

UNIVERSIDADE DE SANTO AMARO
***LATU SENSU* ESPECIALIDADE EM ARTETERAPIA**

SORAIA VIEIRA PEREIRA

**TRABALHO SEM ESTRESSE: A CRIAÇÃO COMO UM NOVO
HORIZONTE**

SÃO PAULO

2009

SORAIA VIEIRA PEREIRA

**TRABALHO SEM ESTRESSE: A CRIAÇÃO COMO UM NOVO
HORIZONTE**

Monografia apresentada para obtenção do título de Especialista *Lato Sensu* em Arteterapia da Universidade de Santo Amaro, sob a orientação da Profa. Ms. Marilene Lima Santos.

São Paulo

2009

Ao meu marido Eduardo e ao meu filho João Pedro que com amor me apoiaram e me incentivaram para a realização deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

A Profa. Flávia, que com muita paciência e competência dividiu o seu conhecimento de forma objetiva, clara e adotando sempre um caminho questionador, que me fez pensar e repensar numa série de conceitos que me pareciam sedimentados.

A Profa. Marilene, que se colou disponível para a orientação desta pesquisa.

A minha colega de trabalho e amiga Sueli, que foi também minha colega de curso, com a qual eu encontrei cumplicidade nas dificuldades, nos momentos de desânimo, mas também nos momentos de alegria.

A coordenadora da ADERE Soeny, que graças ao seu apoio, pude realizar esta pesquisa com os funcionários da instituição.

Aos seis funcionários da ADERE que participaram deste projeto, que se disponibilizaram, que se comprometeram e participaram até o fim com empenho e vontade. A eles, que também são meus colegas de trabalho, a minha gratidão pela confiança que depositaram no meu trabalho e a minha gratidão por dividirem comigo as histórias de suas vidas.

RESUMO

Este trabalho de pesquisa aborda dois temas distintos: estresse causado no ambiente de trabalho e processos criativos. Esses dois temas se entrelaçam quando a pesquisa de campo, realizada com funcionários de uma determinada instituição, mostra que, através da arteterapia, o exercício da criatividade pode influenciar no estresse causado pelo trabalho, minimizando seus efeitos, por consequência melhorando a relação interpessoal e atuando positivamente na qualidade das tarefas laborais.

ABSTRACT

This research thesis approaches two distinct issues: stress caused in the workplace and creative processes. These two issues intertwine when the field research, conducted with employees of a particular institution, shows that, through art-therapy, the exercise of the creativity can influence the job stress, minimizing its effects, consequently improving interpersonal relations and acting positively on the quality of labor tasks.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1	-	Biscuit.....	25
Figura 2	-	Biscuit.....	25
Figura 3	-	Biscuit.....	25
Figura 4	-	Biscuit.....	25
Figura 5	-	Argila.....	26
Figura 6	-	Argila.....	26
Figura 7	-	Argila.....	26
Figura 8	-	Argila.....	26
Figura 9	-	Argila.....	26
Figura 10	-	Máscaras.....	26
Figura 11	-	Máscaras.....	26
Figura 12	-	Máscaras.....	26
Figura 13	-	Máscaras.....	26
Figura 14	-	Máscaras.....	26
Figura 15	-	Máscaras.....	26
Figura 16	-	Máscaras.....	26
Figura 17	-	Máscaras.....	26
Figura 18	-	Máscaras.....	28

Figura 19 - Máscaras.....	28
Figura 20 - Máscaras.....	28
Figura 21 - Máscaras.....	28
Figura 22 - Giz de Cera.....	29

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	09
2. CAPÍTULO I	11
2.1 Estresse – Definição e algumas considerações	11
2.2 O estresse nas empresas do Brasil	12
2.3 Saúde uma visão psicossomática	14
2.4 O estresse causando doenças	15
2.5 Criatividade	16
2.6 Compreendendo os processos criativos	17
2.7 O processo criativo numa visão junguiana	18
3. CAPÍTULO II	20
3.1 Arteterapia – definição	20
3.2 Algumas considerações sobre arteterapia	20
3.3 Sobre o papel do arteterapeuta	21
3.4 Trabalho de campo	21
3.5 Dinâmica dos encontros	24
3.6 Biscuit	25
3.7 Argila	25
3.8 As máscaras	26
3.9 O último encontro	29
4. CONCLUSÃO	31
5. ANEXO – ILUSTRAÇÃO	33
6. REFERÊNCIAS	39

Introdução

O significado da palavra estresse parece estar, nos tempos modernos, associado sempre a conseqüências desagradáveis, que levam a inúmeras pessoas a desenvolverem patologias. O estresse provocado por fatores que se referem ao ambiente de trabalho, como: mudança no horário de trabalho, problemas com o chefe, alteração na responsabilidade profissional, mudança importante no trabalho e perda do emprego, estão, segundo a Escala de Holmes-Rahe de ajustamento social, fonte Levy L. (1971), entre as principais causas que desencadeiam o estresse no indivíduo.

No entanto, o estresse acompanha o homem desde o início de sua existência, na verdade é uma forma natural de reagir a estímulos externos. E quando bem administrado pode-se aprender a lidar com ele de forma menos traumática e, se possível, de maneira criativa e saudável.

A criatividade tem sido tema de várias pesquisas científicas, embora não haja um conceito definido que possa nos explicar o que é criatividade, pois existe uma gama de diferentes definições, todas parecem contribuir para o entendimento e dar suporte para que novas pesquisas sejam realizadas. Segundo Lubart, 2007, compreender melhor o processo criativo do indivíduo, pode ajudá-lo a resolver problemas de relações na vida afetiva ou profissional. E ainda, as empresas mostram-se interessadas pela crescente criatividade de seus funcionários, pois ser criativo ajuda a se adaptar aos mercados sempre em evolução.

Objetivo dessa pesquisa é comprovar ou não a hipótese levantada: “arteterapia: processos criativos minimizando o estresse no trabalho”. Para isso a pesquisa trás conceitos e significados de diferentes abordagens discutidas por vários autores sobre os dois temas: estresse e criatividade.

Neste trabalho, procura-se verificar a atuação que o processo de criação de um indivíduo possa a vir desenvolver durante um período estressante de trabalho, e se esse mesmo processo surte efeitos no nível de estresse a ponto de amenizar.

Para a verificação da hipótese, foi realizada uma pesquisa-ação, metodologia essa que quando aplicada pretende-se obter a transformação através da prática.

Essa transformação é percebida como necessária a partir dos trabalhos iniciais do pesquisador com o grupo. Ou seja, a mudança é esperada, mas só ocorre após uma reflexão coletiva.

