



ARTETERAPIA Cores da Vida

Ano 17 - Volume 28 - Número 2 - Julho - Dezembro - 2021

Revista Científica de Arteterapia Cores da Vida - ISSN: 1809-2934

Disponível em: <https://www.abcaArteterapia.com/revista-cores-da-vida>

- Associação Brasil Central de Arteterapia -

SUMÁRIO

EXPEDIENTE

..... 02

EDITORIAL

..... 05

Arteterapia e Relatos de Experiências

Ana Cláudia Afonso Valladares Torres (DF-Brasil)

RELATOS DE CASO/EXPERIÊNCIA

..... 06

1 – Arteterapia e envelhecimento: o desenho como elemento catalisador de memórias afetivas

Liane Carvalho Oleques (SC-Brasil)

..... 14

2 – Arteterapia em grupo e as contribuições no enfrentamento e superação de adoecimentos

Ângela Maria Fernandes Iwamoto (GO-Brasil)

..... 26

3 – Busca do autoconhecimento por meio da Arteterapia

Maria Eugênia da Fonseca Lemos (GO-Brasil)

..... 39

4 – O potencial criativo pela contação de histórias: vivências arteterapêuticas com crianças em ambiente escolar

Celso Falaschi e Larissa Nayara Coelho Kimura (SP/PR-Brasil)

ARTIGO DE REVISÃO

..... 49

5 – Contribuições da Arteterapia para o controle da ansiedade - revisão sistemática da literatura

Amanda Mota Viana Gomes, Evelen Ayla Alves Motta, Gabriela Silva Rodrigues, Gabriela Sousa da Silva, Larisse Pereira Dantas, Ana Cláudia Afonso Valladares-Torres e Diane Maria Scherer Kuhn Lago (DF-Brasil)

NORMAS PARA APRESENTAÇÃO DE TEXTOS A SEREM APRECIADOS PARA PUBLICAÇÃO

..... 55

MODELO DE DECLARAÇÃO DE TRANSFERÊNCIA DE DIREITOS AUTORAIS

..... 58



EXPEDIENTE

REVISTA CIENTÍFICA de ARTETERAPIA CORES da VIDA
Publicação: Associação Brasil Central de Arteterapia (ABCA)

EXPEDIENTE

APRESENTAÇÃO

A *Revista Científica de Arteterapia Cores da Vida* (INSS 1809-2934) é uma publicação científica da Associação Brasil Central de Arteterapia, disponível no formato CD-ROM e também passível de acesso por meio do site da ABCA – <https://www.abcaArteterapia.com/revista-cores-da-vida>. Foi iniciada no ano de 2005 e com periodicidade semestral, tem o intuito de receber produções de Arteterapia e áreas afins advindas dos associados e demais autores interessados na difusão e aprofundamento do conhecimento na área de Arteterapia.

LINHA EDITORIAL

A *Revista Científica de Arteterapia Cores da Vida* da ABCA tem como objetivo divulgar prioritariamente resultados de investigações científicas, além de estudos teóricos, revisões críticas da literatura e relatos de experiência da Arteterapia que possam nortear a atenção à saúde e educação das populações na promoção da saúde, prevenção de doenças, recuperação e reabilitação dos sujeitos.

GRUPO EDITORIAL

Contato: Arteterapia.goiias@gmail.com

Editoras e Conselho Editorial:

Profª Dra. Ana Cláudia Afonso Valladares Torres
Profª Ms. Flora Elisa de Carvalho Fussi

Conselho Consultivo:

ABCA (Goiás)

Esp. Mires Najar
Esp. Regina Maria do Nascimento

AATESP (São Paulo)

Dr. Celso Luiz Falaschi
Me.. Dilaina Paula dos Santos
Me.. Lara Nassar Scalise
Me. Regina Fiorezzi Chiesa
Dr. Sandro José da Silva Leite
Drª Selma Ciornai

AARJ (Rio de Janeiro)

Drª Ângela Philippini
Drª Graciela René Ormezzano
Drª Eveline Carrano
Esp. Lígia Diniz

AATERGS (Rio Grande do Sul)

Esp. Angélica Shigihara
Dnda. Magda Pozzobon

ASPOART (Rio Grande do Norte)

Me. Artemisa de Andrade e Santos

ASBART (Bahia)

Me. Carla Silveira Maciel

AARTES (Espírito Santo)

Me. Glícia Conceição Manso Paganotto



APAT (Paraná)

Me. Mariel Wanderley Granato

AMART (Minas Gerais)

Me. Otília Rosângela Souza

AAPB (Paraíba)

Dr. Robson Xavier da Costa

ACAT (Santa Catarina)

Dr. Sonia Maria Bufarah Tommasi

ARTE-PE (Pernambuco)

Esp. Paulo Fernando Barreto Campello de Melo

AAMA (Maranhão)

(a definir)

Capa, Diagramação, Editoração e Revisão de Texto

Ana Cláudia Afonso Valladares Torres

Processo de Avaliação por Pares

Os artigos são recebidos por e-mail. Os artigos aceitos serão avaliados às cegas por dois revisores da área de conhecimento da pesquisa, de instituições de ensino e/ou pesquisa nacionais ou estrangeiras, de comprovada produção científica. Após as devidas correções e possíveis sugestões, o artigo será aceito se tiver dois pareceres favoráveis e será rejeitado quando dois pareceres forem desfavoráveis. No caso de um parecer favorável e um desfavorável, a decisão sobre a publicação ou não do artigo será do Conselho Editorial.

Nota

As opiniões emitidas nos trabalhos aqui publicados, bem como a exatidão e adequação das referências bibliográficas são de exclusiva responsabilidade dos autores, portanto podem não expressar o pensamento dos Editores e ou Conselho Editorial.



Ano 17 - Volume 28 - Número 2 - Julho – Dezembro - 2021

REVISTA CIENTÍFICA de ARTETERAPIA CORES da VIDA

Publicação: Associação Brasil Central de Arteterapia

ASSOCIAÇÃO BRASIL CENTRAL DE ARTETERAPIA

Diretoria – Gestão 2020-2022

Presidente

Jaqueline Comazzi Lemos de Oliveira

Vice-presidente

Flora Elisa de Carvalho Fussi

1ª. Secretária

Ana Paula Pereira Ribeiro

2ª. Secretária

Ângela Maria Fernandes Iwamoto

1º. Tesoureira

Andréa Alves dos Santos Ribeiro

2ª Tesoureira

Ângela Maria Borges Goulart

Bibliotecário

Mires Najjar

Conselho Fiscal

Cristiane Miguel Câmara
Regina Maria do Nascimento
Ivana Veiga Jardim



EDITORIAL

Arteterapia e Relatos de Experiências

A edição 2018-2 trás quatro Relatos de Experiência desenvolvido com diferente público alvo (idosos, mulheres e crianças) e um artigo de Revisão. O primeiro estudo: “Arteterapia e Envelhecimento” objetivou analisar as contribuições da Arteterapia para um grupo de idosos moradores de um centro residencial geriátrico; o segundo trabalho: “Arteterapia em grupo...” visou registrar os conhecimentos e aprendizados depreendidos por participantes do grupo de Arteterapia que se correlacionam à experiência de vida e à pesquisa realizada como voluntária nesta Unidade de Saúde. O terceiro relato: “Busca do autoconhecimento...” utilizou-se de atividades da Arteterapia para estimular as reflexões no grupo de mulheres estudadas, tanto em relação a si mesmas quanto em suas relações com o mundo. Já o quarto relato intitulado “O potencial criativo pela contação de histórias” explorou abordagens arteterapêuticas para a valorização da criatividade aplicadas em crianças no primeiro ano do ensino fundamental I, no próprio ambiente escolar, utilizando como linha de atuação a contação de histórias com modalidades artísticas variadas. E, finalmente, o artigo de Revisão Integrativa “Contribuições da Arteterapia para o controle da ansiedade”, identificou, por meio da literatura, a contribuição da Arteterapia no controle da ansiedade. Excelente leitura!

Profª Ana Cláudia Afonso Valladares Torres

Coordenadora do Conselho Editorial da Revista Científica Arteterapia Cores da Vida

Art therapy and Experience Reports

The 2018-2 edition brings four Experience Reports developed with different target audiences (elderly people, women and children) and a Review article. The first study: “Art therapy and Aging” aimed to analyze the contributions of Art therapy to a group of elderly people living in a geriatric residential center; the second work: “Group Art therapy...” aimed to record the knowledge and lessons learned by participants of the Art therapy group that are correlated with their life experience and research carried out as a volunteer in this Health Unit. The third report: “Search for self-knowledge...” Art therapy activities were used to stimulate reflections in the group of women studied, both in relation to themselves and in their relationships with the world. The fourth report entitled “The creative potential through storytelling” explored art-therapeutic approaches to the appreciation of creativity applied to children in the first year of elementary school, in the school environment, using storytelling with artistic modalities as a line of action varied. And, finally, the Integrative Review article “Contributions of Art therapy to the Control of Anxiety”, identified, through the literature, the contribution of Art therapy in the control of anxiety. Excellent reading!

Profª Ana Cláudia Afonso Valladares Torres

Coordinator of Board Members of Editorial of the Scientific Magazine Arteterapia Cores of the Life

Informes de experiencia y Arteterapia

La edición 2018-2 trae cuatro informes de experiencia desarrollados con diferentes públicos objetivo (personas mayores, mujeres y niños) y un artículo de revisión. El primer estudio: “Arteterapia y Envejecimiento” tuvo como objetivo analizar las aportaciones de la Arteterapia a un grupo de personas mayores residentes en un centro residencial geriátrico; el segundo trabajo: “Arte Terapia Grupal...” tuvo como objetivo registrar los conocimientos y lecciones aprendidas por los participantes del grupo Arte Terapia que se correlacionan con su experiencia de vida y la investigación realizada como voluntario en esta Unidad de Salud. El tercer informe: Las actividades de “Búsqueda del autoconocimiento...” se utilizaron para estimular reflexiones en el grupo de mujeres estudiadas, tanto en su relación con ellas mismas como en sus relaciones con el mundo. El cuarto informe titulado “El potencial creativo a través de la narración” exploró enfoques arte-terapéuticos para la apreciación de la creatividad aplicados a los niños en el primer año de la escuela primaria, en el entorno escolar, utilizando la narración con modalidades artísticas como línea de acción. Y, finalmente, el artículo de la Revista Integrativa “Contribuciones de la Arteterapia al Control de la Ansiedad”, identificó, a través de la literatura, la contribución de la Arteterapia en el control de la ansiedad. ¡Excelente lectura!

Profª Ana Cláudia Afonso Valladares Torres

Coordenadora del Consejo Editorial de la Revista Científica Arteterapia Colores de la Vida



RELATO DE EXPERIÊNCIA

1- ARTETERAPIA E ENVELHECIMENTO: O DESENHO COMO ELEMENTO CATALISADOR DE MEMÓRIAS AFETIVAS

Liane Carvalho Oleques¹

Resumo: O presente artigo traz um recorte da experiência de estágio do Curso de Especialização em Arteterapia, buscando estabelecer relações teóricas com as experiências ocorridas nesse período. Buscou-se analisar as contribuições da Arteterapia para um grupo de idosos moradores de um centro residencial geriátrico em Palhoça/SC. Observou-se, neste momento, a produção de uma das participantes deste grupo. Foram analisados os desenhos desta participante, estabelecendo relações teóricas a partir da composição gráfica, das cores, das formas e símbolos. Notou-se que o arquétipo materno se manifestou de modo significativo na produção plástico-visual da participante. Para tanto, realizou-se uma revisão teórica acerca da Arteterapia e da Psicologia Analítica. No tocante a análise do desenho e o significado dos símbolos foram utilizados autores como Furth (2004); Rabello (2015); e Chevalier e Gheerbrant (1990). Jung (1984 e 2014) subsidia a respeito da Psicologia Analítica, entre outros autores que colaboram para o tema em questão.

Palavras-chaves: Arteterapia; Idosos; Desenho.

Art therapy and aging: drawing as a catalyst element of affective memories

Abstract: Este artículo presenta un extracto de la experiencia de pasantía del Curso de Especialización en Arteterapia, buscando establecer relaciones teóricas con las vivencias ocurridas durante este período. Se buscó analizar las contribuciones de la Arteterapia a un grupo de personas mayores que viven en un centro residencial geriátrico en Palhoça/SC. En este momento, se observó la producción de uno de los participantes de este grupo. Se analizaron los dibujos de este participante, estableciendo relaciones teóricas a partir de la composición gráfica, colores, formas y símbolos. Se notó que el arquetipo materno se manifestó significativamente en la producción visual-plástica de la participante. Para ello, se realizó una revisión teórica sobre Arteterapia y Psicología Analítica. En cuanto al análisis del diseño y el significado de los símbolos, autores como Furth (2004); Rabello (2015); y Chevalier y Gheerbrant (1990). Jung (1984 y 2014) subvenciona la psicología analítica, entre otros autores que colaboran en el tema en cuestión.

Keywords: Art therapy; Seniors; Design.

Arteterapia y envejecimiento: el diseño como elemento catalizador de memorias afectivas

Resumen: This article presents an excerpt from the internship experience of the Specialization Course in Art Therapy, seeking to establish theoretical relationships with the experiences that occurred during this period. We sought to analyze the contributions of art therapy to a group of elderly people living in a geriatric residential center in Palhoça / SC. At this moment, the production of one of the participants in this group was observed. The drawings of this participant were analyzed, establishing theoretical relationships based on the graphic composition, colors, shapes and symbols. It was noted that the maternal archetype manifested itself significantly in the visual-plastic production of the participant. To this end, a theoretical review was carried out on art therapy and analytical psychology. Regarding the analysis of the design and the meaning of the symbols, authors such as Furth (2004); Rabello (2015); and Chevalier and Gheerbrant (1990). Jung (1984 and 2014) subsidizes analytical psychology, among other authors who collaborate on the topic in question.

Palabras clave: Arteterapia; Mayores; Diseño.

¹ Professora e assessora de Arte na rede regular de ensino da Secretaria de Educação de Palhoça /SC. Especialização em Arteterapia (2019) pela CENSUPEG. Doutora em Artes Visuais (2017) e Mestre em Artes Visuais (2010) pela UDESC. Bacharelado (2007) e Licenciatura (2008) em Desenho e Plástica pela UFSM. Endereço: Nereu Ghizoni 890, 33 bl20; CEP 88135360; Bairro Guarda do Cubatão; Palhoça/SC. Email: lioleques@gmail.com.

1. INTRODUÇÃO

Os estudos aqui apresentados têm sua gênese na disciplina de Estágio Supervisionado do Curso de Especialização em Arteterapia, nela trabalhou-se com um grupo de idosos moradores de um centro geriátrico da cidade de Palhoça/SC. Nesse recorte serão expostas as considerações de uma das participantes a partir da análise de seu processo Arteterapêutico, em especial seus desenhos, embasados na Psicologia Analítica de Jung. Participaram do estágio um total de três participantes entre eles, duas mulheres e um homem com idades entre 60 a 80 anos. Cada sessão foi desenvolvida de modo que oferecesse múltiplas técnicas contemplando técnicas bidimensionais e tridimensionais de artes visuais, além de técnicas de expressões corporais como música, dança e teatro, possibilitando a representação de conteúdos psíquicos em linguagem simbólica no processo Arteterapêutico. O estágio teve como objetivo geral oferecer o trabalho com questões presentes na vida dos participantes do grupo, privilegiando a livre expressão e reflexão pessoal sobre cada atividade realizada. Durante este período os participantes entraram em contato com diferentes técnicas e materiais artísticos com foco arteterapêutico. Esse contato com variados tipos de expressões artísticas foi muito além de uma experiência estética, conduzindo um olhar mais apurado para dentro de si, trazendo à memória lembranças de momentos esquecidos, choros, dores, alegrias e potenciais desconhecidos. Acessando conteúdos do inconsciente pessoal trouxeram para o momento presente dos participantes fragmentos de suas vidas que foram distanciados com o tempo a ponto de não mais os reconhecerem como parte integrante de suas vidas. No entanto, rememorar e reconhecer estes conteúdos possibilitaram transformações e reflexões, permitindo fluir o processo de autoconhecimento.

A possibilidade, talvez única, dos participantes se expressarem de maneira criativa, foi construindo o caminho da descoberta de sentimentos acumulados no complexo sombrio, tais como: amor, raiva e medo, das contradições, impaciências, inconstâncias e por meio, do processo Arteterapêutico ampliando a interação com si mesmo e tudo a sua volta.

A Arteterapia utiliza diferentes linguagens, tais como: a pintura, o desenho, a modelagem, as sonoridades, a literatura entre outras linguagens artísticas como um procedimento terapêutico que possibilita às pessoas uma oportunidade de desenvolverem sua autoexpressão e a partir daí se perceberem melhor como ser humano ou lidarem melhor com seus traumas e transtornos. Conectada com o processo terapêutico, a Arteterapia não preza pelo resultado artístico ou o acabamento estético, mas pelo procedimento da criação, ou seja, a arte é uma ponte de comunicação entre o arteterapeuta e seu cliente, pois, entende-se que pode ser difícil para uma pessoa conseguir falar sobre seus conflitos e dramas, assim a Arteterapia se utiliza de recursos artísticos não verbais para que essas situações possam ser analisadas, pois a arte pode ser um poderoso instrumento da subjetividade do ser humano (FABIETTI, 2015). Neste caso, especialmente, a Arteterapia pôde auxiliar idosos a se manifestarem e se comunicarem por meio da expressão artística utilizando materiais apropriados e seus próprios corpos, desvelando-os para si mesmos.

Este artigo aborda questões acerca da Arteterapia, do envelhecimento, do desenho e os símbolos que aparecem, todos fundamentados pela Psicologia Analítica de Jung. Para tanto, o aporte teórico desse artigo conta com autores como Fabietti (2015), Furth (2004), Rabello (2015), Chevalier e Gheerbrant (1990) e Jung (1984 e 2014).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Arteterapia e envelhecimento

Tratar o processo do envelhecimento apenas pelo viés biológico ou físico é rejeitar os outros fatores como o social, o cultural e o psicológico que tornam a velhice uma fase da vida tão singular. A velhice deve ser apreciada na sua totalidade, pois os aspectos fisiológicos e psicológicos são recíprocos. Assim, a importância de se conhecer os processos fisiológicos e sociais deste período para se trabalhar os aspectos psíquicos.

