autoestima, a integração das funções cerebrais, proporcionando assim uma qualidade melhor de vida. É apresentada a metodologia utilizada nas atividades (desenhos, pinturas, visualizações, ginástica cerebral, meditação) com algumas considerações sobre o exposto, assim como os resultados alcançados e as consequências com a ampliação do alcance deste curso, que gerou o livro do mesmo nome.

Palavras-chave: arte; hemisférios cerebrais; criatividade; aprendizagem; autoestima.

Introdução

Com o avanço das pesquisas sobre o funcionamento do cérebro e novos recursos sendo utilizados para benefício da população, temos encontrado meios que facilitam a aprendizagem, de forma lúdica e prazerosa, levando o estudante, de qualquer idade, a gravar na memória e a compreender o que estuda.

Para isso, são utilizados recursos que existem em nosso próprio cérebro, bastando que sejam estimuladas áreas até então menos ativadas quando se trata de aprendizagem, como as relacionadas às emoções, à intuição, à criatividade, à capacidade de ousar soluções diferentes.

António Damásio, respeitado e premiado neurologista português, radicado nos Estados Unidos e com muitos trabalhos publicados, afirma em seu livro *O erro de Descartes*, que "o ponto de partida da ciência e da filosofia deve ser anticartesiano: "existio (e sinto), logo penso". Nesta perspectiva, a visão do homem como um todo, é a chave para o desenvolvimento integral do ser.

1. Método

Hoje em dia têm sido muito divulgadas as pesquisas que os cientistas realizam utilizando aparelhos de ressonância magnética, em que registram as imagens do cérebro de pessoas, enquanto realizam as mais diversas atividades, assim como aparelhos de estimulação eletromagnética transcranial (TMS) que mostram o cérebro de adultos normais, com os lobos frontais temporariamente silenciosos, tendo como consequência a possibilidade de a pessoa conseguir fazer desenhos bem feitos e bonitos. As imagens também mostram uma atividade maior no hemisfério direito do cérebro, enquanto o lobo frontal relaxa, diminuindo suas atividades. (CARNEIRO, 2010, p. 110)

Quando realizamos tarefas que nos proporcionam um estado de relaxamento e descontração, ativamos essas áreas que facilitam a aprendizagem e desenvolvem a criatividade.

¹Celeste Carneiro é Arteterapeuta, Especialista em Psicologia Transpessoal e Junguiana, Artista Plástica e Educadora.

(ASBART/UBAAT – 0035/0906 - ALUBRAT - 09/0138). Professora em cursos de pós-graduação e supervisora (Instituto Junguiano da Bahia/Escola Bahiana de Medicina e Múltipla/UVA-PI). Autora de artigos e livros. Graduada em Artes Plásticas (SP). Contato: cel5@terra.com.br - www.artezen.org - <http://criatividadeecerebro.blogspot.com/>

Desde 1992 que criamos um curso para estimular o cérebro e equilibrar as atividades dos hemisférios cerebrais, utilizando exercícios de desenho e pintura, visualizações criativas e dirigidas, mandalas, ginástica cerebral, meditação e exercícios de raciocínio lógico.

Inicialmente chamava-se *DLADIC – Desenvolvimento do Lado Direito do Cérebro*. Mas, com os avanços das pesquisas sobre o funcionamento do cérebro, em 1994, passou a chamar-se *Criatividade e Cérebro*, onde estimulamos o cérebro por inteiro com os exercícios apropriados. O curso é dirigido para pessoas de todas as idades e os exercícios estão disponíveis no livro *Criatividade e Cérebro*, publicado em 2004, que está em processo para uma terceira edição.

Em 2007 este curso tornou-se uma Disciplina no curso de pós-graduação em Arteterapia Junguiana, onde os alunos podem aplicar os exercícios e conseguirem os mesmos resultados que venho atingindo, desde o início do curso.

Uma dessas técnicas consiste em fazer determinados desenhos, de forma não convencional, de modo que o hemisfério esquerdo ache a tarefa enfadonha e desista de exercer o controle total, entregando o cargo ao hemisfério direito, que se envolve com o exercício e não vê o tempo passar...

O uso de música apropriada que diminui o ritmo cerebral, também, contribui para que haja equilíbrio no uso dos hemisférios cerebrais.

Há pesquisadores que sugerem a música barroca, especialmente o movimento “largo”, que causa as condições propícias para o aprendizado. Ela tem a mesma frequência que um feto escuta e nos direciona automaticamente ao lado direito do cérebro, fazendo com que as informações sejam gravadas na memória de longo prazo. Músicas para relaxamento, como as “new age”, surtem os mesmos efeitos.

Geralmente costumamos usar o ritmo cerebral mais agitado, chamado *beta*. Quando diminuimos o ritmo cerebral para *alfa*, que é um ritmo mais lento, nos colocamos na condição ideal para aprendermos novas informações, guardarmos fatos, dados, elaborarmos trabalhos difíceis, aprendermos idiomas, analisarmos situações complicadas.

A meditação, exercícios de relaxamento, atividades que proporcionem sensação de calma, também possibilitam entrar no estado *alfa* ou até mesmo *gama*, que é o ritmo alcançado pelos monges com muitas horas de prática de meditação.