A pesquisa foi realizada com um grupo de funcionários de uma determinada instituição. A arteterapia foi a abordagem utilizada, pois através de várias técnicas empregadas, podem-se criar as condições necessárias para o desenvolvimento do processo criativo de cada participante.

Através do manuseio de materiais como massa plástica, argila, papel, tintas, lápis de cor e tantos outros; através de dinâmicas e de contos, o trabalho de campo foi bastante enriquecedor, caminhando para resultados que sinalizaram umas transformações, consumado por alguns depoimentos.

Capítulo I

Quando as palavras possuem significados com teores científicos e caem no linguajar do senso comum, alterando os valores desses significados, o conceito torna-se relevante para a compreensão. No caso desta pesquisa, considero importante apresentar o conceito científico das palavras estresse e criatividade e também acrescentar algumas considerações sobre os mesmos.

Estresse – Definição e algumas considerações

Segundo França e Rodrigues stress é um termo que vem da Física, que significa o grau de deformidade que uma estrutura sofre quando é submetido a um esforço.

Origem Wikipédia: o termo estresse (português brasileiro) ou stress (português europeu), foi publicado pela primeira vez em 1936, pelo médico Hans Selye na revista científica Nature, para dar nome ao conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço de adaptação.

Segundo Cungi (2004) um dos melhores conceitos de estresse é aquele que diz tratar-se de uma resposta não - específica do organismo às exigências que lhe são feitas. É a reação não específica de um indivíduo submetido a estímulos externos chamados estressores, podendo ser desagradáveis ou agradáveis. Por exemplo, a morte de um ente querido é um estressor desagradável, mas o nascimento de uma criança é um estressor geralmente agradável.

Portanto, ao contrário do que o senso comum diz, Calvet (2008) defende que o estresse não é uma doença ou algo ruim, mas sim um estado do organismo quando submetido à tensão e ao esforço. Dessa forma, o corpo sofre reações químicas normais que preparam o organismo para enfrentar a situação. O prejuízo acontece quando as situações são contínuas e o organismo começa a sofrer com as constantes reações químicas que se sucedem, sem que haja tempo para a eliminação dessas substâncias e sem o tempo necessário para o descanso e recuperação física e emocional.

De acordo com França e Rodrigues (2007), o estresse serve então, para restabelecer o equilíbrio interior alterado pelas diferentes exigências exteriores. Trata-se, na verdade, de uma síndrome conhecida que Seyle deu o nome de Síndrome Geral de Adaptação, que se desenvolve em três fases:

Fase de alarme: o organismo é exposto a um estímulo intenso. O indivíduo se sente paralisado, o corpo põe em ação mecanismos de defesa e se adapta ao trauma: a pressão arterial se eleva, os músculos se contraem, o indivíduo se torna mais apto a reagir.

Fase de resistência: se o indivíduo permanece muito tempo submetido aos estressores, ele se encontrará numa tensão permanente.

Fase de esgotamento: o organismo não se adapta mais, encontra-se em grande fadiga e mínima reação aos estressores.

Para França e Rodrigues (2007), conhecer os estímulos estressantes, os mecanismos que o organismo desenvolve como resposta as suas conseqüências e como fazer para modificá-las, é a fórmula para lidar com o estresse, minimizando os resultados negativos que ele provoca.

Para Cungi (2003), a reação bem adaptada ao estresse corresponde a um consumo energético mínimo para uma eficácia máxima, enquanto a reação de estresse mal adaptada corresponde a um custo energético muito intenso e ou persistente para determinada ação, pensamentos e sensações. Neste caso a energia é gasta em emotividade, o que é nocivo, Portanto é preciso estar consciente de que uma reação de estresse bem adaptada a melhor relação custo/benefício possível: consumo energético mais adequado à ação, aos pensamentos e sensações fundamentais.

O estresse nas empresas do Brasil

A estatística do estresse no Brasil é uma questão complicada, pois não há dados precisos.

Segundo Sampaio (2004), um estudo realizado em 2004, pela Isma (International Stress Management Association), que revela que 70% dos brasileiros sofrem de estresse no trabalho, sendo menor apenas do que o estresse dos trabalhadores japoneses, superando países como China, Estados Unidos e Alemanha. A Isma também ouviu trabalhadores de diversos países, o Brasil liderou o ranking de horas trabalhadas por semana: com 54 horas, contra a média mundial de 41 horas.

Segundo Barreto e Santos o perfil que ainda lidera o estresse é o do homem executivo, mas com o aumento de mulheres no mercado, cresceu também o número de mulheres que sofrem desse mal.

No mundo inteiro, segundo dados a Organização Mundial da Saúde (OMS), 30% dos trabalhadores tem sintomas de depressão e transtornos de ansiedade, como síndrome do pânico ou estresse.

De acordo com Carneiro, o avanço tecnológico tem trazido grandes mudanças nos ambientes de trabalho, ocorrendo numa velocidade superior a aquela que o trabalhador é capaz de se adaptar. Portanto a dificuldade de adaptação gera uma contínua tensão, provocando fatores determinantes de doenças, entre elas o estresse.

Segundo Matos, em alguns países, como no Brasil, os principais fatores que contribuem para a demanda excessiva de agentes causadores do estresse no trabalho são: redução de mão-de-obra sem redução da quantidade de trabalho; inflação; custo de vida; incertezas no painel econômico nacional e internacional; concorrência de empresas com maior tecnologia ou menor preço; responsabilidades e atribuições excessivas e falta de apoio. E ainda, podemos também citar outros fatores pertinentes: procedimentos rígidos de trabalho, com pouca autonomia do trabalhador; posturas rígidas; ritmos acelerados de trabalho, muitas vezes impostos pelas máquinas, exigindo esforços exagerados; pressão do tempo; tensão entre as chefias e os subordinados; pressão para manter a produtividade; excesso de trabalho inadequado (muito frio, muito calor, ruídos excessivos, pouca luz, pouco espaço etc.); monotonia e fragmentação no trabalho e ausência de pautas em tarefas que exigem descansos periódicos, já definidos em normas e leis.

Saúde – uma visão psicossomática

A medicina psicossomática não é nenhuma especialidade médica, mas sim uma postura, que qualquer profissional da área de saúde, adota quando percebe o ser humano como um ser biopsicossocial. A psicossomática fundamenta-se nos conhecimentos da Fisiologia, da Psicologia Social, da Patologia Geral e das psicologias da dinâmica, em especial da Psicanálise.