Ao envelhecer os idosos não deixam de apreciar a vida, de ter sentimentos de felicidade, de tristezas, no entanto, embora o número maior de experiências na longa caminhada da vida, muitas pessoas ainda guardam sombras pouco reconhecidas e trabalhadas. Cria-se, assim, a necessidade de manifestar estes sentimentos e pode ser por meio da Arteterapia que eles podem aflorar, permitindo que se reconheçam suas angústias, necessidades e marcas do passado. Aliás, é neste processo de rememorar, algo tão comum na terceira idade, que despontam lembranças até então adormecidas. São elas que quando afloradas dão sentido ao passado, assim como ressalta Fabietti (2015):

“A memória é trabalhada no sentido de trazer vivo o passado, de forma a ressaltar a importância de alguns fatos, a impressão de prazer ou de dor de alguns acontecimentos que contribuem para a construção de cada um, na sua singularidade. Valoriza-se a capacidade de lembrar e recordar, estabelecendo a relação com o tempo” (FABIETTI, 2015, p.23).

Relembrar, contar fatos e histórias sejam alegres e ou tristes é algo comum entre os idosos como uma forma de reorganizar o passado. No entanto, o esquecimento é tão necessário quanto à lembrança de fatos passados. Rabello (2015) afirma que o esquecimento ou falhas de memória são fundamentais para a sobrevivência: “Alguns esquecimentos ou falhas de memórias são tidos como uma arte. Isso significa que esquecemos para podermos pensar e não ficarmos loucos, isto é, esquecemos para viver e sobreviver” (RABELLO, 2015, p.39).

A mesma autora destaca que as lembranças estão atreladas ao grau de interesse da pessoa. No caso de pessoas idosas, as lembranças mais agradáveis ganham ênfase e quando relatam suas experiências passadas podem dar um novo enfoque aos fatos.

Muitas são as áreas do conhecimento que dão importância às recordações, entre elas está a Arteterapia. Na minha experiência como estagiária de Arteterapia com um grupo de idosos, pude perceber a relevância da memória como estimulante na reorganização do passado. A reorganização do passado possibilita visitar as emoções e reavalia-las.

Na Arteterapia as memórias são estimuladas de diversas formas, no caso do estágio em questão, foram estimuladas, especialmente, por meio de desenhos e pinturas, acompanhadas de seus respectivos relatos. Rabello (2015) destaca a importância dos desenhos à vista disso:

(...) “quando se desenha, podemos trazer outros conteúdos simbólicos que não surgem na fala, pois esta acontece de maneira mais elaborada. As lembranças de momentos da vida podem ser vistas a partir de um novo enfoque. Quando se desenha algum aspecto deste relato, os sentimentos, por vezes, não fazem parte dos relatos verbais e surgem nos desenhos, trazidos do inconsciente, por meio de formas, traços e cores usadas” (p.45).

A autora acrescenta que em sua experiência, os idosos, por vezes, desenhavam sem ter a intenção de fazer um relato ou mesmo trazer algo do seu passado, porém isso acontecia de forma inconsciente em quase todos os desenhos. Poucos idosos traziam situações atuais e mesmo quando acontecia, este acontecimento estava atrelado com o passado. No entanto, ainda segundo Rabello (2015) o processo que envolve o lembrar dependerá do estilo de vida de cada um, das suas relações sociais na família e no trabalho.

Sendo assim, o desenho ou a pintura são maneiras utilizadas para comunicar emoções e sentimentos, os quais, muitas vezes, se tornam difíceis de serem expressas verbalmente. Embora o desenho, esteja intimamente ligado à imaginação e criação, a memória pode, também, penetrar no imaginário, conduzindo o repertório imagético por meio da linguagem simbólica. Furth (2004) destaca que os desenhos geralmente trazem informações e elementos do inconsciente de cada pessoa, como informações sobre o estado emocional e mental do desenhador, bem como, desvelando o que estava oculto. Cabe ao arteterapeuta conduzir um novo olhar e desvendar o contexto o qual o desenho está inserido.

2.2 A psicologia analítica

A Psicologia Analítica ou Psicologia Junguiana, compreende toda estrutura teórica desenvolvida pelo psicanalista Carl Gustav Jung. De acordo com esta vertente teórica, o ser humano deve ser compreendido dentro de uma coletividade, onde fatores socioculturais influenciam no seu desenvolvimento, bem como, despertando conteúdos inconscientes e questões conscientes. Para desenvolver sua teoria, Jung se baseou em grande parte em suas próprias experiências. Imagens oníricas e espirituais despertaram seu interesse por mitos, sonhos e religião, do ponto de vista psicológico. Dentre alguns pontos compreendidos pela Psicologia Analítica estão: *Inconsciente Pessoal e Coletivo; Arquétipos; Sombra; Persona; Animus e Anima; e Símbolos*; pontos estes que fazem parte dos conceitos que conjugam a estrutura da personalidade. Destacaremos nesse artigo dois pontos que serão analisados nesse artigo, a saber: arquétipo da grande mãe e sombra.

2.2.1 Os Arquétipos: a grande mãe

Os conteúdos do inconsciente coletivo são denominados arquétipo, esses são estruturas capazes de criar imagens mitológicas, como espíritos, vampiros, deuses, demônios, heróis, duendes etc. Assim, os arquétipos são formas sem conteúdo próprio que servem para organizar o material psicológico, bem como, são formas universais coletivas originadas de uma repetição progressiva de uma mesma experiência durante muitas gerações. O símbolo é um derivado do arquétipo. Nas palavras de Jung (2014):

“O arquétipo é um elemento vazio e formal em si, nada mais sendo do que uma *facultas praeformandi*, uma possibilidade dada *a priori* da forma da sua representação. O que é herdado não são as ideias, mas as formas, as quais sob

esse aspecto particular correspondem aos instintos igualmente determinados por sua forma” (JUNG, 2014, p.87).

Os arquétipos se manifestam na vida do indivíduo por meio de emoções particulares como sonhos, fantasias ou rituais entre outros. Ainda assim um arquétipo pode alcançar a consciência e influenciar os comportamentos do indivíduo. Quando atuam de forma positiva, eles podem fomentar a criatividade e inspiração nas artes ou ciência.

Os arquétipos carregam em sua essência um conjunto de sentimentos, significados e símbolos variados que vão variar de indivíduo para indivíduo. Um típico exemplo de arquétipo é o arquétipo materno, identificado, sobretudo, nas religiões e na história da arte. O arquétipo materno, também, possui uma variedade enorme de aspectos, conforme Jung (2014) é possível citar algumas formas mais características como: a própria mãe e avó; a madrasta e a sogra; uma mulher qualquer a se relaciona; a ama de leite; a deusa ou a virgem Maria. Ainda há formas características mais negativas:

“Todos esses símbolos podem ter um sentido positivo, favorável ou negativo e nefasto. Um aspecto ambivalente é a deusa do destino (as Parcas, Greias, Normas). Símbolos nefastos são bruxa, dragão (ou qualquer animal devorador e que se enrola como um peixe grande ou uma serpente); o túmulo, o sarcófago, a profundidade da água, a morte, o pesadelo e o pavor infantil” (tipo Empusa, Lilith etc) (JUNG, 2014, p.88).

Desse modo, o arquétipo materno tem como aspecto negativo a mãe que “devora” seu filho e dificulta sua passagem para a vida adulta. Este aspecto fica claro na simbologia da sereia que atrai os marinheiros com seu canto e sua beleza para devora-los transformando-se em bruxas.

Ainda segundo o mesmo autor, esses aspectos mencionados apenas indicam alguns traços essenciais do arquétipo materno.

“Seus atributos são o “maternal”: a mágica autoridade do feminino; a sabedoria e a elevação espiritual além da razão; o bondoso, o que cuida, o que sustenta, o que proporciona as condições de crescimento; a fertilidade e o alimento; o lugar da transformação mágica, do renascimento; o instinto e o impulso favoráveis; o secreto, o oculto, o obscuro, o abissal, o mundo dos mortos, o devorador, o sedutor e o venenoso; o apavorante e o fatal” (JUNG, 2014 p.88).

Embora o arquétipo materno possua uma enorme gama de símbolos positivos e negativos, quando se fala no arquétipo materno, o aspecto que mais se destaca é o da grande mãe. Jung (2014) salienta que apesar da figura materna carregar valores universais, sua imagem é composta por diferentes elementos de acordo com as experiências de cada um com sua mãe. Assim a mãe pessoal tem um valor especial no relacionamento mãe/filho, no entanto sofre influência de outros aspectos. A mãe pessoal é um abrigo, talvez o principal, do arquétipo materno com todas as suas características e atributos.

O arquétipo materno pode se manifestar de modo diferente para o filho e para a filha. Para a filha este arquétipo pode se misturar com ao arquétipo feminino. A mãe ou a figura que a representa, geralmente, é o primeiro e principal modelo feminino para uma menina. São as experiências obtidas desse contato que influenciarão a personalidade da futura mulher, como ela entenderá a si e ao contexto onde estará inserida. Já para o filho esta relação resultará na forma como ele vai se relacionar com as figuras femininas em sua vida, esposa, namorada, sogra, filha, professoras entre outras. Experiências positivas facilitarão a formação de uma psique madura, caso contrário, este homem, certamente tornar-se-á imaturo em relação às mulheres em sua vida.

2.2.2 Sombra

A sombra é o centro do inconsciente pessoal, o núcleo dos conteúdos que foram reprimidos da consciência. Conforme Hall e Nordby (2000), basicamente a sombra é compreendida pelos desejos, tendências, memórias que são incompatíveis com os padrões sociais, nossa persona, ou seja, tudo que o indivíduo considera inferior em sua personalidade. Quanto mais o indivíduo for identificado pela persona, mais o indivíduo negligenciará conteúdos.

A sombra é parte integral do indivíduo e quanto mais seu material tornar-se consciente, menos ela influenciará de modo negativo o ser humano, do contrário pode ser muito perigosa quando não identificada. Ainda segundo os mesmos autores (2000), a sombra está enraizada nas origens pré-históricas e evolutivas do ser humano, provavelmente é o arquétipo que apresenta, potencialmente, mais perigo se vivido de maneira negativa. Jung (1984) acrescenta que a sombra quase sempre se manifesta por meio dos sonhos sob uma forma personificada.

Quando uma pessoa tenta ver sua sombra ela fica consciente (e muitas vezes envergonhada) das tendências e impulsos que nega em si mesma, mas que consegue perfeitamente ver nos outros – coisas como o egoísmo, a preguiça mental, a negligência, as fantasias irreais, as intrigas e as tramas, a indiferença e a covardia, o amor excessivo ao dinheiro e aos bens (Franz apud JUNG, 1984).

Os conteúdos da sombra se desenvolvem se opondo às da persona, sendo assim, para que o indivíduo possa viver em sociedade, será necessário conter os impulsos contidos na sombra, desenvolvendo uma persona consistente que filtre a energia da sombra.

2.3 Estudo de caso: Ana

Começo estas considerações com as palavras de Furth (2004) que resumem o processo Arteterapêutico e as análises que serão descritas a seguir.

“Na concepção de Jung, o reino do inconsciente, coletivo ou pessoal, pode ser representado na arte por meio das imagens e dos símbolos. Essas imagens e símbolos estão expostos na pintura, escultura, poesia, dança, música, literatura e em muitas formas de expressão artística, sendo expressões que surgem do lado criativo do ser humano” (p.31).

Ana² é uma senhora de 67 anos, natural de Santa Catarina que mora em um centro geriátrico na cidade de Palhoça/SC. Conforme seu relato na anamnese, Ana mudou-se para o centro geriátrico após sofrer um AVC, cerca de dois anos antes, e após decidir não morar com a filha recém-casada. Relatou, também, que gosta muito do lugar onde mora, pois se sente assistida em todas as suas necessidades, mas que sente falta da sua liberdade de ir e vir, além de atividades de lazer no centro geriátrico.

Ana ficava muito animada com as sessões de estágio em Arteterapia e gostava, especialmente das sessões com danças e músicas agitadas que segundo ela a faziam lembrar-se da juventude. Queixava-se com frequência das dificuldades em desenhar, pois o AVC havia lhe deixado uma seqüela na mão direita que a dificultava a empunha dos materiais, resultando num traço tremido e de fraca intensidade. Os encontros ocorriam uma vez na semana com temáticas diversas e foram usados diferentes tipos de materiais artísticos como papel A4, cartolina, papéis coloridos, aquarela, tinta guache, giz de cera, canetinhas, anilinas, além do próprio corpo como forma de expressão. Ana relatou que o material que mais gostou de trabalhar foi à aquarela e anilina, pois ambas eram tintas aguadas que não necessitavam de força para marcar o traçado.

De modo geral, em seus desenhos apareciam símbolos repetitivos como flores, paisagem, figura humana - especialmente a feminina - e as cores verde e vermelho. Este repertório imagético era, usualmente, relacionado com sua juventude, a família, a filha e a casa onde morou. Conforme Furth (2004) o desenho pode trazer informações sobre o indivíduo que o executa. Ainda segundo o mesmo autor é necessário uma série de desenhos para se conseguir ter uma análise mais precisa sobre os conteúdos psíquicos do indivíduo:

“A minha postura na interpretação de um desenho é, em geral, a de que nenhum ponto é um indicativo definitivo sobre o que está acontecendo na psique do paciente. Uma série de desenhos com todos os seus pontos focais precisam ser avaliados antes de se poder fazer um diagnóstico ou um prognóstico” (p.19).

Os desenhos de Ana eram, com frequência, complementados com palavras escrita, suas figuras, por vezes, eram centralizadas ou concentravam-se na parte inferior da folha de papel A4. Geralmente as palavras que escrevia nos desenhos eram o nome da filha, o nome do time de futebol que torcia, além de outras palavras de enfoque positivo como amor, paz e família. Rabello (2015) discorre sobre este assunto quando pontua que quando as pessoas escrevem junto ao desenho acreditam que só o desenho não é o bastante para expressar o que desejam. Ana relatava que sentia dificuldades em desenhar, pois tinha muitas coisas no pensamento e achava difícil colocar no papel. Este relato, também, mostra sua necessidade de usar palavras para complementar a cena.

Além das inúmeras palavras com sentido positivo que se destacavam em seus desenhos, inicialmente, Ana sempre remetia suas lembranças à família, a juventude e a criação da filha. Com frequência contava como sua família era unida, descrevia o jardim da casa de sua mãe, as festas com a família reunida, lembrava-se dos carnavais na juventude com as amigas. Dizia que tinha preferência por lembrar somente das coisas boas da vida. Símbolos como flores, as cores vermelha e verde eram assíduas em seus desenhos. Conforme Chevalier e Gheerbrant (1990) as flores podem representar as virtudes da alma, o amor, a harmonia, a infância, a juventude

² Nome fictício para preservar a confidencialidade dos dados.

ou virtude. O símbolo flor está ligado ao feminino e pode representar as virtudes da alma. “(...) a flor é o símbolo do amor e da harmonia que caracterizam a natureza primordial: a flor identifica-se ao simbolismo da infância e, de certo modo, ao do estado edênico” (CHEVALIER; GHEERBRAN 1990, p.437). De certa forma, o simbolismo da representação de flor vem ao encontro de suas falas, uma vez que Ana reitera em diferentes momentos a saudade da juventude, da infância, e do lugar onde morava.



Fig. 1 – Detalhes de três desenhos com conteúdo de flor; (fonte: arquivo da autora)

Quanto à cor vermelha, Ana relatou ser sua cor favorita na sessão que tratou sobre as cores, e a associou as cores do seu time de futebol, acrescentando as lembranças da viagem ao Rio de Janeiro, onde teve a oportunidade de assistir a um clássico no Maracanã, além dos passeios que fez pelos principais pontos turísticos da cidade.

Sobre a cor vermelha, tanto quanto a cor verde, Chevalier e Gheerbrant (1990) salientam que essas cores entram num jogo simbólico de alternâncias. “A rosa desabrocha entre folhas verdes” (p.938). Ainda conforme os mesmos autores o verde está a ligado a natureza, ao desabrochar da primavera. É uma cor envolvente, tranquilizadora, refrescante e tonificante. Já o vermelho é considerado universalmente como o símbolo fundamental do princípio da vida. “O desencadear da vida parte do vermelho e desabrocha no verde” (p.939)

Ana sempre preferiu concentrar suas memórias em momentos felizes de sua vida, dificilmente queixava-se de algo. Dizia que a vida era muito boa para ela, pois sua filha já estava criada, formada em Direito e casada. Todo fim de semana e feriado a filha lhe buscava para leva-la para almoçar, jantar ou passar o dia. O símbolo “família” aparece por meio da filha, pais e irmãos. As figuras humanas que representava em seus desenhos, geralmente representavam ela própria ou a filha.

Na sessão intitulada “Qual sua mágoa”, afirmou que sentia dificuldades em pontuar uma mágoa, pois gostava de ver sempre o lado bom e positivo das situações. Disse a ela que é normal carregarmos lembranças de coisas que não nos fizeram bem e ela disse que se lembrava de magoas que chamou de “Bobas”, como a magoa de um namoradinho do tempo de colégio. Após terminar seu trabalho, afirmou não ter magoas aparentes e que não gosta de alimentar magoas, tentando evita-las, pois conforme ela “*não vai fazer a gente crescer*” (SIC), “*Eu sei que tem muitas coisas que nos fizeram mal, mas não dou atenção a isso e gosto de viver assim*” (SIC). Em seguida relembrou momentos juntos a família e falou de quando teve que deixar a mãe doente para acompanhar a filha que mudaria de cidade para estudar. Ela disse que este foi um momento muito difícil na sua vida, mas sabia que tinha outros irmãos e não poderia se responsabilizar sozinha pelo cuidado com a mãe e não atender um pedido da filha. Nesse período sua mãe faleceu, perguntei a ela se ela nutria algum sentimento de culpa por ter deixado a mãe. Ela respondeu que não e que a morte da mãe era inevitável, sua presença não mudariam as coisas.

