

**Dia 9 de Abril às 20h30**

**Dr. João Luís Bucho**

Psicólogo/Terapeuta Expressivo

Mestrando em Criatividade e Inovação

## **“A linguagem plástica e a plasticidade mental em Terapia Expressiva”**

O objectivo desta comunicação é abordarmos a relação existente entre os vários mediadores plásticos como facilitadores na promoção da plasticidade mental no ser Humano. Ao afirmarmos que o homem é um ser eminentemente inacabado e em constante inovação, renovação e aprendizagem, defendemos que a expressão plástica quando inserida numa relação com determinadas qualidades e características próprias, poderá ser um elemento fundamental para incentivar a criatividade e facilitar a comunicação e a relação.

Acreditamos que quando a pessoa perde a capacidade de ser criativa, surge a doença, fica aprisionada, surge a rigidificação, o estéril. Dai a importância do acto criativo ser fundamental para ampliar a expressividade e a plasticidade do sujeito, já que este se revela fundamental para a mudança, para a saúde física e mental, ao mesmo tempo que nos permite ter uma maior e mais profunda compreensão de nós próprios e do mundo envolvente.

À medida que vamos pincelando, construindo algo, ou modelando e dando forma a algo amorfo, acedemos a novas formas, novas imagens e acedemos ao auto-conhecimento que nos permite abrir várias janelas, que anteriormente se encontravam fechadas, do nosso mundo interior, dotando-nos de novos olhares e visões sobre o mundo exterior. A viagem ao interior de nós mesmos, permite-nos uma maior compreensão do nosso mundo interno, assim como estimula o funcionamento psíquico integrado e harmónico, através da desrigidificação do nosso psiquismo previamente programado. A plasticidade mental, proporcionada por uma postura criativa e plástica, permite-nos pensar de uma maneira completamente diferente, de uma forma mais fértil e nova.

Ao longo da apresentação daremos ênfase à relação estabelecida nas Terapias Expressivas e a importância do não verbal, estimulado através dos mediadores plásticos, privilegiando as técnicas e metodologias expressivas, que valorizam o sentir, a emoção, as memórias, os sentidos, a vivência. A expressão plástica funciona, como uma forma de comunicação, através de uma linguagem metafórica na qual a díade terapeuta e cliente, se expressam e comunicam, de forma eficaz, directa, livre e não ameaçadora. Esta comunicação é essencialmente não verbal, podendo posteriormente facilitar o verbo, embora não seja esse o seu principal objectivo, já que se trata de ampliar o campo expressivo do sujeito e proporcionar-lhe prazer e bem estar consigo e com os outros. A pessoa sente-se valorizada, amada e aprende a amar os outros. De uma forma directa sem medos de se expressar e de se revelar naquilo que faz e naquilo em que se exprime.

Por sua vez, o contacto com os diversos materiais plásticos, além de proporcionar um sentimento de agradável prazer, alegria, relaxamento e tranquilidade, envolvendo quem os utiliza, nas várias actividades desenvolvidas, facilita um desligar do mundo externo e uma ligação/conexão com o mundo interno, permitindo a activação de diversas áreas que vão desde o sensório-motor, ao afectivo e emocional e ao cognitivo e espiritual, sendo que o criativo estará sempre presente.

A expressão plástica, permite transformar a tela, o vazio em cheio, o inexistente em algo vivo, o mal em bem, o ódio em amor, o amor em ódio, a destruição em construção, permite efectuar a integração entre a Vida e a Morte, entre Eros e Tanatos, entre a construtividade e a destrutividade, entre satisfação e insatisfação, entre prazer e realidade, entre Apolo e Dionísio.

Trata-se duma espécie de um jogo, que nunca termina. Desta dinâmica, nasce o equilíbrio e o vigor emocional para poder viver. Assim nos tornamos plásticos...