França e Rodrigues (2007) referem-se a psicossomática como uma abordagem que reconhece o ser humano como um todo, um ser dotado de dimensões biológicas, psicológicas e sociais, dimensões que se correlacionam e são totalmente interdependentes e diretamente responsáveis pelo bem estar do indivíduo. A psicossomática investiga e oferece caminhos para a prática na promoção da saúde. Quando um paciente chega a um consultório, não é um estômago, um fígado ou um coração que chega, mas sim uma pessoa que está sofrendo, e esse sofrimento pode estar sendo expresso por um desses órgãos.

Segundo Gardinal -2006 (apud Pontes – 1986), a vida só é possível dentro de certas reações ou constantes químicas. Todas essas constantes tem limites estreitos de variações e de tolerância. Dentro de certa faixa existe saúde; pouco além há doença; e além de certos limites há incompatibilidade com a vida. Estas constantes podem ser alteradas por estímulos externos ou internos. Sobre os externos temos: microorganismos, agentes físicos, produtos químicos, acidentes, relação com outros indivíduos, etc. Sobre os internos temos: pensamentos, temperamento, necessidades afetivas, sentimentos, estado de ânimo, preocupações e negativas. Tantos os estímulos externos como os internos são levados ao Sistema Nervoso Central (SNC), que através das conexões do sistema límbico promove uma resposta que tem por finalidade a satisfação de uma necessidade, da qual o organismo está dependendo para refazer seu equilíbrio. Se a necessidade não for satisfeita, a homeostase estará comprometida e o organismo entrará em estado de alerta, o que inicia o processo de adoecer. “Nossas preocupações e expectativas negativas se traduzem em doença física, porque o corpo sente como se estivéssemos em perigo, mesmo que a ameaça seja imaginária” (apud – Kenneth Pelltier).

Nas palavras do sociólogo Gilberto Freire (1983) - “o ser humano é um ser todo biológico, ecológico, e socialmente determinado. E seu bem-estar – além de físico, psicossocial – está dependente e relacionado às situações que o envolve, como membro de um grupo em particular, e de uma comunidade, mais do que isto, de um sistema sociocultural em geral, não apenas de sua herança biológica ou de fatores ecológicos.”

A psicossomática está de acordo com a definição da Organização Mundial de Saúde (OMS), que observa a saúde do ser humano como: “o completo bem-estar biológico, psicológico e social e não apenas a ausência de doença”.

O estresse causando doenças

França e Rodrigues – 2007 (apud Rubens Alves - 1985) afirmam: “cada corpo é o centro do mundo”. Eles explicam que o limite da vida é desenhado na dinâmica do corpo de cada um de nós. Quando se trabalha, o corpo vai se modelando às exigências e necessidades mentais, físicas e de relacionamento de cada função. Entender essas transformações, essas manifestações como resposta ao nosso meio de vida, especialmente no trabalho, é começar a perceber nossos limites entre a capacitação, exigência de esforço físico e mental e realização. Contribuindo para a restauração ou manutenção da saúde.

França e Rodrigues – 2007 (apud L. Levy – 1971), afirma: “Um grande número de estudos científicos demonstra que vários agentes ambientais e socioeconômico-culturais na sociedade industrial e urbana são potencialmente causadores de doenças, o ser humano tem apresentado dificuldades em reagir de forma adequada”. Eles ainda destacaram alguns indicadores de estresse que evidenciam a somatização (sensações e distúrbios físicos com forte carga emocional e afetiva).

Indicadores de estresse psicológicos: instabilidade emocional, ansiedade, depressão, agressividade, irritabilidade.

Indicadores de estresse físico: úlceras, alergia, asma, enxaqueca, alcoolismo, disfunções coronarianas e circulatórias.

Indicadores de estresse sociais: queda no desempenho profissional, ausências, acidentes, conflitos domésticos, apatia.

Criatividade

Várias definições foram encontradas sobre o conceito criatividade, configurando a sua natureza interdisciplinar.

Segundo a enciclopédia virtual Wikipédia. Para Ghiselin (1952), “é o processo de mudança, de desenvolvimento, de evolução na organização da vida subjetiva”. Segundo Flieger (1978), “manipulamos símbolos ou objetos externos para produzir um evento incomum para nós ou para nosso meio”

De acordo com Pelaes 2003 – 2004 (apud Novaes 1977- apud Torrence 1976), “Criatividade é um processo que torna alguém sensível aos problemas, deficiências, hiatos ou lacunas nos conhecimentos, e que leva a identificar dificuldades, procurar soluções, fazer especulações ou formular hipóteses, testar e retestar essas hipóteses, possivelmente modificando-as, e a comunicar os resultados”

Ainda, de acordo com o artigo de Pelaes 2003-2004 (apud Novaes – 1977 – apud Carl Rogers), uma pessoa é criativa dentro da sua individualidade e na relação com os outros indivíduos e circunstâncias de vida. Reforçando a tese da auto-realização, motivada pela permanência do individuo de se realizar, de exprimir. Para Rogers, uma pessoa é criativa na medida em que realiza suas potencialidades como ser humano.

Para Berg (2003), o conceito de criatividade se refere, a fenômeno ocorrido na mente humana que se ocupa em materializar no mundo, na cultura e na sociedade ou pelas idéias científicas e filosóficas ou pelas artes ou pelo cotidiano e outros, aquilo que convenciamos chamar de novo.

Segundo Ostrower (1977), é inerente ao ser humano a capacidade de criação. Criar é o mesmo que formar. É dar forma a algo novo, em qualquer campo de atividade. Esse “novo” compreende-se novas coerências que se estabelece na mente humana, O ato de criar exige a capacidade de compreensão, e esta por sua vez, a capacidade de relacionar, ordenar, configurar e significar. Ao exercer seu potencial criador, em todos os âmbitos do seu afazer, o homem configura a sua vida e lhe dá um sentido. Não há outro caminho para se viver, aprender e procurar compreender o mundo a não ser criativamente. A criatividade deve ser vista como

um comportamento natural e normal das pessoas. E mais, ela é um potencial cuja realização torna-se uma necessidade interior, condição para o amadurecimento e o desenvolvimento nos seres-humanos.

Hisada -1998 (apud Winnicott), o termo criatividade numa visão Winnicottiana é visto como uma atitude para com a vida e o viver é uma capacidade de perceber o mundo de modo único e transformar os fatos objetivos da realidade externa de modo a suavizar a relação com a realidade dura. Por isso, somente através do brincar, da capacidade criativa, que o indivíduo tem a possibilidade de desenvolvimento. Criar é fundamental, para Winnicott, o homem só se completa na medida em que recupera a capacidade de criar.