Nesse período do estágio imaginei que os participantes estavam começando a criar uma relação de confiança comigo e com os colegas do grupo. Na sessão atribuída ao dia das mães (Fig.2), Ana ao falar sobre sua produção, relatou que concentrou seu desenho na relação que ela tinha com a filha. Desenhou ela levando a filha para a escola. Contou sobre os esforços que teve que fazer na juventude para criar a filha sozinha, pois, o seu ex marido tinha saído de casa quando a criança tinha 3 anos. Falou com muito orgulho sobre toda essa parte da sua vida até a filha casar-se. Não se alongou muito quando falou do ex companheiro, apenas disse que ele estava vivo, mas não tinha mais contato com ele, a filha, segundo ela, também, evitava o pai.



Fig. 2 – Desenho de Ana (fonte: arquivos da autora)

Nesse desenho, é possível perceber, mais uma vez, a presença da escrita, numa tentativa de explicar a cena. Rabello (2015) salienta que o uso desse recurso (nomear o que desenhou) diz respeito a insegurança de convicções da pessoa que desenha ou deve ter passado por momentos em que não foi bem interpretada. Quanto à disposição dos elementos no papel, Rabello (2015) discorre que cada local da folha pode contar algo sobre em relação a quem desenha:

“Se no meio, geralmente representa quem desenha; os lados são passado e futuro, sendo que, quando na parte superior, nos conta mais sobre uma visão mais intelectualizada dos acontecimentos. Costumo falar que não traz muitos sentimentos, é pouco emotiva. Já na parte inferior, são elementos que ainda estão no inconsciente de quem desenha” (p.73).

Na Figura 2, é possível notar o desenho de escola ao lado esquerdo da folha, representando o passado, a escola nesse desenho foi o elemento usado para se reportar a lembranças boas, mas que também traziam lembranças de momentos difíceis da criação da filha. As duas figuras humanas desenhadas a direita, representam Ana e a filha, estes dois elementos estão no futuro, o que pode representar a necessidade e o amor pela filha que ela levará para o resto da vida.

Em suas falas sobre a relação com sua filha, é possível sinalizar o arquétipo materno da mãe protetora que se orgulha da criação que deu aos filhos. Em outro momento do estágio em uma sessão sobre cores primárias e secundárias, Ana relembrou momentos da infância enquanto coloria e acrescentou que achava engraçado como depois de idosa os papéis de mãe e filha haviam se invertido. Explicou como se sentia insatisfeita (não usou a palavra raiva) pelo fato da filha estar controlando demais sua vida, como não deixa-la sair sozinha e em especial não estar aceitando seu namoro com um dos colegas do centro geriátrico. Conversamos sobre proteção exagerada, ela relatou que nunca controlou as escolhas da filha e que não entende esse tipo de reação da filha. Seguiu dizendo que gostou de fazer o trabalho, mas que ele não havia saído como esperado, pois ela não conseguia controlar as manchas que a tinta aguada deixava no papel. Possivelmente, Ana e a filha viverão uma relação de excesso de proteção, talvez, em função da ausência do pai. Com a inversão dos papéis o complexo materno se torna mais evidente. Assim, a mãe é o principal e geralmente a primeira referência feminina para a filha e as experiências obtidas dessa relação vão permear a personalidade da futura mulher.

Na sessão dedicada ao sentimento “ódio”, Ana mostrou que mesmo os sentimentos ruins podem ser ressignificados. Nesse encontro trabalhamos com argila e foi sugerido que ao manipular o objeto, as participantes liberassem todo sua raiva. Ana relatou que se sentiu muito bem com a etapa da sensibilização e que se sentia mais aliviada ao pegar o barro e amassa-lo jogando-o no chão. Com o barro já amassado, fez uma pequena figura humana que disse ser um boneco de barro. Perguntei a ela se essa figura era um homem ou mulher. Ela disse ser um homem, após uma pausa, disse ser o pai da sua filha. Perguntei se queria jogá-lo no chão e ANS prontamente levantou-se e jogou com força, duas vezes, sua modelagem no chão que acabou se deformando. Riu e disse que estava ótima. Perguntei no que ela achava que seu boneco havia se transformado, ela disse que parecia uma montanha, pois uma montanha é inerte, “... não é ativo” (SIC), não se move, assim como foi seu ex marido durante o relacionamento.

Nesse momento do estágio, Ana finalmente pode expressar sentimentos que, até então, ela parecia reprimir. A partir desse acontecimento, é possível dizer que todo momento em que Ana dizia gostar apenas das coisas boas da vida, dos bons sentimentos, das boas lembranças, poderia ser, uma tentativa de não lembrar ou reprimir a mágoa mantida pelo do ex marido. Essas são características básicas do arquétipo de sombra elaborado por Jung.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo mostrou um recorte da trajetória de estágio supervisionado do Curso de Especialização em Arteterapia, em especial o estudo de caso de Ana. O estágio foi realizado num centro geriátrico e desenvolvido com um pequeno grupo de idosos. Foi relatado aqui o estudo de caso de Ana, participante idosa com 67 anos de idade. A escolha dessa participante para a análise do estudo de caso deu-se em função da participante ter apresentado material relevante ao estudo e ter tido regularidade de frequência nas sessões.

O artigo, também, buscou fazer relações teóricas acerca da análise dos símbolos apresentados nos desenhos da participante, bem como, os conceitos de arquétipo materno e sombra definidos por Jung. Foi possível notar que esses arquétipos estão mais presentes no cotidiano das pessoas e que eles se manifestam em diferentes detalhes. Além disso, os desenhos elaborados no período desse estágio mostraram o quanto os desenhos dizem da personalidade de quem desenha, tal como as características dos desenhos de pessoas idosas.

(...) “os desenhos dos idosos me contam sua infância ou outras situações já vividas, trazem reminiscências, desenhos de memória, de locais e trazem alguns símbolos que falam de seu passado (cercas e pontos), algumas vezes das situações que lhe afligem no momento atual, falam de suas conquistas passadas (relatos de situações), dos nós de suas vidas (árvores com nós), das lágrimas derramadas (desenhos onde existe muita água) do que ficou para trás, do que foi e não volta mais” (RABELLO, 2015, p.74).

Durante o período de estágio a participante entrou em contato com diferentes técnicas e materiais artísticos com foco Arteterapêutico, indo muito além de uma experiência estética, mas tendo adquirido importante função no processo de estruturação emocional. Assim, conduzindo um olhar mais apurado para dentro de si, trazendo à memória lembranças de momentos esquecidos, dores, alegrias e potenciais desconhecidos. Rememorar e reconhecer suas dores e alegrias possibilitou analisar ou reanalisar fatos de sua vida que a participante já acreditava estarem resolvidos.

No entanto, um dos principais bens das sessões de Arteterapia foi o fato da participante (e isso se estende aos demais) sair de seu cotidiano no fazer, no agir e no pensar e perceber que a criatividade é algo que deve ser conquistado e exercitado todo dia, desvencilhando-se de padrões esteticamente estabelecidos pelo senso comum ou por meio da autocritica exagerada. Nesse sentido as sessões semanais de Arteterapia foram um convite para a apreciação de novas formas, cores e movimentos.

Referências

CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. **Dicionário de Símbolos**. Rio de Janeiro: José Olympio, 1990.

FABIETTI, Deolinda M. C. **Arteterapia e envelhecimento**. São Paulo, Casa do Psicólogo, 2015.

FURTH, Gregg M. **O mundo secreto dos desenhos: uma abordagem junguiana da cura pela arte**. São Paulo: Paulus, 2004.

HALL, Calvin S.; NORDBY, Vernon J. **Introdução à Psicologia Junguiana**. São Paulo: Cultrix, 2000.

JUNG, C. G.; **O homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1984.

JUNG, C. G.; **Os arquétipos e o inconsciente coletivo** – obra completa. Petrópolis/RJ: Vozes, 2014.

RABELLO, Nancy. **O desenho do idoso: as marcas e os simbolismos que o tempo traz**. Rio de Janeiro: WAK editora, 2015.

Recebido em: 12/02/2021

Aceito em: 27/02/2021

Publicado em: 12/2021

2- ARTETERAPIA EM GRUPO E AS CONTRIBUIÇÕES NO ENFRENTAMENTO E SUPERAÇÃO DE ADOECIMENTOS

Ângela Maria Fernandes Iwamoto³

Resumo: Trata-se de um estudo sobre a Arteterapia em grupo e as contribuições do processo de autoconhecimento, uma experiência construída por meio da prática com mulheres que realizam tratamento no Centro de Referência em Goiás. Desse modo, objetiva registrar os conhecimentos e aprendizados apreendidos por participantes do grupo de Arteterapia que se correlacionam à experiência de vida e à pesquisa realizada como voluntária nesta Unidade de Saúde. Recorreu-se ao método retrodutivo considerado adequado à análise de ações humanas livres e espontâneas manifestadas por meio de recursos artísticos. O resultado do trabalho com a Arteterapia implica na transformação de conteúdos internos do feminino, acessados simbolicamente - “cicatrices” sendo ressignificadas em diferentes aspectos: diminuição do estresse, aceitação de si, auto perdão, autoconhecimento, dentre outras. Conclui-se que arte e os seus recursos fortalecem a autoafirmação, a espontaneidade, a criatividade, a sensibilidade nas relações pessoais e na compreensão de si e do mundo.

Palavras-chaves: Arteterapia grupal; Autoconhecimento; Saúde.

Group Art therapy and the contributions in the coping and overcoming of adoeimentos

Abstract: This is a study about group Art therapy and the contributions of the self-knowledge process, an experience built through an internship with women undergoing treatment at the Reference Center for in Goiás. Thus, it aims to record the knowledge and learning learned by participants in the Art therapy group that correlate with life experience and the research carried out as a volunteer in this Health Unit. We used the retroductive method considered adequate for the analysis of free human actions and spontaneous manifestations through artistic resources. The result of the work with Art therapy implies in the transformation of the feminine's internal contents, which are symbolically accessed by “scars” being re-signified in different aspects: reduced stress, acceptance of self, self-forgiveness, self-knowledge, among others. It is concluded that art and its resources strengthen self-affirmation, spontaneity, creativity, sensitivity in personal relationships and in the understanding of oneself and the world.

Keywords: Group Art therapy; Self-knowledge; Health.

La Arteterapia en grupo y las contribuciones en el enfrentamiento y superación de adoeimentos

Resumen: Se trata de un estudio sobre Arteterapia grupal y los aportes del proceso de autoconocimiento, una experiencia construida a través de la práctica con mujeres que se someten a tratamiento en el Centro de Referência de Goiás. Así, se pretende registrar los conocimientos y aprendizajes aprendidos por los participantes en el grupo de Arteterapia que se correlacionan con la experiencia de vida y la investigación realizada como voluntario en esta Unidad de Salud. Se utilizó el método retrodutivo que se consideró adecuado para el análisis de las acciones humanas libres y Manifestaciones espontâneas a través de recursos artísticos. El resultado de trabajar con la Arteterapia implica la transformación del contenido interno de lo femenino, al que se accede simbólicamente, resignificándose las "cicatrices" en diferentes aspectos: reducción del estrés, aceptación de uno mismo, perdón de uno mismo, autoconocimiento, entre otros. Se concluye que el arte y sus recursos fortalecen la autoafirmación, la espontaneidad, la creatividad, la sensibilidad en las relaciones personales y en la comprensión de uno mismo y del mundo.

Palabras clave: Arteterapia grupal; Autoconocimiento; Salud.

Introdução

³ Pedagoga pela Universidade estadual de Goiás (UEG). Pós-graduada em Arte e Educação pela Faculdade Campos Elísios (FCE). Arteterapeuta pelo Curso de Formação em Arteterapia - Vivá. Participou dos cursos de Contadora de histórias – Ciranda da arte, grupo GWAYA e Caixa Cantada. Instrutora de Yoga para crianças, pelo espaço Alecrim e pela Escola Om Shree Om-Goiânia. Terapeuta de florais de Bach. Facilitadora de barras de (Acces). Estimulação Neural. Introdutório soulcollage. Introdutório Comunicação não violenta- Núcleo Goiânia. Endereço eletrônico: angelmari.fi@gmail.com.

A Arteterapia é concebida como uma manifestação simbólica expressiva do ser humano, em razão de sua capacidade criativa, em especial de ser sujeito da própria história. Conclui-se, então, que a arte representa uma ferramenta delineada pelo compromisso profissional de contribuir para que o sujeito assuma autoria da própria vida. A Arteterapia pode ser aplicada pelo arteterapeuta em diversas áreas: da saúde, da educação, dentre outras. Apresentam meios artísticos com propósitos terapêuticos (CARVALHO, 1995), sua essência é a produção simbólica apoiada na elaboração artística em prol da saúde.

Esse artigo versa sobre a Arteterapia e suas implicações na vida de mulheres, de maneira a conhecer as possíveis contribuições garantidas por meio do autoconhecimento e, ainda, as formas construídas para enfrentamento dos desafios decorrentes de situações de adoecimentos.

Desse modo, recorreu às Oficinas de Arteterapia desenvolvidas em um Centro de referência em saúde, numa Unidade hospitalar vinculada à rede pública estadual, por meio da modalidade de ensino e pesquisa. Quanto ao método utilizado refere-se à pesquisa Retrodutiva. Trata-se de uma proposta investigativa, por meio de livros, artigos e documentos – construída no âmbito da saúde pública no Centro de Referência. Na condição de profissional de Arteterapia, imbuíu-se do compromisso, do cuidado e zelo cauteloso no planejamento, na escolha dos materiais adequados para atender às necessidades do grupo e, assim, por meio deles, desenvolver suas capacidades expressivas em diferentes linguagens artísticas, como instrumentos de trabalho terapêutico, a fim de resgatar a interioridade, por meio dos símbolos, respeitando o modo de ser e estar no mundo. Os trabalhos e registros apresentados no decorrer deste artigo, foram autorizados para divulgação e uso de esclarecimentos dos estudos da prática de Arteterapia.

Consubstanciada na experiência de vida, considera-se relevante essa disposição e vontade de aproximar dessa temática, e ainda, da realidade de vida – processo que evidencia superações, entendimentos, ora singulares, particulares ou universais, no que tange a dimensão econômica, social, cultural e afetiva – de outras sujeitas, permeada de inúmeros desafios e em situação de adoecimento, o que implica na condição de ‘Ser’ sujeitas da própria história. Além disso, acolhe a provocação advinda da experiência de vida que assemelha a história de inúmeras mulheres, algumas delas participantes do grupo aqui citado. A experiência tida como relevante ponto de partida que requer o equilíbrio dos aspectos físicos e emocionais, serviços de qualidade de vida, e ainda a compreensão do que isso representa no quadro sintomático são essenciais nesse estudo, onde as mulheres experienciaram o fazer criativo em diversas modalidades plásticas, utilizando materiais adequados para ampliar a capacidade de compreender seus símbolos e a própria existência.

Objetivos

Assim, apresenta o objetivo geral nesse estudo que consistiu em analisar o processo de Arteterapia em grupo, de tal maneira depreender as contribuições que reverberam sobre o autoconhecimento, o enfrentamento do adoecimento e a sintomática.

Portanto, faz-se necessária discutir sobre o fortalecimento pessoal que permeia o processo terapêutico, pautado em intervenções arteterapêuticas, correlacionando aos aspectos do feminino na trajetória do adoecer e os registros teóricos existentes.

Referencial teórico

A arteterapeuta assumiu o compromisso de primeiro conhecer a modalidade e, ainda, atentar para a expressão criativa, o reconhecimento do espaço, o contato do corpo com os materiais disponíveis, a criação. Posteriormente lidou com a transposição da linguagem para desvelar os múltiplos significados do símbolo de acordo com a abordagem junguiana, seguida de um processo de atualização pessoal, construída por meio da escrita criativa onde se apresenta a autobiografia, sem julgamentos e preocupações com a ortografia, interligada à expressão oral, compartilhando com o grupo e consigo mesma das sensações e impressões experienciadas durante o processo. Ainda sobre a escrita criativa, nomeada como escrita automática por Duchastel (2010, p.134-135), “Deixamos a mão escorregar sobre a folha e escrevermos absolutamente tudo o que nos passa pela cabeça, sem julgar, sem parar para refletir ou organizar a narrativa”.

Ao recorrer às diversas situações entre a vida e a morte, destaca o exemplo do câncer de mama que acomete para além da imagem corporal, e na verdade se instala um estado de fragilidade diante da dor, a desestruturação da identidade feminina, a independência, a relação com o seu parceiro que pode ter inúmeros resultados, entre apoio, distanciamento, abandono, a desconfiguração do ser mãe, o possível contato com a finitude, o luto mal resolvido com relação à mama, parte pertencente que se perdeu, paralelamente da autoimagem, estando diretamente ligada a aceitação de si, tomando uma proporção para além da dor física. Para Carvalho (1995, p.32) “ao dar livre curso as expressões das imagens internas, o ser humano, ao mesmo tempo em que as modela, transforma a si mesmo”.

Esses registros da trajetória feminina no adoecer, podem apresentar sugestivas pistas dos fatores que corroboraram para a reflexão de Duchastel (2010, p.81): “a doença é de fato uma oportunidade de empreender um verdadeiro diálogo com a alma e de resolver situações inacabadas”. Desse modo, viabiliza a reflexão das nuances

deste contexto, com suas características que vão além da busca da cura física deste ser humano integral na procura de conhecer seus limites ou de superá-los no passo do autoconhecimento.

Consubstanciada em Grinberg (2003, p.103) os desafios da vida contribuem, de modo que cada um deles “estabelece uma atitude de segurança” e firmeza de atitudes. “Seguindo esse esquema de estruturação, nem sempre o conflito tem resultados negativos” (idem 103). Eles comportam perigo, ansiedade, sofrimento e tristeza, mas também a possibilidade de transformação e cura. Ou seja, se deslocarmos os conflitos do inconsciente para um lugar de consciência, existe a possibilidade de reequilíbrio, fluidez da energia psíquica que pode reverberar em fortalecimento na forma de ser e agir. Como colocar a energia estagnada em movimento e a favor da transformação.