De acordo com neurocientistas, analisando eletroencefalogramas de pessoas submetidas a testes para pesquisa do efeito da diminuição do ritmo cerebral, o relaxamento atento ou o profundo, produzem aumentos significativos de beta-endorfina, noroepinefrina e dopamina, ligados a sentimentos de clareza mental ampliada e de formação de lembranças, e que esse efeito dura horas e até mesmo dias. É um estado ideal para o pensamento sintético e a criatividade, funções próprias do hemisfério direito.

Como é fácil para este hemisfério criar imagens, visualizar, fazer associações, lidar com desenhos, diagramas e emoções, além do uso do bom humor e do prazer, o aprendizado será melhor absorvido se estes elementos forem acrescentados à forma de se estudar.

O efeito da música relaxante, do silêncio enquanto se trabalha e do próprio exercício de desenho específico que requer uma atenção focada, uma concentração mais apurada, produz um estado de serenidade que envia a mensagem para o Sistema Límbico de que está tudo bem... Então, esta mensagem é transmitida para o córtex frontal que também relaxa. E isto faz com que a aprendizagem se faça mais efetiva e a postura diante das dificuldades da vida tornam-se mais coerentes e equilibradas. E

como a criatividade é aliada à liberdade, a pessoa torna-se mais a criativa, pois não sente tanto as pressões emocionais que a perturbava.

2. Como funciona o curso Criatividade e Cérebro?

Quase todas as pessoas, nos primeiros encontros, afirmavam ser incapazes de fazer qualquer tipo de desenho, de criar alguma coisa, de prestar atenção ou se concentrar em algo.

No decorrer do processo de desbloqueamento, essas pessoas iam ficando surpresas com os resultados visíveis nos seus trabalhos artísticos e com a descoberta de uma nova forma de ver o mundo e de ver-se a si mesmas.

Um dos primeiros exercícios é o de atenção, concentração, meditação. Utilizando uma folha de papel tamanho ofício, sem tirar o lápis do papel, o aluno vai traçando linhas retas horizontais e verticais que se cruzam, formando uma composição. Após preencher a folha de acordo com o seu gosto, pode consertar as linhas que ficaram mais tortas e, em seguida, contorná-las com hidrocor preto e pintar as formas que as linhas fizeram de modo que desligue, temporariamente, o hemisfério esquerdo do cérebro, a fim de ativar o hemisfério direito, enquanto ouve-se música relaxante ou subliminar, em profundo silêncio, meditando sobre as seguintes questões:

- O que senti com a limitação de não poder tirar o lápis do papel, de só poder fazer linhas retas horizontais e verticais?
- Como reajo quando sou limitado nos meus gestos, quando tenho de seguir orientações vindas de fora de mim mesmo?
- Como convivo com isso no meu dia a dia?
- O que senti quando fui liberado para consertar o que errei?
- O que o erro representa para mim?
- Como convivo com as coisas simples?
- Em que o desenho se parece comigo, com a minha forma de ser?
- Na minha vida tem muitos labirintos? Tem muitos espaços inacessíveis? É uma vida clara, alegre, aberta para acolher o outro?
- Como lido com a minha vida?
- Tenho facilidade para me deixar conduzir pelo fluxo da vida, não apressando o rio?

São questionamentos que a pessoa vai fazendo e respondendo a si mesma, sem externar para os outros, se assim o quiser. Inclusive os próprios desenhos, que são utilizados como pretextos para ter acesso ao lado direito do cérebro, não precisam ser mostrados a ninguém.

É um momento íntimo, pessoal, onde nos damos o direito de ser o que somos, com erros e acertos, sem censuras nem justificativas, arriscando a exploração de um campo novo e cheio de surpresas. É um caminho para o autodescobrimento.

Neste exercício vemos alunos realizando trabalhos quase perfeitos num prazo de uma aula, e passando duas a três aulas para corrigir o que foi feito! A título de ilustração, observamos uma produção de Leni Paula:



Outros, se negam a consertar, dizendo: “Minha vida é assim mesmo, cheia de traços tortuosos, não quero corrigi-los.”

Alguns mostram-se confusos com a simplicidade da proposta, tão acostumados estão com a complexidade dos desafios que enfrentam diariamente. E refazem o exercício várias vezes, até conseguirem atender a contento a orientação dada.

Estando pronto o trabalho, a alegria é estampada no rosto diante da composição inesperada. Às vezes os participantes colocam suas produções no quadro, emoldurando-as, sentindo-se artistas.

Dessa composição, estimulamos a criatividade sugerindo a infinidade de novos trabalhos que poderão surgir, a partir de pequenos detalhes ampliados e explorados com os mais diversos materiais e para as mais variadas finalidades: mural, divisória, painel, quadros a óleo, colagens, objetos tridimensionais, entre outros. No exercício para desenvolver o poder mental, vemos aqueles que estão acostumados à meditação, à busca do crescimento espiritual, se entregarem à tarefa com determinação, conseguindo colocar no papel o que visualizou e dando um colorido forte, rico em contrastes, prosseguindo em casa com as variações do mesmo trabalho. Já os que não se preocupam muito com estas questões sentem mais dificuldade e precisam de um maior assessoramento.