Compreendendo os Processos de Criação

A noção de processos criativos nos remete à sucessão de pensamentos e ações que desembocam nas criações originais e adaptadas.

Para explicar como esse processo ocorre Lubart (2007), nos trás o estudo de alguns cientistas. Entre eles o modelo de Wallas (1926), dividindo tal processo em quatro etapas:

A fase de preparação – trabalho consciente de identificação e coleta de dados sobre a questão, sobre o problema.

A fase de incubação – período inconsciente, no qual o individuo relaxa sobre o problema, não tem mais contato. Porém o cérebro continua a trabalhar, formando associações na busca de respostas.

A fase de iluminação – nesta fase a idéia interessante encontrada pelo cérebro torna-se consciente. Wallas chama de iluminação súbita.

A fase da verificação – é o exame crítico da idéia, é necessário avaliar, redefinir e desenvolver a idéia.

Outros estudiosos investiram em pesquisas para melhor entender os processos criativos.

Segundo Lubart (2007), Eindhoven e Vinacke (1952) criticaram a concepção dos processos criativos proposta por Wallas (1926), Baseados na observação de um grupo formado por artistas e não artistas, que realizaram um desenho ilustrando um poema anteriormente apresentado, Eindhoven e Vinacke não acharam nenhum sinal a favor das quatro etapas do processo criativo. Eles descrevem o processo criativo como uma mistura dinâmica de diversos tipos de pensamento que ocorrem no decorrer do trabalho. E que o processo criativo varia de um indivíduo a outro.

Continuando sua pesquisa, Lubart (2007), nos trás Ghiselin (1963, 1985), que rejeitou também as descrições em etapas do processo criativo. Assim como Doyle (1998), descreveu que os processos criativos englobam uma série de curtas interações, muito rápidas, entre os métodos de pensamento produtivos e críticos e as ações.

Ciornai – 2004 (apud, Arieti -1976), refere-se aos processos criativos como um modo de lidar consigo mesmo ou com o meio, e ainda vai muito além disso: é uma abrangência da experiência humana. Considera a criatividade como um dos meios básicos para atingir a liberdade, não apenas das respostas já condicionadas, mas também das escolhas habituais.

Segundo Ciornai – 2004, todos os exemplos de criatividade e processos de criação estão diretamente ligados a processos vitaliza dores, de crescimento e funcionamento saudável, auto-realização e acréscimo de experiências de vida. Portanto, a criatividade é um processo precioso e fundamental para a vida.

Existem muitos pesquisadores que exploram e definem de formas diferentes o esquema dos processos criativos, por isso Lubart (2007), diz que essa pesquisa só terá um fim quando uma resposta satisfatória for encontrada.

O processo criativo numa visão junguiana

Carl Gustav Jung, médico psiquiatra, cientista pesquisador da mente humana e criador da psicologia analítica. Com suas descobertas sobre a psique, sobre o lado desconhecido da mente humana, o inconsciente, Jung influenciou diversas áreas do conhecimento: psiquiatria, educação, antropologia, história, teologia e tantas outras. Segundo Grinberg (2003), na busca de uma saída a alienação do homem moderno,

Jung considerava a imaginação como a principal função da psique, acompanhando a espontaneidade criadora do inconsciente. Portanto, a criação do espírito humano tem suas raízes no inconsciente coletivo, com suas estruturas psíquicas, formadas de conteúdos coletivos, de instintos e formas básicas de pensamento e sentimentos, chamadas de arquétipos. Que se tornam visíveis com os meios apropriados. A expressão artística vista pelo prisma arquetípico é um desses meios: os artistas tornam-se mensageiros do inconsciente coletivo. Consciente ou inconscientemente o artista da forma à natureza e ao espírito de sua época.

Como diz Silveira (1968), referindo-se a Jung: “Imagens arquetípicas povoam a fantasia e os sonhos de todos nós, mas a autêntica obra de arte é uma produção impessoal. No mistério do ato criador, o artista mergulha até as funduras imensas do inconsciente, dando forma e traduzindo na linguagem própria de seu tempo as instituições primordiais em forma com qualidades artísticas e, assim, tornando acessíveis a todos as fontes profundas da vida. (...) O processo criador consiste numa ativação do arquétipo, em seu desenvolvimento e sua tomada de forma até a realização da obra perfeita.”

Capítulo II

Arteterapia - Definição

Ciornai-2004 transcreve o texto atualizado em 2003 pela American Association of Art Therapy (Associação Americana de Arteterapia), que nos trás uma ampla e completa definição desta recente prática terapêutica.

A arteterapia baseia-se na crença que o processo criativo envolvido na atividade artística é terapêutico e enriquecedor da qualidade de vida das pessoas. Arteterapia é o uso terapêutico da atividade artística no contexto de uma relação profissional por pessoas que experienciam doenças, traumas ou dificuldades na vida, assim como por pessoas que buscam desenvolvimento pessoal. Por meio do criar em arte e do refletir sobre os processos e trabalhos artísticos resultantes, pessoas podem ampliar o conhecimento de si e dos outros, aumentar sua auto-estima, lidar melhor com sintomas, estresse e experiências traumáticas, desenvolver recursos físicos, cognitivos e emocionais e desfrutar do prazer vitaliza dor do fazer artístico. Arteterapeutas são profissionais com treinamento tanto na arte como em terapia. Tem conhecimento sobre desenvolvimento humano, teorias psicológicas, prática clínica, tradições espirituais, multiculturais e artísticas e sobre o potencial curativo da arte. Utilizam a arte em tratamentos, avaliações e pesquisas, oferecendo consultoria a profissionais de áreas afins. Arterapeutas trabalham com pessoas de todas as idades, indivíduos, casais, famílias, grupos e comunidades. Oferecem seus serviços individualmente e como parte de equipes profissionais, em contextos que incluem saúde mental, reabilitação, instituições médicas, legais, centro de recuperação, programas comunitários, escolas, instituições sociais, empresas, ateliês e prática privada. (AATA, 2003).

Algumas considerações sobre a arteterapia:

Para Urrutigary (2003) a arteterapia possibilita a criação de uma imagem imaginada em imagem criada, a partir de materiais plásticos. A percepção dessas imagens criadas, através da condução do arteterapeuta como mediador desse processo, pode trazer clarificação de acontecimentos psíquicos não identificados, ou não percebidos.