Dessa forma, as oficinas de Arteterapia, no trabalho com sujeitos em condição de adoecimento é acolhedor, na linha de valorização à vida, voltado para diferentes modalidades de expressão artística, desbloqueando o potencial criativo, o resgate da essência humana, os pontos positivos da vida, o prazer, as alegrias. Possibilitando a transformação pessoal, assumido o protagonismo! E a partir dessa conduta de ser si mesmo, cria novas possibilidades diante de sua realidade. Assumindo uma postura diferente diante dos enfrentamentos, resultando na diminuição da tensão, do estresse, da ansiedade, de sentimento de culpa; restabelecendo uma postura de diálogo pessoal entre o paciente e os percursos do adoecer. Objetivando equilíbrio emocional dentro da perspectiva saúde e doença.

Desse modo, depreende-se desse processo construído coletivamente que ao receber um diagnóstico de câncer, as pessoas se deparam com o estigma social da doença, além do diagnóstico precoce ou tardio e da forma com que cada uma se apresenta no mundo e lida com suas experiências emocionais. Além disso, há o impacto do diagnóstico, a negação da doença e dos tratamentos, a dor, a impotência, o medo, a culpa, o temor, a incerteza, a tristeza, interrupção de planos, a decisão se vai contar para a família ou se vai se isolar, se vai lutar ou se entregar, isto entre o que representa o estigma da doença e o que é relevante ao paciente.

Por último, destacam-se outros aspectos relevantes: a forma de comunicação foi pré-estabelecida com oncologista ou médico que descobriu o diagnóstico, se recebeu orientação adequada, se será acompanhada por equipe multiprofissional, ou terá apoio psicológico. O tratamento é baseado em cirurgia, quimioterapia, radioterapia, medicamentos e uma gama de exames. Se não for pela rede pública a paciente terá um gasto exorbitante. E relatos de pacientes demonstram que se tratando de câncer os pacientes querem a verdade sobre seus diagnósticos.

Além disso, considera-se que essas sujeitas, vinculam-se à sociedade patriarcal, que historicamente a mulher é tida para reprodução humana e sua sexualidade é negligenciada. O seio materno, tido como órgão provedor de vida, no aspecto físico e psíquico de acordo com Winnicott (1975, p.25), é o lugar onde o ser “mãe” engloba uma gama de cuidados, caracterizando se ela consegue ou não ser “suficientemente boa”. No entanto, o feminino encontra-se para além da maternidade, para além da reprodução.

A configuração do feminino vem transformando a história, rompendo com a manipulação da imagem do corpo feminino, a relação de pecado e padrões de beleza. Atualmente, as mulheres tem experienciado percursos que possibilitam a configuração de autonomia no que tange a grandeza de ser mulher, fazer suas escolhas socialmente e em relação ao corpo, como, por exemplo, expressar sua sensualidade, usar decotes, aumentar o tamanho dos seios. De acordo com Volich (1995, p.63), esse comportamento se refere “à importância histórica, relacional, imaginária e libidinal destes órgãos no agenciamento das vivências das mulheres de sua feminilidade”.

Assim o processo terapêutico embasado na Arteterapia, empregada como prática integrativa em saúde, ocupa um lugar de relevância no resgate da criatividade, da liberdade de expressão, da singularidade de cada integrante envolvido no passo do fazer artístico comprometido com a reconstrução histórica e identitária. Nesta perspectiva contemplo o posicionamento do arteterapeuta neste processo, segundo a afirmação de Duchastel (2010, p.46) “Como no trabalho do jardineiro, o trabalho do terapeuta é um ato que exige uma presença sincera, uma paciência infinita e muita humildade. Não podemos puxar o caule da flor para que ela cresça mais rápido. Ela espera pacientemente o bom momento para desabrochar. Para a alma é a mesma coisa. Não podemos forçar seu processo de individuação e de cura.” De acordo com esta afirmação, reconhecemos arte como caminho de transformação. Para Philippini (2004, p.13) no contexto arteterapêutico, “arte é entendida como ‘processo expressivo’, da forma mais ampla que se puder concebê-lo. Assim, não aborda questões particulares de ordem estética, técnica ou acadêmica, nem de vinculações do processo criativo a qualquer escola artística”.

Desta maneira, destaca-se uma amostra construída no percurso das vivências de Arteterapia, desenvolvidas no Projeto: “O Despertar Criativo e a Arteterapia no Empoderamento Feminino”. Assim, apresenta-se o registro de sujeitas com incidência de câncer de mama, mas a doença em si destoa do objeto de estudos, o qual enfoca a constituição de ser mulher e os enfrentamentos de sua trajetória apreendidas para além do adoecer, reconhecendo suas alegrias, seus desafios, seus conflitos e acolhendo o que é significativo para elas, nessa jornada de interação do feminino.

Método

Ressalta-se a utilização do método reprodutivo, no qual a reflexão origina da aparência de um fenômeno, evidenciada na empiria da realidade; busca-se a essência da própria realidade. Assinala Cavalcante (2007, p.76) que “somente com o reconhecimento de uma estratificação da realidade é possível entreter uma noção de escolha real (sistemas abertos) e estruturas sociais relativamente duradouras (presença de legalidades potencialmente revogáveis, ou leis de tendência)”.

Esse método reprodutivo compartilha do processo construído durante as Oficinas Criativas®. Estas pressupõem uma construção democrática, coletiva, participativa, dinâmica e transformadora. E ainda, uma relação horizontal, respeitosa, com troca de experiências e exercício da autonomia, da liberdade, utilizando a arte como recurso.

Assim, registra-se um movimento construído por meio da proposta das Oficinas Criativas®, desenvolvidas conforme necessidades das sujeitas evidenciadas em cada encontro, atentas ao processo da “sensibilização”, “expressão livre”, “elaboração da expressão”, a “transposição da linguagem,” a “avaliação do registro da escrita criativa e a reposição das etapas processuais”. Registra-se que na sensibilização ocorreu o primeiro contato entre participantes e arteterapeuta – o trabalho iniciado é o movimento de preparação para introspecção, conexão interna com o momento presente – que possibilitou o uso de meditação guiada, musicalização, dança, toque sutil, automassagem e relaxamento.

A experiência é ressaltada na abordagem Junguiana, na perspectiva da metodologia reprodutiva apresentada por Garcia (2002), em consonância com as oficinas criativas® de Alessandrini (1999; 2004). É, ainda, filiada ao entendimento de Fagali (2005, p.30), em relação à “cura na intervenção terapêutica, colocando a ação de curar como processo.” Desse modo, ocorre um movimento para a vida, em constante caminho da aprendizagem, da transformação de diferentes aspectos que envolvem o viver.

Quanto a metodologia reprodutiva citada por Garcia (2002, p.41) “o ponto de partida da pesquisa está nas etapas mais avançadas, nas quais a análise dos mecanismos fica mais [nítida].” Assim ocorre a maturação do processo no interior do movimento das ações no contínuo que retrocede a níveis iniciais “primitivos” de ida e volta entre teoria e prática que se complementam durante o processo, que a cada etapa é enriquecida com o aprendizado apreendido e reestruturado com as experiências.

A estrutura dos encontros foi elaborada a partir das oficinas criativas® indicadas por Alessandrini (2004, p.83), uma metodologia que “possui como diretriz uma sequência básica, estruturante de uma proposta a ser construída”, que segue as seguintes etapas: a “sensibilização” – primeiro contato, preparação para experiência criativa, relaxamento e internalização dos sentidos; a “expressão livre” – momento de contato com o imaginário e exploração das possibilidades de criação; “elaboração da expressão” - onde ocorre no não verbal e artístico, onde se cria a ampliação dos sentidos; a “transposição da linguagem” – compartilhamento do que foi feito de registro, o momento do registro escrito (escrita criativa) do que vivenciou, movimento registrado como outra forma de expressão e identificação da singularidade.

Ressalta Alessandrini (2004, p.84), que o registro escrito é um “momento fundamental na oficina criativa®, pois convida o sujeito a acionar um movimento na ordem do descontínuo, ou seja, em outro nível de consciência energética interna.” Aqui se apresenta o “ir e vir” e a sujeita apreende a partir de sua ação. A última etapa da oficina é uma “avaliação” – retrospectiva verbal das etapas anteriores, um fechamento do que foi apreendido e despertado na consciência.

O Grupo de Mulheres teve uma configuração aberta, algumas integrantes eram cativas nas oficinas e outras chegaram durante o percurso, totalizando nove participantes entre 50 e 71 anos. Trata-se de mulheres atendidas em uma Unidade de Saúde que desenvolve práticas integrativas. Por esse motivo, aproximam da perspectiva de interação pessoal e autocuidado, algumas impedidas de participar anteriormente do Projeto por se encontrarem em tratamento de câncer. No entanto, reconhece-se a relevância desta vivência na vida delas e na construção da humanização como partícipes do processo construído coletivamente.

Resultados e Discussão

Durante as oficinas de Arteterapia, destacaram-se duas vivências construídas por meio do processo: a primeira foi à colagem intuitiva, que indicou elementos significativos do percurso feminino enfrentado no adoecimento; essa escolha se sustenta no entendimento de que essa técnica favorece a reabilitação e a transformação, pois envolve seleção de imagens, recortes, colagem e junção das partes que formatam o todo (retrato), concomitante esse movimento indica uma reorganização da experiência de vida, e a criação de novas perspectivas (realidade).

A segunda foi à linha do tempo (vida), no formato simbólico, onde a imagem evidenciou a origem da história em si, resgatando a realidade singular de cada integrante – um fio condutor da ampliação da história pessoal. Desse modo, apresenta-se nesse estudo como material de amostragem a experiência de três integrantes, no qual suscitam questões diferentes, sinalizando que independentemente de quais sejam as necessidades pessoais, o trabalho em Arteterapia possibilita e acessa a singularidade. Foram utilizados nomes fictícios (Serena, Fortaleza e Simplicidade) para preservar a identidade das participantes.

Assim, na oficina de colagem intuitiva, as participantes foram organizadas em círculo, ao som de uma música instrumental, acompanhada de uma sensibilização com respiração. Em seguida, cada integrante escolheu uma imagem voltada para baixo. Trata-se de uma experiência de escolha intuitiva, possibilidade de explorar o não visual; na sequência elas receberam uma folha de papel A-4 e foram convidadas a compor uma colagem com outras gravuras escolhidas, conforme quisessem.

Essa atividade possibilita a união de elementos opostos (utilizando cola líquida e gravura) desencadeando um estado de construção imagética por identificação. Retrata a fluidez, a liberdade de recriar de forma leve, sem ansiedade e liberando de imediato a sensação de não conseguir realizar a proposta da atividade. Afinal, “o ato de colar é um ato de juntar, unir, comungar duas partes cindidas, trazendo para perto o que estava separado. É um ato de se apropriar daquilo que outrora partiu, se foi. Colar, então, é uma volta à origem, ter de novo ou ter diferente aquilo que já se foi” (BRASIL, 2013, p.90).

Destaca-se que Serena (Figura 1), 61 anos, se apresentava no grupo com alegria, dedicação e organização. Era companheira, trazia consigo uma energia positiva, sorriso no rosto, pouco falava de seus sentimentos com profundidade.



Fig. 1 – Imagem construída por Serena

Serena apresentou seu trabalho para o grupo e realizou a leitura da escrita criativa, de maneira significativa, afirmando que: *“Ao olhar na colagem intuitiva, percebo que estou me abrindo para a leveza, a brincadeira, o cuidado comigo mesma. Nas voltas da vida, eu sou alguém que busca uma nova identidade nos aprendizados com uma criança, minha neta, meus filhos. Eu sou compaixão e acolhimento. Eu sou gratidão e luz! Eu sou transformação”*.

No relato oral, sobre sua experiência construída nessa dinâmica, Serena respondeu: *“foi um dos trabalhos mais significativos que fiz”*. Ao referir à imagem da moça levantando os braços, disse ter revivido o momento pós cirúrgico: *“eu sentia muita dor quando levantava o braço, mas me esforçava para conseguir fazer os movimentos”*. E com lágrimas nos olhos ela completou: *“este homem representado pela digital é meu esposo que faleceu, há dois anos. E isso é doloroso”*.

Desse modo, respeitando o tempo dela, a facilitadora manifestou: *“entendo que é doloroso para você, mas se quiser, pode compartilhar com a gente como tem lidado com essa questão do luto”*. Assim, Serena afirma: *“tenho trabalhado para ressignificar a situação em forma de agradecimento por tudo que o marido foi para família. Por isto eu busco uma nova identidade, reaprender a viver sem ele, que foi uma pessoa muito especial”*.

Outra experiência destacada é a da Fortaleza (Figura 2), ela possui 71 anos, companheira, chega animada para participar das oficinas, representa uma liderança no grupo, envolvida com todas; quando alguém falta, ela geralmente sabe o motivo e às vezes até justifica. Assim, afirma: *“este trabalho me mostra como sou agitada, preocupada, sempre muito ocupada correndo contra o tempo. Percebo que não adianta, devo deixar a vida de cada um, e ser como uma criança que viaja nos sonhos. Busco o que é melhor para mim como se fosse começar a vida agora. Como esse lindo casal. Sou grata pelo momento”*.

Trata-se de uma mulher forte, demonstra seus sentimentos com facilidade, participa das oficinas com bom humor e disponibilidade. Encontra-se em tratamento de câncer de mama com aspectos de metástase em outros órgãos. Mas, apesar das complicações, mantém-se ativa no grupo e em outra associação de grupo de mulheres. Uma guerreira que não se entrega e busca constantemente viver a vida como é possível.



Fig. 2 - Colagem Intuitiva

No momento do relato oral afirmou, sorrindo: *“eu converso sempre com Deus, e digo: Senhor, sei que estou no rabo da fila, mas se alguém quiser passar na minha frente eu passo a vez! Tenho muita vontade de viver!”*. Disse ter feito diversas escolhas para vida e não se arrepende. Relatou que o que a deixa pra baixo é um filho que é alcoólatra e faz coisas erradas e ela tenta ajuda-lo, porque não foi isso que ensinou pra ele, e nem uma mãe quer isto para um filho. Mas as filhas entram em conflito e não aceitam que ela o ajude como gostaria. *“Isso me incomoda, porque elas têm tudo e não conseguem ver a dificuldade dele. Mas, um dia elas vão entender que mãe não abandona filho. Atualmente moro com uma filha, que também é doente crônica renal, e vivemos nos cuidando. O tratamento dela é principalmente controlado pela alimentação, tudo dosado e pesado para que ela fique bem. Vejo que preciso deixar cada um dar conta de sua vida e seguir a minha”*.

A terceira participante nominada de Simplicidade possui 59 anos, (Figura 3) é uma mulher de um olhar tristonho, atualmente se encontra em tratamento de câncer de mama, lida com desconfortos do tratamento, enfrenta desafios financeiros, para estabelecimento do tratamento, e traz consigo questões desde a infância. É uma mulher de personalidade forte, mas se apresenta em um lugar de escassez e impotência.



Fig. 3 - Simplicidade – colagem intuitiva.

A Simplicidade apresenta seu trabalho para o grupo afirmando que não sabe fazer as coisas direito, tem pouco estudo e apresenta dificuldades de registro. Durante as orientações da consigna da oficina, foi dito pela facilitadora que não precisavam se preocupar com a escrita correta, e que o que realmente importa é deixar fluir e escrever o que sentiam.

E, assim, Simplicidade compartilhou com o grupo a leitura da escrita criativa: *“eu sou uma pessoa que ama criança e gosta muito do Verde. Gosto de animais, gosto de minha família”*. Garantir um lugar de igualdade e autonomia passa a ser uma conquista efetiva que favorece a autoestima, como uma autorização de ela ser suficiente para exercer o que está sendo solicitado, que só ela é capaz de dizer sobre suas emoções e impressões.

Quanto ao relato oral, destaca: *“a vida nunca foi fácil, tive marido alcoólatra, tive que separar para conseguir viver longe do sofrimento. Fui pai e mãe dos filhos, tive que trabalhar muito cedo para sustentar e bancar as despesas”*. Afirma ainda que era cuidadora de crianças e com pesar deixava seus filhos para cuidar dos filhos dos outros. Informa, ainda, que possui dois filhos e uma filha, que é enfermeira e mora longe e não pode

contar com ela, porque trabalha em um hospital e não foi liberada. E revela que só passou a comer verduras e se cuidar depois que adoeceu.

Desse modo, o processo é observado, os aspectos acessados, os movimentos, os gestos, o contato com material, a possível inquietação e sentimentos que se desdobram durante o momento criativo, sem interferência para que elas acessem o movimento de conexão-construção, criação-identificação-ação.

O referido processo se compara com o desenvolver de uma dança interna, o reencontro interno, a ferida, promovendo o reequilíbrio para o movimento de cura. A relevância desse momento encontra-se intimamente ligada ao sujeito e sua intenção e vontade de viver essa experiência de interação.

E, assim, a cada vivência do grupo alarga-se a experiência de si e do outro. As escritas criativas enriquecem aspectos afetivos, que antes ficavam guardados; provocar a consciência significa permitir que cada uma possa fluir nas suas possibilidades, encontrando suas memórias, vontades, desejos de realização e se empoderando para amenizar essas dores e marcas que foram apresentadas no simbólico de cada aspecto da vida.

Vários autores tratam a importância desse simbólico. Para Grinberg (2003, p.178), que comunga com o pensamento de Jung, “o elemento central para fenomenologia do inconsciente é o símbolo. Existem várias maneiras de chegar até ele: os sintomas, os sonhos, as fantasias, a relação analítica e, enfim, qualquer situação da própria vida”.

O percurso das oficinas de Arteterapia indicam pistas de onde foram registrados traumas das participantes na constituição do feminino. A linha da vida é o momento que possibilita apreciar uma imagem criada na perspectiva de Duchastel (2010, p.61): “a imagem final é interessante apenas pelo que ela me faz viver ao criá-la e ao observá-la.” Eis a essência do simbólico e o que o percurso de construção movimenta, nutre, e convida a reviver a transformação entre causa e efeito e tempo-espaço. Este é o movimento de transição de escultura em processo de cura, integridade entre dor do corpo e alma.

