

Manancial da Flor de Pêssego

Cheryl Okubo

Hearth Studio

As histórias transmitem sabedoria de geração a geração e quase sempre tratam da natureza humana, e não da realidade física externa. A mitologia grega é apenas um exemplo de coisas que não são verdadeiras por fora, mas muito verdadeiras por dentro. Você pode estar familiarizado com o rei Midas, por exemplo. É claro que ele não foi capaz de transformar tudo fisicamente em ouro, porém sua história nos conta que, quando valorizamos o dinheiro acima de tudo, perdemos o que é mais precioso para nós – a filha, que representa sua energia interior jovem e feminina.

Para entender o significado mais profundo das histórias, devemos tentar ver os personagens como caracterizações de energias potenciais dentro de nós. Nós podemos ler a história e vê-la como uma imagem, que cada parte disso, cada detalhe, é uma metáfora que sugere uma verdade mais profunda. Zeniba e Yubaba de Ghibli, por exemplo, são os lados positivos e negativos de uma Grande Mãe dentro de todos nós. Não é fascinante ver as histórias dessa maneira?

No ano passado, tive o prazer de apresentar uma das minhas histórias favoritas na Conferência Criando Conexões, chamada Manancial da Flor de Pêssego. Nesta história, um pescador se depara com uma curiosa floresta, cheia de flores de pêssego, e se aperta em meio a uma caverna estreita para entrar numa linda terra. Lá, as pessoas são felizes e prestativas, e não têm contato com pessoas de fora. Eles vivem em paz total, apesar de centenas de anos guerras e lutas acontecerem do lado de fora. Quando o pescador começa a jornada de volta para sua casa, eles lhe dizem que será inútil contar para outras pessoas sobre essa terra, mas ele está tão ansioso para compartilhar a alegria e a beleza da terra que corre para casa e conta aos outros. Mas não importa quantas vezes ele e os outros tentem, eles nunca encontrarão o Manancial da Flor de Pêssego novamente.

Você pode imaginar o significado profundo dessa história? O pescador é alguém que procura a vida debaixo da água—é um tipo de busca passiva, jogando um gancho e aguardando uma resposta. O pescador cochila acidentalmente e percebe que chegou em um novo lugar. Ele não chega nessa nova descoberta propositalmente – não é como “remar, remar, remar, seu barco”! A história nos conta que cochilar ou meditar é necessário para encontrar este lugar dentro de nós mesmos, seguindo o fluxo do rio. E assim então, o pescador corre o risco e se espreme por uma passagem estreita. Não é fácil, porém ele está em uma nova terra, com novos amigos e uma curiosa paz. Esse é quase como um processo de nascimento, encontrar um novo você, uma nova maneira de estar no mundo.

Essa utopia interna é muito pessoal e não pode ser compreendida por outras pessoas. É separado das pessoas de fora. Pode até ser insignificante para eles. Portanto, a mensagem importante desta história é encontrar nossa própria utopia interior e não se preocupar se as outras pessoas entenderam ou não. Não ser capaz de encontrar o mesmo lugar pode significar que nunca mais poderemos voltar ao que uma vez fomos—nossa utopia interior pode mudar à medida que envelhecemos, mas o método para encontrá-lo é o mesmo: procure por um significado mais profundo sob a superfície e passe pela mentalidade estreita e escura como uma caverna, para atravessa para o outro lado. É uma espécie de avanço para o nosso eu mais profundo. Nós mudamos após uma visita como essa, e é vital ter um local que nos sentimos revigorados e restaurados para obter uma vida pacífica.

As histórias podem ser sobre a vida pessoal e os desafios pessoais neste mundo, mas também podem falar com a humanidade como um todo. Um mito que fala sobre da atual crise ambiental é Erisictão. Se você ainda

não conhece esta história, por favor leia aqui: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Erisictão> (rei_da_Tessália)

Tenho certeza que você poderá ver as correlações entre essa estória, o Rei Midas, e nossa atual situação no mundo em relação ao meio ambiente e à economia.

Uma entrevista com Cheryl Okubo

O que é arteterapia?

É um modo de psicoterapia que inclui a possibilidade de utilizar uma ampla variedade de materiais artísticos além da comunicação verbal. Um arteterapeuta apoia e auxilia o processo da criação de imagem do cliente como forma de autodescoberta e aceitação.

Como você se interessou em se tornar uma arteterapeuta?

Eu decidi me tornar uma professora de artes quando estava no colégio, pois sabia que não era “talentosa” ou determinada o suficiente para ser uma artista. Desde quando era uma pequena criança, eu amava fazer objetos e brincar com pinturas ou cores. Eu pensei que sendo professora, eu poderia ter como carreira o que amava e teria férias no verão para viajar. Porém logo após obter meu diploma em educação artística, eu viajei pelo mundo e aconteceu de ouvir sobre a arteterapia quando estava na Alemanha. Eu sabia imediatamente que esse era o trabalho para mim, pois não somente durante meus anos no colégio, mas como educadora estagiária em um colégio, vi de primeira mão como fazer arte poderia impactar as pessoas de modo positivo.

Que tipo de treinamento e estudo é necessário para se tornar um arteterapeuta?