Para Silva (2006) o processo arteterapêutico propicia ao ser humano a reflexão sobre o seu desenvolvimento individual, por meio de expressão dos sentimentos. Pela catarse faz com que o indivíduo se organize internamente. Ainda, promove o contato consigo mesmo, a troca com o outro, o revelar dos seus medos e a construção de se "EU".

Philippini escreve que o processo terapêutico decorrente da utilização de modalidades expressivas diversas, que possibilitam a materialização de símbolos. Estas criações simbólicas expressam e representam níveis profundos e inconscientes da psique, configurando um documentário que permite o confronto, no nível da consciência, destas informações, propiciando “insights” e expansão da estrutura psíquica.

Sobre o papel do arteterapeuta:

Segundo Pain (1994) acompanhar o processo do paciente, considerando que as transformações sucessivas são mais importantes do que o resultado final. Às vezes apenas observar o sujeito realizando uma atividade criativa, mas também perceber o momento das intervenções com conteúdos significativos.

Para Ciornai (2004) na abordagem gestáltica, o arteterapeuta irá estimular e facilitar o movimento de criatividade e expressão artística do seu cliente. Irá sugerir técnicas que facilitem a elaboração e buscas de significados. O cliente juntamente com o terapeuta explora as formas produzidas, criando e dialogando com os significados nelas desvelados.

Trabalho de campo

O trabalho de campo foi desenvolvido a partir dos conceitos e técnicas da arteterapia, objetivando fundamentar a hipótese apresentada na introdução.

O local escolhido foi a ADERE – Associação de Desenvolvimento Educação e Reabilitação do Excepcional – uma instituição que trabalha com jovens e adultos portadores de deficiência intelectual, cujo principal objetivo é a inclusão dessas pessoas no mercado de trabalho. Este trabalho foi realizado com funcionários desta instituição, da qual também faço parte.

Os encontros tiveram uma hora e meia de duração, no período de dois de fevereiro a 11 de maio de 2009, totalizando doze encontros (18 horas).

A escolha dos funcionários foi aleatória, apenas seguindo um pedido da coordenadora da instituição: “os funcionários escolhidos deverão ser de setores

diferentes, para que nenhum desses setores fique desfalcado, já que esses encontros serão realizados no horário de trabalho.”

O grupo foi formado por seis funcionários da instituição, sendo três homens e três mulheres.

Participante N

Tem 57 anos, é viúva há 12 anos, mora com um casal de filhos, uma moça de 25 anos e um rapaz de 24 anos que é portador de uma deficiência intelectual leve. É funcionária da ADERE há 12 anos e exerce a função de instrutora.

È uma pessoa extrovertida, comunicativa e aparentemente muito segura de suas idéias. Gosta muito do seu trabalho e por isso torna-se dedicada a ele, mas qualquer problema com os filhos parece colocar de lado não só o trabalho, mas até mesmo suas próprias necessidades, vivendo, sem limites, em função da resolução desses problemas.

Aceitou o convite para participar do grupo porque acreditou que seria um espaço para falar de suas emoções e preocupações.

Participante M

Hoje com 56 anos, é marceneiro e está na ADERE há 29 anos. Mora com a esposa e com a filha que está cursando o nível superior. Demonstra ser uma pessoa tranqüila e calma. Fala pouco, mas é bastante observador. Pareceu provocador em algumas colocações, o que em determinadas situações contribuiu nas discussões do grupo.

Aceitou o convite para participar do trabalho porque achou que poderia aprender alguma coisa.

Participante J

Tem 40 anos. É pai de um menino de cinco anos e hoje mora sozinho.

É instrutor na ADERE. Foi funcionário da instituição por sete anos, pediu demissão e depois retornou. Está na mesma função que exercia anteriormente há oito anos.

É calado, um pouco mais reservado do que os outros integrantes, embora sempre participativo quando requisitado. Devido à facilidade que tem em modelar, pode demonstrar, através da massa de biscuit e da argila, a sensibilidade de uma pessoa que se cala mas que muito tem a ser dito.

Aceitou o convite para participar do grupo porque queria contribuir no trabalho do estágio.

Participante JP

Com 27 anos é o mais novo do grupo. Também na função de instrutor, é funcionário há sete anos na ADERE.

Recentemente saiu da casa da irmã onde morava há oito anos e está agora morando com um amigo.

Bastante participativo e comunicativo no grupo. Parece usar de muita clareza e sinceridade quando expõe suas opiniões, principalmente em relação ao outro, mas em relação a si mesmo é mais cauteloso e ponderado.

O motivo que o levou a participar do grupo foi acreditar que esse trabalho pudesse enriquecê-lo, adquirindo conhecimentos.

Participante S

Ela tem 48 anos, é solteira e mora com a mãe e com um irmão. Trabalha há 10 anos na ADERE, é contratada como recepcionista, embora exerça várias outras funções.

Mostra-se muito tímida em suas colocações, apresentando dificuldades para falar de si, mesmo através das expressões plásticas. Poucas vezes pareceu estar descontraída no grupo, criticando e cobrando-se de uma postura diferente. Porém, mesmo insegura diante das situações ali vividas, mostrou esforço e colaboração com as propostas no decorrer do trabalho.

Agradeceu o convite mas não soube dizer o que a fez aceitar participar do grupo.

Participante C

Hoje com 52 anos, é solteira, mora com a mãe e a irmã. Está na ADERE há oito anos e é auxiliar de serviços.

Aparentemente é uma pessoa alegre, extrovertida e comunicativa. Embora, essas características não lhe conferissem em nenhum momento uma referência mais profunda em suas colocações pessoais. Mostrando-se bastante ponderada em qualquer tipo de exposição.

Aceitou o convite acreditando poder aprender alguma coisa de novo.

A dinâmica dos encontros

O processo desse trabalho teve uma determinante bastante forte: o tempo. Não importando o que aconteça no decorrer desse processo, o número de encontros previamente determinado com a instituição é uma questão fechada e que deve ser respeitada. Para isso foi necessário visualizar determinadas fases de evolução que se poderia atingir, objetivando a otimização do tempo e a oferta e escolha das técnicas a serem utilizadas. Porém, sempre levando em conta que o grupo deverá caminhar em seu próprio tempo, com seu próprio movimento. Essas fases foram classificadas por **vinculação, revelação (ou desconstrução), reconhecimento e reconstrução.**

No início procurou-se desenvolver atividades que descontraíssem, que relaxassem e que conferissem ao grupo uma cumplicidade no ato da exposição

através da “brincadeira”. Dinâmicas de grupo como jogos de palavras, expressão corporal, relaxamentos e leitura de contos foram técnicas que prestaram para esse fim. Essas atividades, pouco a pouco foram descontraindo o grupo, parecendo permitir um maior envolvimento de todos nas atividades plásticas.