O adoecimento encontra-se presente na vida do sujeito, mas não é o sujeito. Daí a necessidade de ir para além do adoecer; a generalização não gera sentido, para conseguir chegar à verdadeira essência da identidade feminina, sem rotular a doente. A vivência da fragilidade possibilita a leitura do que significa para as participantes. E ainda, como é possível romper, e viver para além do determinismo, sem ater às explicações.

No dia da atividade da linha da vida, a facilitadora iniciou a oficina com uma sensibilização. Disponibilizou um descanso de olhos para cada participante, estilo almofada de ervas aromáticas, propiciando uma meditação de movimentos conscientes. Em seguida, fizeram um processo de automassagem nas mãos, experimentando o material (almofadinha aromática) por várias partes do corpo.

Na sequência, foi feito um exercício de respiração e auto conexão com o corpo, preparando para fechar os olhos e fazer uma viagem no tempo, em sua história, revisitando acontecimentos, momentos especiais, e observando se precisavam se despedir de algo, apreciar o espaço, o aroma, as pessoas envolvidas. Foi pedido que observassem os detalhes, se estava calor ou frio, se era um ambiente fechado, se era ao ar livre, quais sentimentos foram despertados e assim foram conduzidas até a infância.

A facilitadora solicitou que se despedissem daquele momento e que, aos poucos, fossem retornando para o aqui-agora, despertando o corpo com os seguintes comandos: sinta os pés tocando o chão, as pernas firmes, mexe o quadril num leve movimento de um lado para o outro, distribuindo equilíbrio, seu abdômen movimenta com a respiração que entra pelas narinas e levemente vão saindo pela boca, acorde os braços se dando um abraço de aconchego, acaricie sua face, e vá abrindo os olhos, sem fazer contato com as outras integrantes.

Assim, começaram a tecer a linha do tempo, que representa a retrospectiva da história de vida e ajuda a identificar marcos e acontecimentos que influenciam seus comportamentos. Como se abrissem o baú de memórias! Durante o registro as participantes foram orientadas a se conectarem consigo mesmas, deixando todo o movimento em volta fora do foco, para que consigam registrar os momentos, experimentando as sensações e emoções que foram acessadas.

Assim que terminaram o desenho da linha do tempo, fizeram a amplificação, ou seja, um aprofundamento do trabalho anterior, registrando dois momentos marcantes. Feito isto, foram para a escrita criativa. E depois para partilha de como foi essa experiência.



Fig. 4 – Serena – Linha do tempo e ampliação de memória de vida: presente e passado

Para Serena: *“Foi bom fazer este trabalho, desenhar a linha da vida me ajudou a organizar os fatos, acontecimentos e a acolher o momento atual. A alegria que vivi na minha infância, a correria da vida adulta os estudos e o trabalho, a constituição da família, o momento atual na busca de renovação, a chegada da netinha que trouxe muita alegria e que tem me ajudado a superar a perda do meu companheiro. Isso me ajuda a perceber que tenho um coração grato”*.

Neste, e em outros trabalhos, Serena trouxe o símbolo dos opostos complementares, apresentado por yin e yang, de acordo com Capra (1982, p.33), onde “Todos os fenômenos naturais são manifestações de uma contínua oscilação entre os dois polos; todas as transições ocorrem gradualmente e em uma progressão ininterrupta. A ordem natural é de equilíbrio dinâmico entre o yin e o yang”.



Fig. 5 – Fortaleza – linha do tempo e ampliação de memória de vida: presente e passado

Fortaleza apresentou em sua linha do tempo a recordação da infância com alegria, trouxe a saudade da vida na roça, da presença da mãe. Retratou uma adolescência turbulenta, a chegada de um relacionamento que teve frutos, mas que foi obscuro, doloroso. Assim, ela decide se separar e mudar para outra cidade (Goiânia), deixa parte da família no interior, e chegando à capital percebe a correria de todos, começa a se relacionar com outra pessoa e tem filhos também; fica dividida por ter alguns familiares no interior e outros em Goiânia.

O que ela trouxe na amplificação foi à infância, retratando a saudade e a chegada em Goiânia com o crescimento da família. Ela precisou de mais papel, e justificou que “*na minha vida tem muitas pessoas*”. Este trabalho a emocionou, e não quis escrever além do que havia registrado no desenho. Então, respeitou-se o tempo dela e a disposição para ouvi-la, caso quisesse acrescentar algo sobre a vivência. Ela disse estar tranquila, que é bem consciente das escolhas que fez e agradeceu.

O trabalho da linha do tempo é um caminho de mediação imagética, entre reconhecer e acolher; também viabiliza o entendimento de sentimentos e experiências sobre como cada sujeito tece sua jornada, e em ângulo se reconhece. Philippini (2009, p.61) afirma que “tal como as nossas vidas, em que a produtividade tece o fio, nossa linha biográfica, cuja harmonia vai resultando de nossas próprias construções existenciais”. Assim, os registros dessa atividade, se caracterizam como fio condutor de histórias pessoais.

Como Simplicidade, chega inquieta para receber outros atendimentos na unidade, apresentando-se algumas vezes com atraso, ou justificando que precisa sair antes do término, foi permitido que ela permanecesse e usufrísse o tempo que conseguisse da atividade. E em pouco tempo ela apresentou diversas questões em sua linha do tempo.

Infelizmente, teve que sair para uma consulta e não ficou para concluir a amplificação, mas apresentou-a ao grupo oralmente. Ela trouxe sua infância, relatou que é gêmea e que ao nascer sua mãe disse que não dava conta de criar as duas crianças. E neste mesmo dia, foi entregue aos cuidados da avó. As irmãs, de alguma forma, cresceram juntas, pois moravam bem próximas. Simplicidade lembra-se das duas brincando no jardim da casa dos avós. Depois a avó adoeceu e a mãe tentou cuidar dela, quando estava com mais idade, mas ela não se acostumava com a mãe. E acabou ficando com as tias.

A integrante relata que não lhe faltava nada, mas era tudo regrado. Teve uma criação marcada pela autoridade do avô, depois pelas tias. Casou-se para sair dos cuidados do avô. Mas não foi o que aconteceu. O avô, no dia do casamento, impôs que ela continuasse ajudando as tias e que o esposo trabalhasse em sua fazenda. O esposo bebia muito. Assim era sua vida, até que se cansou e largou do marido e voltou para a cidade, para trabalhar de doméstica e babá. Acabou deixando os filhos na fazenda para não passarem necessidade, mandava dinheiro para pagar escola.

Simplicidade conta ainda, que teve outros relacionamentos, mas não deram certo, disse que nunca deu sorte com um homem que desse valor nela. Teve câncer e ainda está em tratamento. Quem cuidou dela foi o filho, que mora em Goiânia. A filha é enfermeira, mas não conseguiu licença no trabalho. Ela contou da filha com pesar. Mas afirma que o filho é muito bom pra ela. Afirmou que só passou a se cuidar depois do adoecimento. Disse que tem um sonho de ter a casa própria e ter um companheiro. Ela afirma que tem dias que tem remorso da vida, mas que tem esperança de melhorar. Abaixo (Figura 6), apresenta-se a sua atividade parcial sobre a linha do tempo.



Fig. 6 – Simplicidade – linha do tempo demarcada na infância.

Considera-se fundamental a escolha de material e a técnica adequada aplicada ao coletivo de mulheres participantes, bem como apreender a lidar com as impressões que foram despertadas e acessar a ampliação da consciência. Não se trata de receitas, basta iluminar o que precisa ser visto, intuir sobre as verdades contidas internamente, assuntos inacabados. Romper com o estabelecido é uma questão interna de cada um e impressa na sua realidade, não cabe ao profissional dizer onde reside a paz de outro ser humano.

Esse processo evidencia uma aproximação que “a arte visual e a escrita são caminhos de cura e de conhecimento de si complementares, que se nutrem uma da outra. A escrita e as imagens fazem apelo a dois modos de pensamentos complementares. As palavras exigem a energia do lado esquerdo do cérebro, enquanto o desenho interpela a inteligência análoga do lado direito. Aspecto que contribui para outra dimensão de polaridades” (DUCHASTEL, 2010, p.138).

No fechamento das referidas oficinas revisitaram-se os trabalhos individualmente. Considera-se que os conhecimentos da Arteterapia permitiram um mergulho, apresentando seus símbolos, para exteriorizar e liberar os sentimentos, aliviando as tensões para lembrar a história de vida. Por último, recorreu à dinâmica do nó com barbante, usando apenas a mão direita na construção de uma rede. A próxima consigna para segunda etapa, inicia com a orientação para desenvolver a mesma atividade, no entanto usando a mão esquerda. Neste momento ficaram agitadas, algumas falaram que seria pior.

Convidadas a retomar a atividade, registraram a meta a ser alcançada. Neste momento aconteceu o diferencial, foram orientadas a se conectarem com o momento presente, iniciando com respiração profunda de três tempos, relaxamento do corpo, liberação de tensões concentração nos movimentos, enraizamento e prontidão silenciosa para realizar a consigna. Certamente, os objetivos alcançados dependem da qualidade, da presença e sua energia que o coletivo dispensa ao processo construído.

Ademais o referencial teórico permitiu verificar o tema pesquisado, sob o aspecto teórico e de outros estudos e pesquisas realizados (LAKATOS; MARCONI, 2003). Dessa forma, apresenta-se um embasamento da literatura no que se refere aos elementos teóricos que envolvem os eixos explicativos do objeto de estudo proposto, no âmbito da saúde e da compreensão pessoal por meio da Arteterapia imbricada na dimensão – expressão criativa a serviço terapêutico, acessando os conteúdos inconscientes rumo à consciência, de (si-mesmo) self, de acordo com a teoria junguiana.

Na Arteterapia, por meio dos materiais expressivos, surgem símbolos que facilitam a estruturação e transformação de estados emocionais que materializaram o símbolo. Assim, ao trabalhar o simbólico, acessam-se imagens mentais e arquetípicas articulando e conectando a energia feminina e aspectos da personalidade, saindo da posição de sombra e interferindo diretamente na forma feminina de ser, reconhecer, intuir e agir (BODEMEIER; FALASCHI 2016, p.89).

Philippini (2009, p.98) afirma que “em processos terapêuticos, de modo geral, somos todos ‘contadores’ ou ‘ouvintes’ de histórias e também somos personagens das narrativas vividas e daquelas que gostaríamos de viver, na medida em que a intenção do trabalho é resgatar, restaurar, transformar e registrar trechos da própria biografia” (Figura 7).



Fig. 7 – Evidência posicionamento horizontal da arteterapeuta no processo construído coletivamente. Imagem produzida pela arteterapeuta que objetivou evidenciar a interação grupal

Na abordagem junguiana reconhecer estes personagens internos é também resgatar a origem arquetípica, seja ela do inconsciente pessoal ou coletivo, manifestado nas produções imagéticas. Cabe ao arteterapeuta acompanhar esse percurso criativo de autorrealização, adotando uma postura de diálogo, sem interpretação prévia dos trabalhos, permitindo que a própria pessoa revele e integre os sentidos que trazem sua criação e que a pessoa se perceba protagonista de sua história.

Assim ocorre a singularidade de cada um dos integrantes do grupo, inserido na oficina criativa® (1999, 2004), levando em consideração a configuração ou reestruturação de regras combinadas pelo grupo. Este cuidado, não impede que a atividade plástica tenha um significado coletivo, apenas respeita o que é pessoal.

Em segundo plano, ressalva o desejo de inclusão social, o espaço de atenção e interlocução. Neste lugar de troca é comum que aconteça uma troca de saberes onde as imagens ou experiências verbalizadas se comunicam com alguns aspectos de outros participantes, podendo também se beneficiar como aliada na compreensão da visão de si e do outro e reverberando na integração de si.

Outro ponto positivo na dinâmica de grupo, reside na autopercepção de sua maneira de ser, sentir, agir, e reagir com relação ao grupo. Seu lugar e sua responsabilidade nessa perspectiva de autoimagem. Para Philippini (2011, p.74) “é acompanhar o processo da travessia do portal para o próprio imaginário, mediado pelas atividades

plásticas e expressivas, criando narrativas imagéticas, que revelam aos participantes dos grupos notícias de seu mundo interior e trilhas de saída de seus próprios labirintos”.

Existem elementos que interferem até na estrutura corpórea, de acordo com Brasil (2013, p.66), que afirma que “o corpo é a matéria que anima essa experiência, é uma espécie de caderno de registros da nossa dor, alegria e necessidades. [...] se ele engorda ou emagrece, se envelhece ou adocece, somos marcados nesse caderno de registros das almas”. Assim a autora sugere pistas sobre fatores psicológicos e emocionais, que podem estar resguardando sofrimentos cristalizados. O que inspira a análise de que as manifestações de mulheres em situação de adoecimento, aqui se tratando de câncer de mama, também se relacionam ao modo de sentir, viver e ser, sendo que a ‘mama’ é um dos órgãos de expressão singular do ‘feminino’.

Considerações Finais

Percebeu-se no tempo vivido, que tempos de crise é também tempo de despertar os sentidos e olhar para si, acolher o que emerge de dentro e criar novas possibilidades de apreender a existência real, a busca de sentido da vida, o momento presente e a situação a serviço do bem viver. Desse modo, a necessidade de ampliar a consciência, para deixar de compreender o adoecer de forma unilateral e considerar somente aspectos físicos, torna relevante considerar a saúde integral. Considera-se necessário atentar para as dimensões psicológicas, afetivas, históricas, sociais como ponto de partida de cada sujeito na sua experiência de vida.

Nesse processo, o vínculo terapêutico da pesquisadora com as mulheres, facilitou o fortalecimento de suas potencialidades, como únicas e criativas, no âmbito das relações sociais e da interação consigo mesma, com os outros. No desenvolvimento da personalidade, nos processos de reabilitação, sem preocupação com a estética, a perfeição, os padrões de beleza e parâmetros de certo ou errado impostos no contexto sócio cultural.

Dessa maneira, recorreu-se à Arteterapia, ao autoconhecimento e as contribuições no processo de saúde. Buscou-se criar e interagir do interior para o exterior a sua vivência, validando emoções, medos, traumas e o verdadeiro sentido de cada experiência com possibilidade de cura. No sentido amplo, ‘estar curado’, ‘ser capaz’, ‘dar conta’ de compreender as necessidades, significa ter equilíbrio para lidar com os desafios, isto é, o reconhecimento da capacidade de simbolizar a realidade, ampliando o repertório de vida e de ressignificação. Assim, Andrade (2000, p.27) assinala que significa “conceber e entender a própria vida, a própria existência”.

Considera-se que o ser feminino em relação às questões indenitárias e essa experiência de adoecer de câncer de mama, requer compreender o significado e os impactos do estigma da doença. Isso possibilita o entendimento sobre as mudanças em diversos aspectos da vida que essas sujeitas possam ter experienciado. Acredita-se que a referida doença toca a mulher, no âmbito do desenvolvimento feminino, tornando-se uma ameaça a referência identitária da mulher.

Assim, reconhece-se que a Arteterapia indica caminhos de transformação, outra forma de tratamento, pois propicia o reconhecimento do valor da vida, da autoestima, da manutenção da relação grupal como fortalecimento social durante o tratamento, as questões psicológicas, emocionais, físicas, ligadas ao estresse, a sintomática, a relação de autocuidado, o auto perdão, a reabilitação, a flexibilidade que consequentemente resultará em uma melhora significativa da qualidade de vida.

Considera-se que os processos são permeados por técnicas pautadas na arte e ao mesmo tempo na constituição psíquica do ser integral. E, ainda, pela sensibilidade, escuta, presença, acolhimento de qual é a verdade de cada um, como na meditação, um convite eminente para se colocar no centro, no que é sagrado pra si, a auto percepção, o auto cuidado, a consciência no toque do material, na escuta de um mito, história, conto, a materialização dos fatos de forma sutil, na integridade que se constitui, na integridade que o outro representa, a percepção que se estabelece no ponto de vista, no significado que imprime nos acontecimentos experienciados, qual o caminho percorrido na reestruturação, o quanto cada sujeito encontra-se comprometido com sua felicidade e suas escolhas.

Ressalta-se que a observação do processo imprime significativa contribuição da Arteterapia em grupo, reforçando o envolvimento das mulheres como rede de apoio, na compreensão histórica social de serem mulheres, e neste momento do adoecer, dos tratamentos e da própria sintomática que acomete essas sujeitas. Isto representa uma interação social, em um lugar de segurança, onde elas têm a liberdade de ser e demonstrar seus sentimentos com quem sabe das limitações e enfrentamentos dos desafios vividos por elas.

Por último, depreende-se desses estudos que a Arteterapia apresenta múltiplas contribuições, encontra-se permeada pelas possibilidades e modalidades desempenhadas no percurso do processo de terapia, neste caso em grupo. O desvendar do fio condutor de comunicação revela o elemento fundante no reconhecer do símbolo como palavra, mensagem, entendendo a própria vida por este viés. Em suma, compreender os símbolos, as produções criativas, as imagens, é ler as entrelinhas da própria vida.

Ao vivenciar a prática arteterapêutica, há uma grande tomada de consciência, que contribui para enxergar a vida sob novos ângulos, reconhecendo luzes e sombras e se percebendo protagonista da própria existência. Acessando a si mesma, há um fortalecimento que contribui para o enfrentamento, a compreensão e a superação das condições dolorosas presentes no adoecimento, de forma mais sutil. Ao estar em grupo, a pessoa percebe que não é a única que sofre, e sente-se mais à vontade para partilhar suas dores e, assim, aliviá-las. Cada

atividade, cada escrita criativa, cada partilha, traz à tona o seu sofrer, que constitui uma reestruturação do ser, indo ao encontro de seu potencial criador, desenvolvendo e resgatando suas habilidades para lidar com as adversidades da vida e do adoecer.