Trabalhando com a criatividade, aproveitamos o desenho de observação, realizado num outro momento, para uma nova composição, onde o objeto do desenho é dissolvido, passando a ser parte do processo criativo, misturando-se com o todo. Tiramos parte desse trabalho, ou detalhes para novas criações, como se fosse uma cornucópia de onde saem sempre novas ideias. A seguir, convidamos o leitor a observar a imagem produzida, por Lícia Cidreira:



Com este exercício chamamos a atenção para o trabalho em equipe. A importância de cada componente para que o grupo ou a empresa sobressaia. Quando destacamos alguém da equipe, por mais insignificante que seja, poderemos estimulá-lo e ver surgir um rico potencial de grande utilidade e beleza. Quando valorizamos um

pequeno grupo da equipe, o rendimento também pode ser bem melhor. Também ressaltamos a importância de respeitar os limites e os espaços.

Num estágio mais adiantado trabalhamos com o desbloqueio dos vícios de observação e a flexibilidade mental.

Nas tarefas recebidas, o aluno vai esquecer o nome dado às coisas e procurar ver o real, sem simbolismo algum, exatamente o que está à sua frente. Por vivermos distanciados do real, do verdadeiro, sofreremos tanto! Imaginamos tantas coisas diante de um fato, de um gesto, de um acontecimento, quando o significado real era outro, completamente diferente do imaginado!

Neste trabalho, é solicitado a ver as situações por diversos ângulos: por dentro, por fora, comparando tamanhos, aberturas, distâncias... Saindo da parte para o todo e vice-versa, de forma constante, num estado de relaxamento atento, esquecido do tempo e das preocupações que tinha nos momentos que antecederam a aula. É sugerido que leve a experiência para o dia a dia, procurando descobrir sempre novas soluções para os problemas e desafios da vida, evitando não cristalizar ideias e pontos de vista.

Estimulamos a observação atenta do companheiro que trilha conosco o mesmo caminho na vida, flexibilizando a mente para olhá-lo sem os conceitos e preconceitos que enraizamos em nós mesmos, ao longo da convivência. Por mais tempo que tenhamos de convivência, não conhecemos ninguém o suficiente, pois todos nós estamos em processo contínuo de mudança. E cada pessoa é sempre uma incógnita que nos surpreende.

Utilizamos neste exercício a figura humana em desenhos realizados com traços, a lápis ou bico de pena.

3. Discussão dos dados

No decorrer do curso algumas pessoas saem e dão um tempo. Depois voltam e dizem que determinado trabalho mexeu, tanto com elas, que resolveram fazer terapia ou se trabalharem melhor em determinado aspecto que não tinham dado a devida importância antes.

Outras, com um pequeno estímulo, descobrem o potencial artístico que têm e se lançam no mundo das artes, criando e pintando quadros que são levados à exposição até em outro estado do Brasil. Uma dessas alunas, fez apenas um mês de aula e passou a pintar quadros, viajando em seguida por vários países, descobrindo coisas novas, deixando dois painéis seus num restaurante da Nova Zelândia.

Vemos crianças conseguindo concentrar-se em casa para fazer os seus deveres estudantis, adolescentes encontrando mais facilidade na aprendizagem das matérias escolares, adultos escrevendo melhor, compreendendo a comunicação não verbal, lendo mais e conseguindo um maior relaxamento diante das tensões diárias. Idosos empregando o seu tempo na aquisição de maiores conhecimentos, na realização de antigos sonhos, na descoberta de suas potencialidades.

Conclusão

Trabalhando com o Sistema Límbico, foi possível alcançar o relaxamento, a criatividade, melhorar a autoestima, o equilíbrio, facilitar o autoconhecimento e a aprendizagem, além de estimular a memória e acessar as lembranças antigas, muitas das quais doloridas, prejudicando o momento presente.

A música, o silêncio interior e exterior, os exercícios de desenho, de criatividade e as mandalas têm sido fortes aliados na conquista dessa riqueza íntima que possuímos e não sabíamos ser possuidores.

Com os avanços das pesquisas sobre o cérebro, acrescentamos novas abordagens a este curso, visando o uso de todo o potencial do cérebro, procurando equilibrar o hemisfério esquerdo com o hemisfério direito. Com isso, a procura pela terapia tem crescido e os atendimentos têm sido individuais, o que não inviabiliza a formação de pequenos grupos.

Necessitamos estimular as diversas áreas do nosso cérebro, ajudando os neurônios a fazerem novas conexões, diversificando nossos campos de interesse, procurando nos conhecer melhor para agirmos com maior precisão e acerto. Conseqüentemente, isto nos tornará muito mais capazes e autoconfiantes.

Bibliografia

CARNEIRO, C. *Criatividade e Cérebro: um jeito de fazer artezen*. Salvador: Ponto & Vírgula, 2004.
_____. *Arte, Neurociência e Transcendência*. Rio de Janeiro: WAK Editora, 2010.