Atividades de colagem, desenhos com lápis de cor e lápis de cera serviram para ilustrar as vivências de cada um durante as dinâmicas. Porém, as informações trazidas em suas obras iam muito mais além do que as vivências pareciam poder prestar. Descrições ricas transcenderam, permitindo uma leitura, em alguns momentos, bastante clara dos conflitos, angústias e incertezas de cada um.

O Biscuit

Partindo do pressuposto que o grupo foi amadurecendo, devido ao comprometimento de suas colocações, o trabalho de modelagem foi introduzido. Especialmente com o objetivo de levar ao grupo um material desconhecido (massa de biscuit), supostamente agradável, que estimula a manipulação, que desperta e estimula o potencial criativo, oferece liberdade de fazer e refazer, segundo nos relata Medeiros e Branco (2008).

Durante uma sessão inteira trabalhou-se apenas a descoberta desse material novo, que despertou em todos um enorme prazer de manuseio, em alguns uma visível ansiedade pelas possibilidades de construção. E ainda, relatos nostálgicos sobre momentos vividos na infância, trazidos pelas lembranças de alguns que compararam a massa de biscuit com barro que brincavam quando eram crianças, ou com massas de comida que faziam com a mãe na cozinha de casa. (Figuras 1/2/3/4)

A Argila

Em momentos posteriores o mesmo processo foi repetido com o uso da argila. Um material, que embora fosse do conhecimento da maioria dos integrantes, trouxe surpresas, parecendo ser uma experiência completamente nova, mesmo para os que já a conheciam.

Segundo Medeiros e Branco (2008), a argila, por ser um material maleável e flexível possibilita criar imagens retiradas de experiências vividas. Permite o fazer e

desfazer, dando espaço para o criativo e ajudando a promover a autoconfiança de quem a pratica. É uma experiência mais sensorial do que intelectual. Provoca o emergir das emoções, servindo de recipiente de projeções para as experiências com o mundo, favorecendo descargas emocionais e atuando como produtoras de efeitos calmantes.

Urrutigaray (2003) situa a argila como um material que provoca no sujeito diferentes posturas: desde a profunda rejeição até o profundo alívio e prazer pela possibilidade de exteriorizar sentimentos.

O uso da argila também favoreceu a lembrança de histórias do passado, da infância, assim como no uso do biscuit. Mas a grande diferença foi que com a massa plástica o grupo pareceu leve, relaxado, dialogavam entre si de maneira descomprometida com o material que tinha em mãos. Na experiência com a argila, o grupo apresentou-se diferente, pareciam mais preocupados com o material, mais comprometidos, responsáveis com a construção. A argila também despertou em alguns um pouco de repulsa e em outros, certa ansiedade no primeiro contato, uma entrega total e depois uma ansiedade para se livrar dela (lavar as mãos), daí foi claramente experimentado a sensação de alívio. (Figuras 5/6/7/8/9).

Nesse período, alguns integrantes do grupo relataram a importância que este trabalho vinha tendo em suas vidas, pois era um espaço que encontravam para relaxar e falar um pouco das suas preocupações. Todos demonstravam preocupação quando, por qualquer motivo provocado pela instituição, o encontro corria o risco de não acontecer no dia marcado.

Por volta da oitava sessão o grupo já se reconhecia não mais como um grupo de funcionários da ADERE, mas sim como um grupo pertencente a um trabalho arteterapêutico que funcionava dentro da instituição onde eles trabalhavam. O grupo conquistou identidade e isso só foi possível porque houve a **vinculação** entre eles.

As Máscaras

Já familiarizados com a massa biscuit e com a argila, em diferentes sessões, passaram a construir máscaras e orná-las com adereços coloridos como: miçangas, lantejoulas, fitas, contas e botões. (Figuras 10/11/12/13/14/15/16/17).

A introdução das máscaras trás a possibilidade de alcançar a segunda fase do trabalho: **a revelação.**

Segundo Grinberg (2003), Jung nos apresenta o conceito Persona (que no grego significa máscara) como uma maneira que utilizamos para nos apresentar ao mundo e aos outros. No decorrer de nossas vidas usamos vários tipos de máscaras, que varia com o momento e com o nosso desenvolvimento. Funciona como uma roupagem do ego, que tem a função de anunciar aos outros como desejamos ser vistos. A persona ideal é aquela que é flexível, permite ao sujeito adequação necessária a diferentes situações sociais. Mas quando a máscara estiver compensando nossas deficiências pessoais e funcionando de modo a criar uma falsa imagem de nós mesmos, isso se torna um problema.

Pain e Jarreau (2001), escrevem que, sob o ponto de vista psicológico a máscara constitui um lugar de síntese de dois mecanismos que estão na base do psiquismo: projeção e identificação. E ainda, identificam uma dos caracteres fundamentais da máscara é sua capacidade de distanciamento.

Philippini (2004), num trabalho realizado com um grupo de mulheres, utilizando-se de máscaras escreve: "...não há nada mais revelador que as máscaras que escondem um rosto, sejam elas feitas com materiais de modelagem ou através de maquiagem. Assim o que foi feito para cobrir revela."

Durante a construção das máscaras houve revelações bastante significativas, foi como se cada máscara representa-se a fotografia inconsciente de cada um, a projeção conferida ao objeto foi tão visível que pareciam objetos mágicos, delatadores sem limites, sem preocupação moral, da personalidade, dos anseios e das angústias de cada um.

O mais surpreendente ainda, foi perceber que o próprio construtor das máscaras não conseguia perceber a revelação de sua obra. Mas, por ser um grupo onde as pessoas já se conheciam há muitos anos, foi mais fácil reconhecerem o que estava sendo revelado na máscara do outro do que na sua própria. Em vários encontros nos deparamos com situações dessas: o outro percebendo o que a obra revelava sobre seu autor. Alguns integrantes aproveitavam nesse momento para

provocar o reconhecimento do autor, uns através de perguntas, outros através de afirmações apenas comentavam mas sem a intenção de dar continuidade.

Valendo-se do conhecimento que os integrantes do grupo tinham entre si, foi lançada uma proposta com intenção de provocar desvelamentos significativos que as máscaras conferem.

Dessa vez para a representação plástica foi sugerido um material simples, que eles dominassem melhor e que a grande preocupação e comprometimento fossem com o objetivo da atividade e não com a descoberta de um novo material.