Referências

- ALLESSANDRINI, C. D. **Temas criadores na construção do “Ser si mesmo”**. São Paulo: Casa do Psicólogo. 1999.
- ALLESSANDRINI, C. D. **Análise microgenética da oficina criativa: projeto de modelagem em argila**. São Paulo: casa do Psicólogo. 2004.
- ANDRADE, L. Q. **Terapias expressivas**. São Paulo: Vector, 2000.
- BODEMEIER, L.; FALASCHI, C. L. Resgate do Feminino através das Deusas gregas na Arteterapia. **Revista de Arteterapia da Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo**. v.7, n.2, p.89,2016.
- BRASIL, C. **Cores, formas e expressão: emoção de lidar e Arteterapia na Clínica Junguiana**. Rio de Janeiro: Wak, 2013.
- CAVALCANTE, C. M. **Análise metodológica da economia institucional**. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2007.
- CAPRA, F. **O ponto de mutação**. São Paulo: Cultrix, 1982.
- CARVALHO, M. M. J. (Org.). **A arte cura? Recurso artísticos em psicoterapia**. Campinas: Psy II, 1995.
- FAGALI, E. Q. Encontros entre Arteterapia e psicopedagogia: a relação dialógica terapeuta e cliente, educador e aprendiz. Ciornai, S. (Org.). **Percursos em Arteterapia: Arteterapia e educação, Arteterapia e saúde**. São Paulo: Summus, 1995.
- DUCHASTEL, A. **O caminho do imaginário: o processo de Arte-terapia**. [tradução Christian Marcel de Amorin Perret Gentil Dit Maillard. São Paulo: Paulus, 2010. (Coleção psicologia e educação).
- GARCIA, R. **O conhecimento em construção: das formulações de Jean Piaget à teoria de sistemas complexos**. São Paulo: ARTMED, 2002.
- GRINBERG, L. P. **Jung: o homem criativo**. São Paulo: FTD, 2003. Coleção por outro lado.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.
- PHILIPPINI, A. **Linguagens e materiais expressivos em Arteterapia: uso, indicação e propriedades**. Rio de Janeiro: WaK, 2009.
- PHILIPPINI, A. **Grupos em Arteterapia redes criativas para colorir vidas**. Rio de Janeiro: WaK, 2011.
- PHILIPPINI, A. **Para entender a Arte terapia: cartografias da coragem**. 3. Ed. Rio de Janeiro: Wak, 2004.
- VOLICH, R. M. **O eclipse do seio na teoria freudiana: a recusa do feminino**. São Paulo: Percurso, v.14, 1995.
- WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

Recebido em: 19/08/2021

Aceito em: 27/08/2021

Publicado em: 12/2021

3- BUSCA DO AUTOCONHECIMENTO POR MEIO DA ARTETERAPIA

Maria Eugênia da Fonseca Lemos⁴

Resumo: Este trabalho apresenta a realização de atividades de Arteterapia com um grupo de mulheres dispostas a entender seu eu interior, suas relações consigo mesmas, com o outro e com suas histórias de vida. O desenvolvimento da pesquisa baseou-se no fazer artístico da Arteterapia e das expressões verbais e não verbais, que estimularam as reflexões no grupo estudado, tanto em relação a si mesmas quanto em suas relações com o mundo. As atividades foram baseadas nas próprias questões trazidas nos encontros, vivenciando sentimentos como o medo, baixa autoestima, luto permanente, apego exagerado por pessoas e/ou coisas, tristezas, vergonha limitante, autocensura, mágoas, enfim, várias emoções que ficaram guardadas no inconsciente e que precisavam ser compreendidas, para que cada uma pudesse lidar melhor com sua própria essência. Algumas sessões aconteceram em encontros virtuais, em decorrência da recomendação das autoridades sanitárias para o distanciamento social, devido à pandemia do Coronavírus. Tal modalidade não prejudicou a qualidade das atividades e do relacionamento com as mulheres que participaram do Projeto. Em todo o processo, foram percebidas melhorias da autoestima, confiança e comunicação, que foram refletidas nas atitudes e no relacionamento social saudável.

Palavras-chaves: Arteterapia, Autoestima, Desenvolvimento Pessoal.

The search for self-knowledge by means of Art therapy

Abstract: This work shows art therapy activities with a group of women willing to understand their inner self, their relationships with themselves, with others and with their life stories. It is based on the artistic making of art therapy and the verbal and non-verbal expressions that stimulate reflections of themselves and their relationships with the world. The activities were based on the issues brought up in the meetings, experiencing feelings such as fear, low self-esteem, permanent mourning, exaggerated attachment to people and/or things, sadness, limiting shame, self-censorship, sorrows, finally several emotions that were kept in the unconscious and that need to be understood so that each one can better deal with their own essence. Some sessions took place in virtual meetings after the recommendation of the health authorities for social distancing, and did not harm the quality of the activities and the relationship with the women who participated in the Project. In this process, it was perceived the improvement of self-esteem, confidence and communication, reflecting on attitudes and healthy social relationships.

Keywords: Self-esteem, Personal Development.

La búsqueda del autoconocimiento por medio de Arteterapia

Resumen: Este trabajo muestra actividades de terapia artística con un grupo de mujeres dispuestas a comprender su interior, sus relaciones consigo mismas, con los demás y con sus historias de vida. Basado en la realización artística de la terapia artística y las expresiones verbales y no verbales que estimulan las reflexiones de sí mismos y sus relaciones con el mundo. Las actividades se basaron en los temas planteados en las reuniones, experimentando sentimientos como el miedo, la baja autoestima, el luto permanente, el apego exagerado a las personas y/o cosas, la tristeza, la vergüenza limitante, la autocensura, las penas, finalmente varias emociones que se guardaron en el inconsciente y que es necesario comprender para que cada uno pueda ocuparse mejor de su propia esencia. Algunas sesiones tuvieron lugar en reuniones virtuales tras la recomendación de las autoridades sanitarias para el distanciamiento social, y no perjudicaron la calidad de las actividades y la relación con las mujeres que participaron en el Proyecto. En este proceso, se notó el mejoramiento de la autoestima, la confianza y la comunicación, reflejándose en las actitudes y la relación social sana.

Palabras clave: Arteterapia, Autoestima, Desarrollo personal.

Introdução

Em Arteterapia, a criatividade no processo terapêutico é o melhor investimento para uma vivência saudável e segura. Como afirmam “[...] o processo criativo envolve, mais que compreensão intelectual, envolve também a

⁴ Pedagoga, Arteterapeuta pelo Curso de Formação em Arteterapia Viva. E-mail: mlemos0711@gmail.com, Instagram: maria_eugenia_lemos.

imaginação e as emoções, e isso representa a totalidade do indivíduo que na sua relação com o mundo o modela, conforme as imagens que já tem um significado no seu repertório de perceptos”.

Nesse sentido, este projeto teve como objetivo oportunizar às mulheres, que fizeram parte da pesquisa, a vivência de sentimentos que estavam guardados, para serem percebidas dores, mágoas e frustrações, conscientes e inconscientes, que precisavam ser compreendidas e ressignificadas, para que a vida se apresentasse com mais leveza e para que a compreensão de si mesmas, dos outros e do mundo fizesse sentido e trouxesse a alegria de viver, proporcionada, principalmente, pela relação com o processo terapêutico em grupo.

O processo terapêutico, mediado pela arte, visa à elevação da autoestima, a liberdade e respeito por si mesmo e uma visão ampliada da vida que, provavelmente, favorece o enfrentamento da realidade. Visa, ainda, o equilíbrio da mente, além de promover a saúde do corpo e da alma. Assim, quando o sujeito se vê diante da sua própria autonomia e independência, tende a tomar consciência de si.

A teoria de Gestalt e a Arteterapia se integram e oferecem a possibilidade da expressão da realidade, da comunicação e do contato com pensamentos, sensações e emoções, promovendo o autoconhecimento, junto com o crescimento emocional. Desenvolve, também, habilidades e talentos que, possibilitados pelo uso de vários materiais expressivos, provocam experiências transformadoras de emoções, trazendo o sujeito para o aqui e o agora.

O sentimento de domínio de si mesmo e de sua realidade é facilitado pelo arteterapeuta, que promove atividades de expressões artísticas e de criatividade, em que o significado dos vários símbolos é referenciado de forma bem pessoal. Reconhecendo o sujeito no sistema psicossocial, a Arteterapia promove o benefício de formas de expressões não verbais, sem a preocupação nos trabalhos, com técnicas e estética, o que permite a expressão criativa livre.

Neste projeto de Arteterapia, os materiais usados para expor a criatividade espontânea e explorar a liberdade de expressão com leveza, sem julgamento e sem preocupação com o certo ou o errado, o feio ou o bonito, como requer o próprio incentivo à criatividade.

Nesse processo, as tomadas de consciência também aconteceram por meio da criatividade, observada nas expressões não verbais como: desenhos, pinturas, expressões corporais e construções de imagens, o que possibilitou o reviver da história de si mesmas, recriando novas possibilidades de emoções e sentimentos, conforme expõe Brasil: “O que não se pode negar é que, independentemente do termo ou da forma como se conduz, há efeito terapêutico no ato de criar, e isso não está submetido às condições. A energia liberada nas projeções das imagens em uma superfície, ou no corpo, ou ainda em uma cena e na musicalidade da voz. Conduz uma possibilidade de integração, de reencontro com partes perdidas de si mesmo e com a corporificação, que é o ato de dar vida a algo, de encarnar”.

Por sua vez, chama a atenção para o autoconhecimento mediante a compreensão da verdade sobre nós mesmos: “estamos aprisionados de nós mesmos, perdidos, ainda buscando alternativas exteriores que não nos preenchem. Debatem-nos entre preocupação com a aparência e a *performance* comportamental. Buscamos aplausos, aceitação, valorização profissional, familiar, pessoal, porém nada disso realmente nos liberta. Continuamos a busca para fora, mudamos de cônjuge, de profissão, de grupo, de religião, de amigos... Temos filhos, aumentamos os salários, investimos no esculpir de nossos corpos, mas todas são ações secundárias, tanto quanto inúteis à verdadeira realização interior. Não há como preencher com as coisas do mundo um ser humano vazio de si mesmo. Essa é uma das verdades que precisamos acessar – a verdade a nosso respeito”.

Como somos seres sociais, a proposta da Arteterapia em grupo além de trazer benefícios para o autoconhecimento, faz-nos compreender o mundo ao nosso redor. Para os participantes, as atividades de interação, comunicação e cooperação vêm promover a possibilidade de desenvolver relações interpessoais que trarão ao sujeito a sensação de pertencimento e integração. Essa participação leva ao compartilhamento de objetivos comuns.

As atividades expressivas, desenvolvidas pela criatividade, contribuem para melhorar o envolvimento, a compreensão de regras e a capacidade de comunicação, levando os participantes a compreenderem a importância de se integrarem num grupo afim, bem como de rever conflitos pessoais e buscar soluções para problemas de relacionamentos.

O aprendizado social é feito em grupos, daí o motivo e a importância da sua escolha. O grupo fornece “[...] um contexto pertinente para a prática desse aprendizado”. Pessoas com necessidades semelhantes podem apoiar-se mutuamente e sugerir soluções para problemas comuns, ajudando umas às outras. Os grupos podem ser mais democráticos, compartilhando o poder e a responsabilidade”.

Dessa forma, esta pesquisa apresenta uma proposta realizada em um trabalho com mulheres, num grupo aberto, oferecido, inicialmente, a quem se dispusesse a participar de atividades de Arteterapia, propostas para o autoconhecimento. Ao longo do projeto, foram revelados alguns sentimentos comuns a todas, como o medo, baixa autoestima, luto permanente, apego exagerado por pessoas e/ou coisas, tristezas, vergonha limitante, autocensura, mágoas, enfim, várias emoções que ficaram guardadas no subconsciente delas e que precisavam ser compreendidas para que pudessem lidar melhor com sua própria essência.

A abordagem teórica utilizada neste projeto foi a teoria da Gestalt, justificada pelo fato de que se pode utilizar da Arteterapia como técnica integradora, pois oferece a possibilidade da expressão da realidade, da comunicação e do contato com pensamentos, sensações e emoções, sempre buscando estimular e ampliar um bom senso de realidade, no aqui e agora. Foram utilizadas, também, as fundamentações teóricas da Arteterapia de Ciornai, Allessandrini e Brasil.

Objetivo

Promover o processo de descoberta de si mesma, mediado pela criatividade, com o olhar voltado para o sujeito que se integra ao meio, formando grupos que também serão beneficiados nas expressões mais simples e significativas.

Método

A metodologia utilizada nesta pesquisa foi a de Garcia que traz a percepção do desenvolvimento do conhecimento de forma não linear, não uniforme, nem por acúmulo de informações, nem pela experiência, mas pela reorganização sucessiva, no ir e vir, quando vai surgindo o processo de desenvolvimento e esclarecendo o processo de construção.

Utilizou-se também as Oficinas Criativas® que seguem uma metodologia de atividades de sensibilização com as boas-vindas, relaxamento, brincadeiras para deixar todos à vontade e para se criar um momento de descontração e confiança.

Após essa parte inicial, promovia-se um momento com atividade direcionada, seja uma contação de história ou uma roda de conversa sobre algum sentimento específico. Em seguida, realizava-se uma atividade criativa como pintura, colagem, desenho e/ou uma escrita criativa espontânea. Por fim, realizava-se uma roda de conversa para reflexão, construção e, em alguns momentos, de ressignificação de passagens, muitas vezes dolorosas dos sentimentos, de sensações e da vida.

Quando “Algo novo é experienciado, o elemento criativo norteia uma ação consciente e direcionada no movimento espiral, dialeticamente constituído, na intimidade da evolução do processo. Reconhecemos uma alquimia criativa mobilizando processos de aprendizagem significativos”.

As oficinas deste projeto foram realizadas no Grupo Espírita Seareiros do Bem (GESB), no salão onde acontecem os atendimentos à comunidade local e cujas atividades são diretamente ligadas à arte, como oficinas nas áreas de pintura, violão, confecção de bonecas, costura, trabalhos manuais em geral, e atividades assistenciais.

As oficinas aconteceram uma vez por semana, com um grupo aberto onde foram desenvolvidas técnicas diversas com desenhos, colagens, pinturas, entre outras. As atividades da oficina de Arteterapia estavam voltadas aos temas que o grupo demonstrava como necessidade, a cada encontro, isto é, o sentimento, a comunicação, o autoconhecimento, a reestruturação interna, favorecendo sempre experiências criativas.

Após o advento da pandemia do coronavírus, as oficinas foram realizadas online, pela plataforma Google Meet, em que foram montadas videoconferências com a utilização de áudio e vídeo em tempo real e presencial. A proposta era a possibilidade de se dar continuidade ao processo arteterapêutico já iniciado e interrompido pela pandemia, quando as autoridades sanitárias recomendam o distanciamento social. O código de ética do arteterapeuta foi respeitado, assim como a autorização para os atendimentos, antes e depois da pandemia.

No início das atividades online, a primeira oficina foi uma roda de conversa, para reflexão das vivências e lembranças proporcionadas pelas atividades do grupo presencial. Durante os atendimentos, pudemos comprovar a constatação de Allessandrini (2003, p.282), de que “as relações com a tarefa estão ligadas tanto ao desempenho do sujeito no decorrer da realização de seu projeto quanto aos processos internos que o vinculam àquilo que ele se propõe a fazer, e que o mantém conectado – ou não – a sua meta, mesmo quando diante de espequinhos ou dificuldades”, conforme verificamos no comportamento do grupo.

Desenvolvimento

O trabalho pessoal aconteceu com os membros do grupo de forma criativa e espontânea, promovendo a percepção do sujeito quanto à sua autonomia, autoconfiança e potencial em trabalhos realizados para expressão dos seus sentimentos e emoções. Pôde-se perceber que as atividades e expressões não verbais ampliam o grau de criatividade para acessar a compreensão do eu interior, suas relações consigo mesmas, com o outro e com suas histórias de vida. Estimulam também as reflexões sobre si mesmas e suas relações com o mundo em que vivem.

No Projeto de Arteterapia, os materiais eram usados para expressar uma criatividade espontânea e para explorar a liberdade de expressão com leveza, sem julgamento e sem preocupação do certo ou errado, do feio ou bonito, como requer o próprio incentivo à criatividade. Durante uma das oficinas em que foi contada a história “Fátima, a fiandeira” (história do folclore grego), as clientes entraram em contato com seu passado. No momento em que fizeram a atividade do desenho com giz de cera, trouxeram pensamentos de suas trajetórias de vida, que chamaram de “Estrada da Vida” e “As Estradas da Vida” (Figura 1 e 2). Títulos parecidos foram representados por

desenhos diferentes, o que era esperado, pois a criatividade é muito pessoal. Assim, destacamos dois que consideramos os mais relevantes.

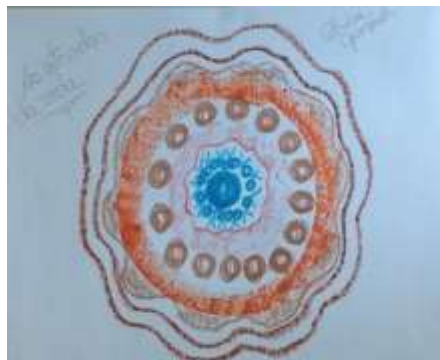


Fig.1 - "Estradas da Vida" (com flores e pedras)

Fig. 2 - "Estradas da Vida"

No segundo momento, ao falarem de suas produções, elas se abriram, relatando algumas passagens de suas histórias e, neste momento, demonstraram que se sentiram muito bem. Esse acesso ao inconsciente foi apresentado com sentimento de vitória por tantas dificuldades resolvidas.

Ciornai (2004b, p.80) nos apresenta a seguinte observação: É importante adicionar o potente recurso focalizador que a atividade artística proporciona. O instante da atividade artística, como um estado de consciência, ajuda a pessoa a focalizar seu mundo interno, adentrando um canal mais intuitivo e mágico, onde nos surpreendemos com nossas próprias imagens e com os significados que nelas encontramos.

Aponta-nos Allessandrini (2004, p.120) que, ao acessarmos o mundo interno, trabalhamos com as percepções e as emoções suscitadas no sujeito, a partir da interação com os materiais plásticos. Estas percepções são decorrentes dos atos e das sensações, que se apresentam pela "internalização das ações e das formas, assim como pela emergência das imagens mentais associadas a elas, registradas, por exemplo, em desenhos". Permitindo ao sujeito "lidar com o não presente e com coisas que estão distantes no espaço."