É preciso primeiramente ter um diploma de bacharel em artes, educação artística ou psicologia, depois um mestrado em arteterapia. O mestrado envolve um estágio, e depois de se formar, é necessário ter 1,000 horas de prática supervisionada para obter um RA (Registro de Arteterapia) da Associação Americana de Arteterapia (AATA). Há também um Conselho de Certificação de Arteterapia (ATCB) que oferece um

teste, e aqueles que passam nele adicionam o -BC ao título. (arteterapeuta, ATR-BC (Certificado pelo Conselho). Mas no Japão, ainda não há um lugar para se formar em arteterapia (ainda). Espero iniciar um programa de mestrado na universidade de Tsukuba futuramente.

Você poderia nos dar alguns exemplos do que você faz como um arteterapeuta?

É semelhante ao aconselhamento ou terapia, mas com ferramentas adicionais para se expressar ao invés de somente palavras. Um arteterapeuta deve estar familiarizado com uma ampla variedade de meios de arte em primeira mão para entender o que cada material traz para o cenário da terapia. Às vezes escolho materiais ou temas específicos às necessidades do cliente, outras vezes, o cliente pode acolher a mídia para explorar ou brincar.

Antes de vir ao Japão, trabalhei na ala infantil de um hospital psiquiátrico particular, e era facilitadora de sessões de arteterapia quinzenais em grupos, bem como em algumas sessões privadas. Aqui no Japão eu tenho um pequeno estúdio, e uma pessoa pode vir até mim para falar sobre algo que os está incomodando, ou talvez apenas para descobrir mais de si mesmo. Eu os ouço e facilito uma experiência artística para que eles possam ver e ouvir a si mesmos de um ângulo diferente. As imagens criadas nos dão uma perspectiva mais profunda, e meu trabalho não é apenas estar lá com eles enquanto eles exploram seu eu mais profundo, mas ensiná-los a ouvir sua voz interior através da imagem (obra de arte) que surgiu.

Às vezes viajo para vários lugares para oferecer workshops para vários grupos, como conselheiros escolares ou enfermeiros.

O que você acha desafiador ou difícil em seu trabalho como arteterapeuta?

Como uma pessoa empata, às vezes é muito doloroso testemunhar as histórias de traumas e abuso dos clientes, especialmente quando envolvem crianças cujo os pais não as protegeram ou não puderam as proteger. Isso se chama trauma secundário, terapeutas e conselheiros devem aprender a está lá e ficar com o sofrimento do cliente, mas também cuidar de nós mesmo depois. Ter obras de arte para manter nossas emoções é muito útil nesse sentido, porque a arte em si atua como

uma espécie de recipiente e mantém os sentimentos que temos por dentro. É por isso que é importante que o arteterapeuta e o cliente dediquem bastante tempo, cuidado e energia à sua arte.

O que você acha mais gratificante ou agradável em ser um arteterapeuta?

O que mais acho gratificante em estudar arteterapia foi fazer minha própria terapia, como parte dos requisitos para obter um mestrado. Sem aqueles anos de arte, música, dança, e terapia de sonhos, não conheceria o suficiente para fazer este trabalho ou ser quem sou hoje.

O mais divertido do meu trabalho é que continuo fazendo as coisas e aprendendo a trazer à tona meu mundo interior. É também ainda mais divertido quando vejo outras pessoas curtindo seu próprio processo criativo.

As pessoas que não são arteterapeutas podem incorporar aspectos da arteterapia em suas vidas, como em seus ensinamentos ou como pais? Se sim, você pode nos dar alguns exemplos específicos?

Essa é uma boa pergunta, porque acho que a 'arteterapia' tem se tornado uma palavra da moda recentemente no Japão, e a maioria das pessoas não sabem a diferença entre arte recreativa, arte terapêutica e arteterapia.

Somente aqueles que estudaram e praticaram arteterapia com um supervisor podem realmente realizar sessões de arte psicoterapia. A arteterapia envolve um relacionamento profissional entre cliente e terapeuta. No entanto, a arte recreativa ou terapêutica pode ser feita por qualquer pessoa, sozinha ou em grupo. As aulas de arte podem ser terapêuticas porque elevam nosso humor ou pode nos fazer sentir melhor.

Livros para colorir ou a fabricação de mandalas se tornaram uma tendência nos últimos anos, mesmo para adultos, por exemplo. Às vezes, é chamado de coloração meditativa ou coloração consciente. Essas atividades são calmantes, divertidas e parecem relaxantes porque são recreativas. Mas muitas coisas podem ser recreativas para nós, dependendo de nossas personalidades: qualquer hobby ou esporte terá efeito terapêutico pois a recreação é terapêutica; um é recriar a si mesmo através do jogo (recriar = recreação). A arte

recreativa não pode ser chamada de "arteterapia" pois é uma atividade que acalma e nos satisfaz. A arte recreativa não envolve um terapeuta profissionalmente treinado ao seu lado, que pode convidá-lo para uma consciência muito mais profunda de si mesmo.

A arteterapia também compartilha esse sentimento refrescante, mas é muito mais amplo e profundo do que apenas isso.

A terapia, a propósito, vem da palavra grega *therapeia*, que significa tratar medicamente, curar e "terapêutico" significa "assistir, prestar serviço, ou cuidar". Portanto, ao invés de curar nossas doenças ou tragédias, os arteterapeutas buscam cuidar delas prestar serviço à imagem e assistir ou testemunhas o cliente em seu processo de cuidar da sua alma.