Assim sendo, foi utilizado papel canson, lápis grafite, tinta acrílica, pincel e tesoura. (Figuras 18/19/20/21).

Aleatoriamente foram sorteados seus nomes entre eles, e cada um deveria fazer uma máscara do nome que tirou. Ao fazer a máscara o autor deveria ir se transformando nesta pessoa, pensando como ela é, das coisas que faz, do que gosta e do que não gosta, pegando para si suas características, se apropriando de tudo que conhece dela. Um exercício de colocar-se na lugar do outro, na medida do possível, na vida do outro. Terminada a máscara, “você já não é mais quem era, agora você é a pessoa que a sua máscara representa.”

Dessa forma, num exercício rápido e dinâmico, cada um completou frases previamente elaboradas, sobre cada pessoa que representava. Mas a complementação das frases não teve a riqueza de elementos significativos que era esperado. Foram complementos subjetivos de conteúdos pouco elaborados. Porém, quando cada um falou da máscara que criou, contando o porquê da sua obra representar o colega, criou-se uma situação não muito confortável, foi como se cada autor estivesse legitimamente autorizado a desvelar o outro.

Este momento do grupo se caracteriza pela **revelação**, onde, através das máscaras, pessoas que já se conheciam há muitos anos e que conviviam diariamente, puderam iniciar a desconstrução de “um rosto”, o rosto do outro, onde mesmo sedimentado pelos anos, parecia não mais esconder segredos, a não ser para si mesmos.

Nem todos se encontraram na terceira fase: **reconhecimento**. Embora as revelações fossem feitas, mas pela arte do outro e pela boca do outro, para alguns, não houve apropriações, não houve o reconhecimento daquilo que era seu.

O Último Encontro

No último encontro com o grupo foi retomada a primeira atividade do primeiro encontro: um desenho na folha branca de papel com giz de cera. A diferença é que todas usariam a mesma folha para fazer um só desenho ou um desenho isolado. (Figura 22).

Realizada a tarefa, foi aberto o espaço para que cada um falasse da atividade. Todos desenharam com a intenção de dar continuidade ao primeiro desenho feito, porém, o mais interessante é que, embora eles se preocupassem em dar essa continuidade, conseguiram fazê-lo com um conteúdo rico de significados da história de cada um. Parecendo uma “colcha de retalhos”, que ao unir as peças pequeninas vai se completando e formando uma única grande peça. Como se uma única história contasse a história única de cada um.

Essa união de pequenos desenhos que se junta fazendo um grande desenho, como se uma só pessoa fosse o autor da obra, nos mostra a identidade, a vinculação e a legitimidade do grupo. Histórias que vão se completando porque em algum momento essas pessoas se identificam ou se colocam no papel do outro, na máscara do outro.

No último encontro, essa atividade nos serviu para acolher e registrar o depoimento de cada um sobre o trabalho. Apenas o participante S, durante seu relato, revelou que este trabalho não contribuiu para seu bem estar, gostou de ter participado mas acredita que, por ter faltado muito e não conseguir relaxar o suficiente para se concentrar nas atividades, não pode aproveitar como gostaria. Os demais do grupo chegaram a um mesmo registro: as atividades desenvolvidas ajudam a desestressar, deixando-os mais relaxados, e ainda ajuda a refletir sobre determinados assuntos, inclusive sobre assuntos que não se referem ao ambiente de trabalho. Todos também concordaram que a argila e a massa que usaram nas

atividades foram de grande importância para sentirem esse bem estar. "A massa ajuda agente a descarregar, deixa a gente mais calmo".

Conclusão

Embora os cientistas estejam apenas começando a estudar a relação entre saúde e criatividade, pesquisas recentes sugerem que, para a maioria de nós, estresse, sono e atividade física influenciam diretamente na capacidade criativa. O estresse contínuo ou intenso pode danificar as células do cérebro, sua estrutura e suas funções, e pode ainda causar efeitos colaterais como perda de memória ou depressão, de acordo com neurologistas (Rizzi, 2007).

Em contrapartida, a autora Ranzolin, em seu artigo publicado (**ANO**), nos trás o olhar da neurociência sobre a criatividade, citando Erneste L. Rossi, pH.D. Psicólogo, que em sua publicação “A Psicologia de Cura Mente-Corpo” demonstra como processos terapêuticos criativos desenvolvem a reversão do estresse, modificando a experiência mental e reprogramando a memória genética celular. Isto seria possível devido ao papel que o sistema límbico hipotalâmico tem de coordenar e regular o sistema mente-corpo via sistemas nervoso autônomo, endócrino, imunológico e neuropeptídico.

Essa visão da neurociência vem nesta pesquisa dar crédito a confirmação da hipótese apresentada, que ganha também respaldo nas palavras de Berg. “Creio que no campo terapêutico não devemos menosprezar o sentido de ruptura das estruturas. Muitas vezes por exemplo, momentos de crises na vida das pessoas podem estar a serviço de um processo criativo da totalidade psíquica.” Assim sendo, o autor diz que uma pessoa para exercer sua criatividade deve viver a desordem para chegar a uma nova ordem e assim experienciar a transformação.

Podemos observar tais conceitos nos resultados da pesquisa de campo, apresentada no capítulo dois. Os resultados foram progressivamente observados durante o processo. De forma muito sutil e muito clara, as mudanças positivas foram ocorrendo nos integrantes do grupo.

Foi observado que no contato com atividades onde a criatividade era requisitada a todo instante, a sensibilidade tornava-se mais aguçada, refletindo essa sensibilidade em várias situações vividas pelo grupo: a forma de se apresentar e falar de si mesmo, o cuidar de si, o cuidar do outro e sobretudo a permissão honesta de cada um em estar ali, revelando-se através de suas mãos que se tornaram

bocas, de sua arte que se tornaram palavras e da criatividade que se revelou a consciência. Os bloqueios observados no início, foram pouco a pouco derrubados por uma enorme necessidade de exposição. Através do depoimento dos participantes dessa pesquisa, podemos afirmar que essas pessoas em questão, vieram de situações estressantes, provocadas, principalmente pelo ambiente de trabalho, e portanto, situações de desordem. E que, no processo arteterapêutico, puderam desenvolver sua criatividade, o que as fizeram vivenciar cuidados que diminuiu o estresse, não só o estresse causado pelo trabalho, mas de modo geral.