Em outra oficina, utilizando a técnica de colagem (Figura 3), o tema trabalhado foi o "EU SOU", essa cliente lembrou da sua infância e representou várias fases de sua vida. A partir das imagens, trouxe a auto percepção, carregada de sentimentos, sobre momentos que foram importantes e significativos. Durante aquele encontro, sua lembrança trouxe também, segundo ela, pensamentos de liberdade e emoção.



Fig. 3 – Roda da Vida

É importante ressaltar que "o ato de colar é um ato de juntar, unir e comungar duas partes cindidas, mantendo para perto o que estava separado. É um ato de se apropriar daquilo que outrora partiu, se foi. Colar, então, é voltar à origem, ter de novo ou ter diferente aquilo que já se foi" (BRASIL, 2013, p.90).

Ciornai (2004b, p.53), ao falar a respeito da colagem, diz que "na Arteterapia Gestáltica lidamos com experimentos que utilizam recursos artísticos e imagéticos. Uma sessão de Arteterapia sempre envolve algum tipo de ação. Mesmo que seja apenas a ação de escolher uma imagem em uma revista ou em um livro de arte, olhá-la e perceber que associações nos traz e como nos impacta. O ato de olhar cores, formas, dramaticidades e movimentos de uma imagem já é em si bastante estimulador. Selecionar entre tantas imagens aquela que mais nos toca naquele instante, ou com a qual mais nos identificamos, é uma ação que nos mobiliza ainda mais energeticamente, pois implica uma decisão, uma escolha pessoal. Mas na maioria das vezes uma sessão de Arteterapia envolve um tipo especial de atividade: o fazer artístico".

Nesse sentido, percebemos o quanto a colagem mobilizou esta cliente.

Em outra oficina, dando continuidade ao desenvolvimento pessoal, as clientes fizeram trabalhos de pintura com tintas guache e PVA e o tema desenvolvido foi “Autoestima”.

Durante a oficina, a demanda trazida “[...] com o uso das técnicas expressivas, em especial a pintura, possibilita uma relação mais fluida do criador e da criatura, ou seja, da pessoa que realiza a pintura e da sua obra” (BRASIL, 2013, p.129). Por meio dessa experiência, foi pedido às clientes que se imaginassem como sendo um objeto e escrevessem, referindo-se a esse objeto na primeira pessoa. Cada uma devia colocar como se percebia e qual era a sua ansiedade em relação à situação trazida.

Uma cliente, quando se representou como sendo um livro (Figura 4), falou a respeito da sua história, como se via e como os outros a viam, uma hora alegre, outra hora uma pessoa triste, uma hora amiga, outra hora distante e foram vários exemplos de como ela própria se via, com sua história escrita, mas quando outra pessoa lesse o livro poderia interpretar da sua maneira.

Nesta mesma oficina, outra cliente com sua pintura (Figura 5) se colocou como uma parte da natureza, onde tinha água, terra, flores e um paredão de plantas, com ela inserida neste ambiente, em busca do seu próprio autoconhecimento, como ela própria chamou a sua figura.



Fig. 4 - Eu, o livro



Fig. 5 - Natureza

Em outra oficina, para trabalhar o processo dos relacionamentos, foi proposto um desenho coletivo, em que as clientes deveriam interferir nos trabalhos umas das outras, várias vezes. Nessa atividade, ficou claro, pelos depoimentos, que elas ficaram incomodadas com a interferência da outra no seu desenho. Foi interessante observar que, depois de algumas vezes trocando as folhas, elas se deram conta de que poderiam relevar tal situação, considerar como uma brincadeira e ter uma melhor aceitação do que estava acontecendo. Ao término do trabalho, disseram que gostaram do resultado, pois puderam rever a questão da aceitação, inclusive, ao comparar com outras situações da própria vida.



Fig. 6 - Desenho coletivo



Fig. 7 - Desenho coletivo

Quando elas se sentiram incomodadas pela interferência nos seus desenhos, disseram que não quiseram falar na hora, porque, na sessão anterior, foi pedido que não conversassem, mas depois perceberam que neste dia não foi esta a recomendação e ficaram surpresas, porque ambas não quiseram falar e depois de algum tempo, se conformaram com o trabalho em conjunto, considerando uma brincadeira e resolveram relaxar (Figuras 6 e 7).

Em mais uma oportunidade de desenvolver o desenho coletivo, foi importante proporcionar mudanças, para que ficasse diferente da outra ocasião. Nesta oficina, foi trabalhada a *Fábula do Porco Espinho*. Nesta fábula, em resumo, os animais precisam se aquecer, mas é uma situação difícil, por causa dos espinhos, então, eles buscam uma solução.

Após contarmos a fábula, tivemos uma curta conversa sobre como se sentiam com as dificuldades de convivência, aceitação do outro e as dores da vida, pela aproximação e amizade com outras pessoas. O desenho livre se deu em dupla, sem conversar e utilizando a mesma folha. No fechamento, o sentimento de surpresa e confiança foi percebido, mesmo com a dificuldade de estarem juntas e interferirem na ideia da outra, entendendo que isso acontece o tempo todo na vida de cada uma (Figuras 8 e 9).

**Fig. 8** – Desenho em dupla**Fig. 9** – Desenho em dupla

Nas oficinas de encontros virtuais, com a utilização das redes sociais, as clientes apresentaram destreza, criatividade e comunicação verbal nos desenhos. Com as produções feitas de forma espontânea, utilizando-se o *Procedimento de Desenhos-Estórias* de Trinca (2013), elas representaram em cada desenho símbolos e preocupações, de acordo com as declarações que trouxeram, relacionando cada história ao contexto. No primeiro desenho: “Como eu me apresento para o mundo”. No segundo desenho: “como eu, sou”. No terceiro desenho: “o problema”. No quarto e quinto desenhos: “uma solução provável e possível”.

Cliente 1 - Desenho 1 (Figura 10) - O pai com garra e perseverante. Em sua declaração, ela representou a figura do pai: “Jovem, com o espírito jovem e a base do que eu sou é devido à família que me ensinou a ter garra e perseverança”.

**Fig. 10** – O Pai

Desenho 2 (Figura 11) – A mãe, jovem, sorridente. No segundo desenho apareceu a figura da mãe: “A mãe é a base do que sou hoje. Do que evitei, as tentações. Ela está sorrindo, de vestido, espírito jovem, gosta de sorrir e de contar piada.”

**Fig. 11** – A mãe

Desenho 3 (Figura 12) – O sofá com a irmã, o relacionamento dela com a irmã. O terceiro desenho representa duas pessoas no sofá: “eu e minha irmã, a televisão, a mesa e o evangelho. O mundo dá voltas e nós estamos sempre juntas e ao mesmo tempo tem nos dado a chance de nos conhecermos mais”.

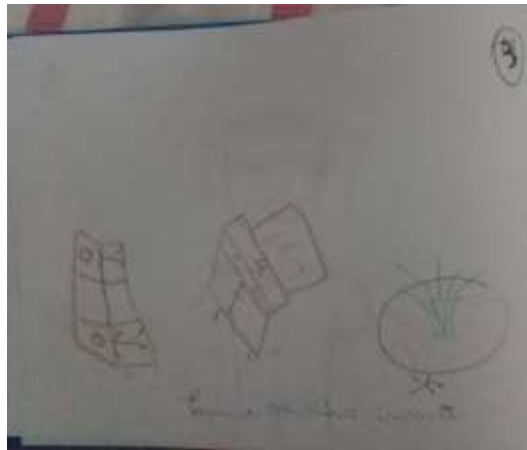


Fig. 12 – Eu e minha irmã

Desenho 4 (figura 13) – A natureza, observar a natureza. No quarto desenho aparece a natureza “presenteando tudo que Deus coloca no amanhecer, energia, sol, flores e morro”.



Fig. 13 – A natureza

Desenho 5 (Figura 14) – União das pessoas na fé e esperança, Deus, se unir a outras pessoas, ter fé e esperança. O quinto desenho representa “roda com pessoas dando as mãos, todos unidos num só pensamento de fé e esperança”.

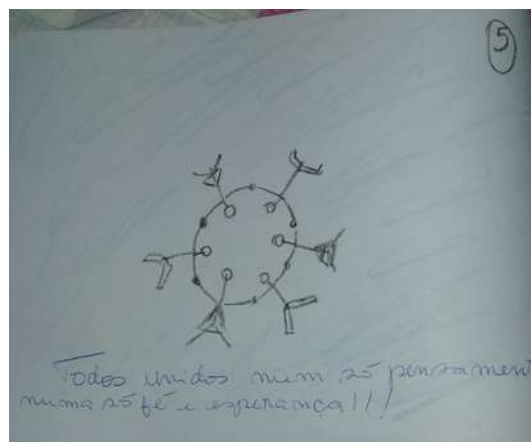


Fig. 14 – União

Cliente 2 - Desenho 1 (Figura 15) – “O relógio representa a passagem do tempo e também uma força interior com o desejo de vivermos o agora”.

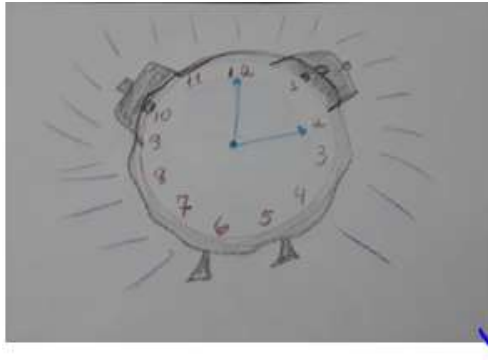


Fig. 15 – Tempo

Desenho 2 (Figura 16) – “O pássaro simboliza a liberdade, a amizade, pois este é considerado mensageiro e as mensagens dos amigos trazem a leveza da alma”.

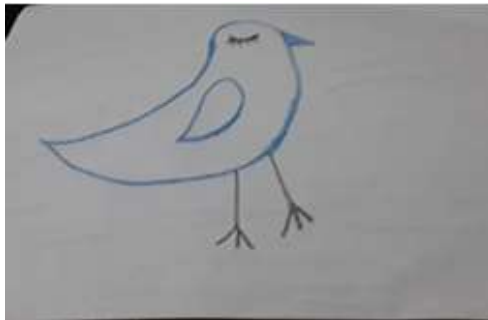


Fig. 16 - Liberdade

Desenho 3 (Figura 17) – “A natureza para manter a saúde nos traz a felicidade e benefícios para a nossa saúde. O amor da natureza nos dá os frutos e tem também o alecrim que traz a felicidade e o bem estar consigo mesma”.



Fig. 17 – Natureza

Desenho 4 (Figura 18) – “A casa nos abriga do tempo, é o nosso espelho e nos dá a percepção de aprender em família. Nesse sentido, a casa é o espelho que reflete o que somos e a nossa identidade”.



Fig. 18 – A casa, família

Desenho 5 (Figura 19) – “Como o sol, adentramos a natureza renovando o amor em sintonia com a vida, obedecendo a desafios e com sabedoria, vencendo perigos, graças à sua luz e calor podemos sobreviver. Surge então o dever de ser feliz na medida do possível. Com os raios de luz do sol esperamos trabalhar por um futuro melhor”.



Fig. 19 – Sol

Cliente 3 - Desenho 1 (figura 20) – “Casa, jardim, nuvens representam família e gratidão a Deus”.



Fig. 20 – Família

Desenho 2 (Figura 21) – “Sol, luz, estar em vários lugares que não se pode estar, ser forte”.



Fig. 21 – Sol

Desenho 3 (Figura 22) – “Palhaço, alegria, diversão, divertida”.



Fig. 22 – O palhaço

Desenho 4 (Figura 23) – “cachoeira com lago, liberdade, paz, tranquilidade”.



Fig. 23 – Liberdade que preciso

Desenho 5 (Figura 24) – “Família, netos, filhos, medo de ficar só, da solidão, gostaria que não ficassem longe”.



Fig. 24 – Minha família

Caminhando para o fechamento desse ciclo do processo arteterapêutico, organizou-se uma oficina cujo objetivo foi trabalhar a superação diante das dificuldades que trouxeram. Em princípio, segundo os depoimentos, elas se mostraram incomodadas por terem lembranças tristes, provocadas por suas histórias. Mesmo assim, a atividade foi bem aceita e elas demonstraram muita emoção, pois permitiu que refletissem sobre suas próprias vidas. Tiveram a oportunidade de falar a respeito de situações que as incomodavam desde a infância e, agora, perceberam que tiveram forças para superar, melhorar e compreender seus relacionamentos com os familiares, lidando com o medo de perder, superando dificuldades encontradas ao longo do caminho em suas vidas.

Fizeram uma produção plástica e trouxeram, em suas declarações, durante esta oficina, muita emoção e a percepção do sentimento de mulheres fortes:

Cliente 1 – Coloca que “Sofria porque seus pais se separaram quando ainda era bem pequena e sua mãe lhe dizia que a culpa era dela, que era a filha mais velha.



Fig. 25 – Família

Então ficou doente e por muito tempo retraída, sofreu muito e agora, depois de tanto tempo, percebendo que não era a culpada do desfecho entendeu o medo de tratar os filhos e não fazer a mesma coisa com a família atual traz um alívio e um convívio mais alegre e libertador melhorando sua visão com os familiares, filhos e netos” (Figura 25).

Cliente 2 – Coloca que: “enquanto riscava, construí as flores, daí amadureci e aparentemente é ruim, mas depois melhorou ao me apegar com Deus. Nesta oportunidade de estudar a gente. Como eu me sinto? O que estou fazendo para melhorar? E se eu não desanimar? Eu imaginava, o que estou fazendo nesse mundo se nem a minha mãe me criou? Com esta história descobri que a solução estava comigo” (Figura 26).



Fig. 26 – Flores de compreensão

Cliente 3 – Coloca que: “Desenho com o céu, nuvens, barco, sol, mar, barco verde. Pensando nas questões profissionais, trabalhei em várias áreas. O barco é uma esperança para juntar forças. Estive por 15 anos como nutricionista e agora trabalho na fiscalização do meio ambiente. Como na história o bom é juntar tudo o que sei sem a sensação de desperdício de conhecimento, sem apego, com experiências que estão sendo construídas e tudo é aprendizado” (Figura 27).

**Fig. 27** – Seguindo nas águas

Considerações Finais

No desenvolvimento desta pesquisa, podemos considerar que, aos poucos, as mulheres do grupo estudado foram se entregando ao processo arteterapêutico, vivenciando suas próprias questões, dores, mágoas, frustrações, seus medos e lutos, que estavam guardados. As oficinas foram promovendo a descoberta dessas emoções e com amorosidade foram compreendidas. Trouxeram, também, a aceitação de si, do outro, aproximando amizades e levando ao desprendimento de frustrações. Por meio das modalidades artísticas trabalhadas, o desenho, a colagem e a pintura, recuperaram lembranças do passado e desenvolveram o autoconhecimento, o que as conduziu a sensação de superação.

As oficinas favoreceram, também, a interação social, trazendo ao grupo a percepção do pertencimento, com uma convivência sem julgamento, sem crítica e sem preconceito.

A participação delas possibilitou o compartilhamento de objetivos, promovendo a liberdade de expressão dos sentimentos, mediados pela criatividade, que levou à autodescoberta. A convivência no grupo trouxe, ainda, a possibilidade de se apoiarem, sugerindo soluções para problemas comuns, amparando umas às outras.

O *Procedimento de Desenhos-Estórias* de Trinca (2013) permitiu que elas entrassem em contato com seus problemas de forma lúdica, facilitando seu reconhecimento e a percepção da possibilidade de mudança, à medida que melhoraram a autoestima, a confiança e a comunicação. Isso refletiu na convivência do grupo, propiciando atitudes compartilhadas de forma mais saudável. Espera-se, também, que tais aprendizagens possam se estender ao relacionamento familiar e social.

Esse crescimento da percepção da consciência do seu EU proporcionou que as mulheres do grupo mantivessem a visão ampla da sua atuação consigo mesmas e com os outros, com os familiares, com o mundo, transmitindo a alegria de viver, conforme trouxeram em seus depoimentos. Podemos considerar que ocorreu um processo de “desaprisionamento”, em que cada uma das mulheres participantes pôde entrar em contato com sua essência.

Referências

ALLESSANDRINI, C. D. A microgênese na oficina criativa. *Rev. Psicopedagogia* 2003; 20(63): 270-91.

ALLESSANDRINI, C. D. *Oficina criativa e psicopedagogia*. São Paulo, Casa do Psicólogo, 1996.

BERALDO, M. L. N.; GAZZOLA, R. A.. *Arte gestalt como Recurso Terapêutico*, www.faeff.org.br/imagens_arquivos/arquivos, 2017. Acesso em 13 de novembro de 2020.

BRASIL, C. *Cores, formas e Expressão*. Rio de Janeiro, Wak, 2013.

CIORNAI, S. (Org.) In: *Percursos em Arteterapia*. Por que arte como e em terapia. CIORNAI, S. -- Vol 62, São Paulo, Summus, 2004b.



Ano 17 - Volume 28 - Número 2 - Julho – Dezembro - 2021

CIORNAI, S. (Org.) In: **Percursos em Arteterapia**. Ateliê terapêutico na formação de arteterapeutas. Allessandrini, C. (Coord.) – Vol 63, São Paulo, Summus, 2004a.

GARCIA, R. **O conhecimento em construção**: das formulações de Jean Piaget à teoria de sistemas complexos. Tradução de Valério Campos. Porto Alegre: Artmed, 2002.

LIEBMANN, M.. **Exercícios de arte para grupo**. Um manual de temas, jogos e exercícios. São Paulo: Summus, 2000.

REIKDAL, M. **Cultivo das emoções**. Um caminho para a transformação moral, Santo André/SP, EBM, 2015.

TRINCA, W. **Procedimento de desenhos-estórias**: formas derivadas, desenvolvimentos e expansões. São Paulo, Vetor, 2013.