Tornou-se evidente que com a continuação desse trabalho de campo, os resultados obtidos poderiam ser ainda mais ricos e significativos. Que o pouco tempo que o grupo foi trabalhado serviu apenas de uma pequena amostra para ilustrar a visão da neurociência, confirmando a hipótese dessa pesquisa.

ANEXO - ILUSTRAÇÃO**Figura Biscuit 1****Figura Biscuit 2****Figura Biscuit 3****Figura Biscuit 4**



Figura Argila 5



Figura Argila 6



Figura Argila 7



Figura Argila 8



Figura Argila 9



Figura Máscara 10



Figura Máscara 11



Figura Máscara 12



Figura Máscara 13



Figura Máscara 14



Figura Máscara 15



Figura Máscara 16

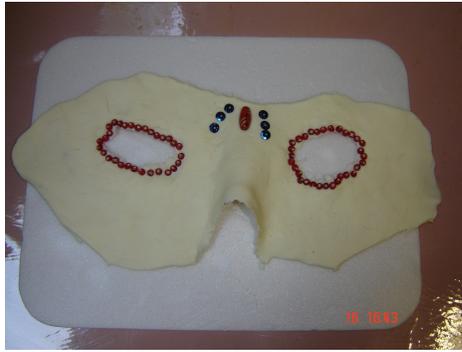


Figura Máscara 17

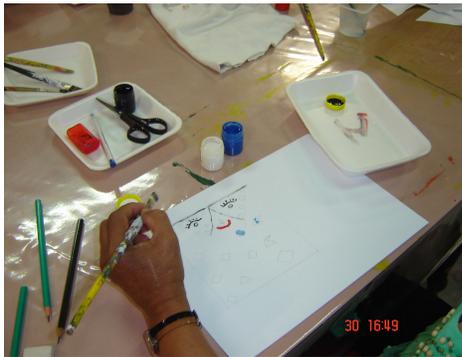


Figura Máscara 18



Figura Máscara 19



Figura Máscara 20

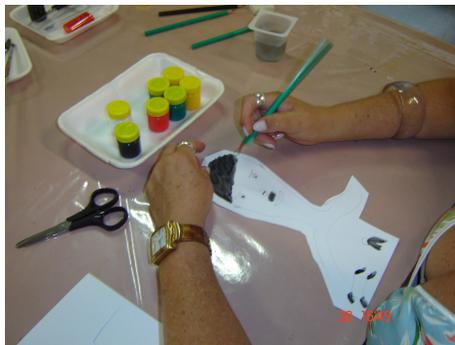


Figura Máscara 21



Figura Giz de Cera 22

Referências

BARRETOS, Antonio Carlos; SANTOS, Rebeca. **Estresse- Conheça Este Inimigo.** ultramegatiaguinho.blogtok.com/blog/9357/estresse-conhe-a-este-inimigo

BRANCO, Sonia; MEDEIROS Adriana. **Contos de Fada – Vivências e Técnicas em Arteterapia.** 1. ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2008

BERG, Rodolfo. A Ordem e Desordem na Organização Criativa. **Arteterapia Coleção e Imagens de Transformações.** Rio de Janeiro: Editora Pomar. n 10 vol. 10, 2003

CALVET, Vera. **Estresse no Trabalho e na Vida Pessoal.** www.idealdicas.com/estresse-no-trabalho-vera-calvet , 2008

CARNEIRO, Daniela. **Estresse X Trabalho** danielacarneiro.com.br/estressenotrabalho.aspx, 2007

CIORNAI, Selma (organizadora). **Percursos em Arteterapia.** 1. ed. Vol. 62. São Paulo: Summus Editorial, 2004

CUNGI, Charly . **Saber Administrar o Estresse na Vida e no Trabalho.**1. ed. São Paulo: Editora Larousse, 2006

FLIEGUER. **Estresse.** Wikipédia, Enciclopédia Livre – wikipédia. org/wiki/estresse, 1978.

FRANÇA, Ana Cristina Limong; RODRIGUES Avelino Luiz. **Stress e Trabalho- Uma Abordagem Psicossomática.** 4. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2007

GARDINAL, Edilizete. **Psicossomática – Apostila.** São Paulo: Instituto Pieron, 2006

GHISELIN **Estresse.** Wikipédia, Enciclopédia Livre – wikipédia. org/wiki/estresse, 1952.

GRIMBERG, Luiz Paulo. **Jung o Homem Criativo.** 2. ed. São Paulo: Editora FTD, 2003

HISADA, Sueli. **A Utilização de Histórias no Processo Psicoterápico**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Reinventar, 2007

JUNG, Carl Gustav. **O Homem e Seus Símbolos**. 5. ed. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1964

LEVY, Lenart. **Society, Stress and Disease – Escala de Holmes-Rahe**. www.ismabrasil.com.br, 1971

LUBART, Todd. **Psicologia da Criatividade**. 1. ed. Porto Alegre: Editora Artemed, 2003

MATOS, Patrícia Pires. **Estresse e Trabalho**. www.sinal.org.br/site_rio/noticias_2.asp?id=7659reformas , 2007

OSTROWER, Fayga. **Criatividade e Processos de Criação**. 21. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 1977

PAIN, Sara; JARRAU Gladys. **Teoria e Técnica de Arteterapia**. 2. ed. Porto Alegre: Artemed Editora, 1996

PELAES, Maria Lúcia Wochler . **Uma Reflexão Sobre o Conceito de Criatividade e o Ensino da Arte no Ambiente Escolar**. www.webartigos.com/articles/16790/1/uma-reflexao-sobre-o-conceito-de-criatividade-e-o-ensino-da-arte-no-ambiente-escolar , 2009

PHILIPPINI, Ângela. Segredos e Sagrados. **Arteterapia- Coleção Imagens das Transformações**, Rio de Janeiro: Editora Pomar, v. 11, n. 11, 2004

RANZOLIN, Carla; PALMO, Pádma. O Olhar da Neurociência Sobre a Criatividade. **Arteterapia- Coleção Imagens das Transformações**, Rio de Janeiro: Editora Pomar, v 11, n 11, 2004

ROGERS, Carl. **Tornar-se Pessoa**. 1. ed. São Paulo: Editora Martins Fontes, 1978

SAMPAIO, Cassiano. **70% dos Brasileiros Sofrem com Estresse no Trabalho**. www.saudeemmovimento.com.br , 2004

SILVEIRA, Nise da. **Jung Vida e Obra**. 1. ed. Rio de Janeiro: José Álvaro Editor, 1968

URRUTIGARAY, Maria Cristina. **Arteterapia - A Transformação Pessoal Pelas Imagens**. 1. ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2003.