Recebido em: 16/06/2021

Aceito em: 05/07/2021

Publicado em: 12/2021

4 – O POTENCIAL CRIATIVO PELA CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS: VIVÊNCIAS ARTETERAPÊUTICAS COM CRIANÇAS EM AMBIENTE ESCOLAR

Celso Falaschi⁵
Larissa Nayara Coelho Kimura⁶

Resumo: O artigo trata de abordagens arteterapêuticas de valorização da criatividade aplicadas em crianças no primeiro ano do ensino fundamental I, no próprio ambiente escolar, utilizando como linha de atuação a contação de histórias com modalidades artísticas variadas. As práticas se referem às experiências vivenciadas na disciplina de estágio supervisionado da Pós-Graduação Lato Sensu em Arteterapia.

Palavras-chave: Arteterapia; Criatividade; Crianças; Contação de histórias; Escola.

The creative potential by means storytelling: art therapeutic experiences with children in a school

Abstract: This article looks to explore the art therapeutical approach in valorization of creativity in children, during their primary year of elementary school and specifically in the school environment, using as method the storytelling of varied artistic techniques. These practices refer to life experiences at the supervised internship within specialization of Art therapy.

Key-words: Art therapy; Creativity; Children; Storytelling; School.

El potencial creativo através del cuento: experiências del terapia artística com niños em colegio

Resumen: El artículo aborda los enfoques arte terapéuticos para valorización de la creatividad aplicados a los niños de primer año de la escuela primaria I, en el ámbito escolar, utilizando como línea de acción el cuentacontos con diferentes modalidades artísticas. Las prácticas hacen referencia a las experiencias vividas en la disciplina de prácticas supervisadas del Curso de Posgrado em Arteterapia.

Palabras clave: Arteterapia; Creatividad; Niños; Cuentacontos; Colegio.

1. Introdução: contando histórias a fim de um caminhar criativo para além da alfabetização

O artigo traz em sua temática o desenvolvimento do potencial criativo com crianças em fase de alfabetização em ambiente escolar, tendo como linha de atuação a contação de histórias. Diante disso, questionaram-se como essas narrativas aliadas a recursos lúdicos e artísticos e inseridos em estratégias arteterapêuticas puderam contribuir no processo criativo das crianças, mediante sessões aplicadas semanalmente em turno comum de aulas.

A relevância em se trabalhar com essa proposição se sustentou em quatro eixos: pessoal, social, acadêmico e profissional. Quanto ao primeiro, surgiu inicialmente selecionando o público. O desejo em atuar na troca de informações e emoções com as crianças e buscar fundamentação teórica quanto a particularidades dessa fase da vida se deu por interesse próprio e convicção da infância como período determinante no desenvolvimento e futuro do indivíduo. Experiências pessoais foram os motivos de consolidar essa consciência e despertar essa inquietude no que diz respeito ao universo infantil, conduzindo à busca de meios para viabilizar as vivências contribuintes para o desenvolvimento saudável e fortalecimento da esfera emocional do público-alvo.

No contexto social, utilizando Coutinho (2013) como fundamentação, sabe-se que o desenvolvimento criativo avança na construção de um ser humano que conhece a si mesmo e por isso, consegue se realizar. Investigar as possibilidades de fomentar a criatividade e delinear os benefícios que são possíveis mediante ela, ressaltando os valores do respeito e incentivo a essas condições desde a mais tenra idade são formas de conferir à sociedade uma qualidade de vida maior. Conscientizar as pessoas do quanto à criatividade oportuniza uma desaceleração da vida moderna e promove auto realização por meio das modalidades expressivas, é maneira de

⁵ Graduado em Comunicação Social e Jornalismo pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Arteterapeuta pelo Núcleo de Arte e Educação e Faculdade Vicentina. Mestre em Educação pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Doutor em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas.

⁶ Graduada em Artes Visuais pela Universidade Estadual de Maringá – PR. Especialista em Arteterapia pelo Núcleo de Arte e Educação e Faculdade Vicentina.

encorajá-las a experimentar vivências plenas em que existem "possibilidades de liberação e de organização, que nos reestruturam internamente. Aos poucos, vamos adquirindo novos ângulos para nos olharmos, descobrindo sentimentos e sensações" (COUTINHO, 2013, p.52).

Academicamente, a pesquisa em Arteterapia é algo ainda novo. Trabalhar no estudo de conteúdos arteterapêuticos e de temática criativa implica na concretização de material científico para ampliar o arsenal dessa linguagem recente. A produção investigativa acadêmica incentiva e oferece recursos teóricos para aqueles que optam pelo cuidado emocional como forma de conhecimento.

Finalmente, no âmbito profissional, há a consideração da escola como uma das responsáveis por, muitas vezes, vetar os processos criativos infantis, priorizando os conteúdos mecânicos e o ler/escrever como signo de aprendizagem. Aprofundar as informações quanto à necessidade da imaginação e espontaneidade na fase da alfabetização da criança oferece a possibilidade de reflexão aos profissionais da educação, principalmente os professores de educação infantil, a fortalecer o incentivo das atividades pedagógicas que contemplem os atos criativos e os recursos de entendimento, discernimento e compreensão dos trajetos internos humanos.

O que se pretendeu alcançar com a pesquisa foi a potencialização da criatividade por meio da contação de história com crianças em fase de alfabetização no ambiente escolar. Para isso, buscou-se criar vínculos de respeito e confiança entre e com os indivíduos, despertar o espaço criativo interno para dar vazão às necessidades emocionais e afetivas da criança, tratar o autoconhecimento e auto realização como processos tão importantes quanto a alfabetização, atuar com atividades expressivas e não estéticas, trabalhar com eixos variados das artes e proporcionar uma afinidade da criança com as histórias contadas na superação de conflitos.

A metodologia foi qualitativa experimental por meio de dois encontros com três horas de duração por semana na instituição de ensino em horário comum de aula. Os(as) alunos (as) fazem parte do 1º ano do ensino fundamental I, totalizando 13 crianças com aproximadamente seis anos de idade e regularmente presentes do período da manhã na escola. Foram feitos 35 encontros, nos quais foram mencionadas as sessões referentes a cinco histórias e especificadas na pesquisa para comprovar o alcance do objetivo proposto.

2.1. Criatividade: ferramenta arteterapêutica e desígnio adotado no estágio supervisionado

A criatividade é o elemento da Arteterapia, e é por meio dela que o paciente pode se expressar e acessar os conteúdos internos que poderão ser materializados com as técnicas artísticas. Se retomarmos o início da civilização, podemos pontuar que por conta dela:

Descobrimos o fogo, criamos ferramentas, inventamos a roda, construímos a cultura. Tudo isso nos permitiu sair da idade da pedra e galgar outros degraus na escala da evolução humana. De lá para cá, não paramos de criar. Da descoberta do fogo chegamos ao átomo, aos foguetes, aos computadores, ao laser, a toda a parafernália da tecnologia moderna. Mudamos a cara do mundo, criamos novos valores, costumes, hábitos, formas de viver que nos diferenciam drasticamente dos tempos iniciais, quando labutávamos nas cavernas. Somos capazes de 'fazer' história porque criamos, inovamos (VIRGOLIM, 1999, p.17).

Por meio das ideias que brotam de forma a solucionar um problema é que a criatividade pode se manifestar, e em qualquer ser humano – a criatividade é uma condição inata ao indivíduo, necessitando ser estimulada e acessada para que possa continuar atuando. Alguns fatores, no entanto, como a valorização da lógica, normas sociais, medos e outras barreiras, fazem repressão frente à criatividade. Abarcando o instrumento da Arteterapia, o objetivo do estágio com as crianças procurou afirmar o mesmo valor, amenizando o bloqueio que essas situações tradicionais pudessem causar e insistindo para que não houvesse o abandono e negligência da criatividade nesse período de inserção escolar.

Bojunga (1993) exemplifica o universo da criatividade infantil com detalhes. Com sua personagem Raquel, ela traz toda a capacidade imaginativa da criança, que "transforma" seu entorno com criatividade em detrimento de suas experiências e necessidades emocionais. Na ânsia de ser compreendida em uma família de apenas adultos, Raquel faz uso do mesmo instrumento que a Arteterapia - a criatividade - construindo um diálogo interno amenizador de seus problemas e questionamentos humanos.

Quando eu nasci minhas duas irmãs e meu irmão já tinham mais de dez anos. Fico achando que é por isso que ninguém aqui em casa tem paciência comigo: todo o mundo já é bem grande há muito tempo, menos eu (...). Gente grande não entende a gente (BOJUNGA, 1993, p.12 e 17).

Por ser filha mais nova e não planejada da família, tem sua opinião muitas vezes subjugada e seus sentimentos não valorizados. O seu espaço emocional não é autorizado pela família, e a solução encontrada pela

personagem é metaforizar esse local em uma bolsa amarela, local em que deposita seus desejos e criações fantásticas.

Comecei a pensar em tudo que eu ia esconder na bolsa amarela. Puxa vida, tava até parecendo o quintal da minha casa, com tanto esconderijo bom, que fecha, que estica, que é pequeno, que é grande. E tinha uma vantagem: a bolsa eu podia levar sempre a tiracolo, o quintal não (...). Arrumei tudo que eu queria na bolsa amarela (...). Minhas vontades tavam presas na bolsa amarela, ninguém mais ia ver a cara delas (BOJUNGA, 1993, p.28, 29 e 30).

2.2. A escola como espaço de aplicação das estratégias arteterapêuticas

O enfoque da realização do estágio no ambiente educacional se deve ao fato de que, ao ser inserida nesse meio que lhe ocupa muitas horas do seu dia, a criança rapidamente é orientada a aprender a ler e escrever – isso se traduz como o “ir bem na escola”, o signo de sucesso educacional.

O percurso da alfabetização precoce traçado pela legislação e instituições de ensino e sinônimo de aprendizado pelos pais, pode ser negligente com as necessidades da própria criança, minando seu espaço criativo. “Os valores da sociedade que determinam os destinos da escola, com muito maior força que os estudos da psicologia” (MOREIRA, 2005, p.66).

Há um encorajamento para que essa criança passe cada vez mais cedo pelo processo de alfabetização. Moreira (2005) discorre sobre esse assunto, apontando que a valorização do ler e escrever em detrimento de outras atividades prazerosas - que estimulam a criatividade e trazem autorrealização, como o brincar e o desenhar – tem suas implicações.

Despreza assim a linguagem natural da criança que se expressa através do desenho e do jogo e procura equipá-la com uma linguagem ensinada. Porém, quando aprende a dominar um novo código, a criança vai sendo dominada. Não se leva em conta seu discurso, sua fala. Trata-se de amestrar, de controlar (MOREIRA, 2005, p.71).

Nesse processo, a criança perde a confiança em sua criação e passa a operar um modelo preconizado pelos adultos, abdicando de seu espaço interno imaginativo em silêncio. Outra problemática é o modo como o modelo tradicional é ensinado, pois se:

A alfabetização se torna opressiva, é pela maneira como ela ocorre, pois ao invés de ser a descoberta, a conquista pela própria palavra, ela, como tem sido praticada nas nossas escolas, é instrumento de dominação, onde a criança abandona a sua própria palavra e adota a do educador (MOREIRA, 2005, p.72).

2.3. Contação de histórias como linha de atuação: os contos de fadas e os mitos

Pensando na problemática existente nos espaços educacionais, o objetivo da pesquisa foi trazer a valorização da criatividade para além das atividades regulares da escola, funcionando como uma aliada aos processos educacionais e emocionais do público infantil. A linha de atuação foi a contação de histórias, pensando em sua propriedade capaz de encantar as crianças e sua possibilidade de relação com o viés arteterapêutico.

As histórias devem agir como sementes, previamente analisadas e selecionadas. Boas sementes, em solos devidamente adubados, brotarão flores e frutos saudáveis e fortes. Assim é nosso inconsciente (solo) que recebe a história (semente) que germina e brota imagens inconscientes projetadas para a transformação e crescimento pessoal (MEDEIROS; BRANCO, 2012, p.34).

Na sociedade moderna, porém, há um distanciamento da criança às suas subjetividades críticas por conta das propostas pedagógicas rígidas e a objetivação de resultados como modo comum de funcionamento, negligenciando sentimentos, sensibilidade e emoções. Por meio da contação de história pode haver uma contrapartida, pois:

Refazendo a trajetória do herói, por meio dos contos de fadas, mitos, lendas e fábulas, descortinamos primeiramente, a necessária saída temerosa do nosso mundo infantil, aprisionado a ideia de um paraíso perdido, para posteriormente a ele retornarmos, após a integração dos sofrimentos e prazeres, em função da possibilidade virtual no sabor maduro das conquistas realizadas (MEDEIROS; BRANCO, 2012, p.17).

No caso dos contos de fadas, temos o termo “fada” como originário do latim “fatum”: fatalidade, destino e seus afins. Assim, se atribui aos contos de fadas os poderes de interferir na história do ser humano de forma benéfica ou não. Esses contos trazem um saber coletivo e individual já vivenciados pelos nossos ancestrais quanto a nossa condição humana no que diz respeito ao cotidiano e os sentimentos ambíguos que nos habitam, como amor e ódio, ciúme e indiferença, além do medo quanto ao desconhecido, passagens de fases de idade, formas de preservação e nossas dúvidas quanto aos mistérios da vida. Há também um saber nomeado como “moral” e uma referência metafórica ao nosso inconsciente e desejos.

Na Arteterapia, os contos são utilizados para expressão dando continuidade a um processo que já era vivido com a finalidade inconsciente de curar e promover novos ciclos. Não só ouvidos estão atentos ao ouvir um conto de fadas, mas o inconsciente também, disposto no reconhecimento de arquétipos ocultos nos personagens. Jung, segundo Medeiros e Branco (2012), aponta os contos como o melhor lugar para estudar a anatomia comparada da psique.

As crianças podem encontrar nos contos situações de ansiedade típicas infantis por conta de sua necessidade de proteção, amor, amparo e aceitação. O arteterapeuta tem a responsabilidade de reconhecer os conteúdos fundamentais humanos nos contos e trabalhá-los adequadamente para que não emergam manchados e incompreendidos, fazendo uso das artes plásticas para viabilizar o processo.

Assim como os contos de fadas, os mitos, segundo Campbell (2005) se manifestaram em todos os tempos e locais no mundo. Para ele “não seria demais considerar o mito a abertura secreta através da qual as inexauríveis energias do cosmos penetram nas manifestações culturais humanas” (p.4). Ampliando essa linha de raciocínio, ainda encontramos em Jung (2000) que:

Todos os acontecimentos mitologizados da natureza, tais como o verão e o inverno, as fases da lua, as estações chuvosas etc., não são de modo algum alegorias dessas experiências objetivas, mas sim, expressões simbólicas do drama interno e inconsciente da alma, que a consciência humana consegue apreender através de projeção - isto é, espelhadas nos fenômenos da natureza. A projeção é tão radical que foram necessários vários milênios de civilização para desligá-la de algum modo de seu objeto exterior (p.7).

A narrativa pertencente às histórias contadas tanto antigamente quanto hoje em dia, como no caso da prática do estágio aqui relatado, apresenta um denominador comum, que, segundo Campbell (2005), se manifesta em todos os lugares em que são transmitidas, podendo, no entanto, surgir com “roupagens” diferenciadas conforme os costumes e especificidades de cada lugar. Essa estrutura primordial é chamada monomito ou a jornada do herói.

Há nos mitos uma universalidade de forma que os problemas e soluções expostas tem alcance a toda a humanidade. Essa correspondência universal é justificada por Campbell (2005), quando afirma que:

É sempre com a mesma história — que muda de forma e não obstante é prodigiosamente constante — que nos deparamos, aliada a uma desafiadora e persistente sugestão de que resta muito mais por ser experimentado do que será possível saber ou contar (...) os símbolos da mitologia não são fabricados; não podem ser ordenados, inventados ou permanentemente suprimidos. Esses símbolos são produções espontâneas da psique e cada um deles traz em si, intacto, o poder criador de sua fonte.

Um conto de fadas para fazer a criança dormir tem a capacidade de atingir centros criativos - essa experiência se dá da mesma maneira como “o sabor do oceano se manifesta numa gota ou todo o mistério da vida num ovo de pulga”. A função da mitologia é oferecer símbolos que incentivem o espírito humano a avançar, percorrer etapas e se afastar das próprias fantasias humanas que o façam retroceder.

Na constituição dos mitos há um personagem que atravessa esse caminho e causa identificação com o público: o herói - alguém, a princípio, submisso diante de um enigma colocado para si, no qual a solução é componente da sua “virtude primária e façanha histórica”. É necessário passar por contínuos renascimentos para driblar as constantes mortes em vida - não se regenerar por meio das próprias vitórias faz originar da casca da virtude, o mal.

O herói ultrapassa suas limitações históricas, pessoas e locais, extraindo suas inspirações de fontes primárias de vida e dos pensamentos humanos, reforçando atemporalmente uma fonte inesgotável pela qual a sociedade renasce. O herói tem uma primeira morte metafórica - “morreu como homem moderno; mas, como homem eterno - aperfeiçoado, não específico e universal -, renasceu”. Deve a partir de então, renovado, retornar ao seu meio e ensinar o que aprendeu.

Percorremos um círculo completo, do túmulo do útero ao útero do túmulo: uma ambígua e enigmática incursão num mundo de matéria sólida prestes a ser diluir para nós, tal como ocorre com a substância do sonho. E rememorando aquilo que prometia ser nossa aventura – ímpar, imprevisível e perigosa -, tudo que encontramos, no fim, é a série de metamorfoses padronizadas pelas quais homens e mulheres, em todas as partes do mundo, em todos os séculos de que temos notícia e sob todas as aparências assumidas pelas civilizações, tem passado (CAMPBELL, 2005, p.12).

Para sistematizar o monomito, Campbell (2005) categoriza em três atos a também chamada “jornada do herói”, se assemelhando aos ritos de passagem e apresentando normalmente a conformação: 1 - partida (ou separação), 2 - iniciação e 3 - retorno. “A aventura do herói costuma seguir o padrão da unidade nuclear (...): um afastamento do mundo, uma penetração em alguma fonte de poder e um retorno que enriquece a vida” (p.40).

O primeiro ato ou estágio (partida ou separação) se desenvolve com a percepção do herói com o chamado do seu processo de mudança, normalmente movida pelos questionamentos de um problema. A princípio, esse chamado causa estranhamento e hesitação quanto à situação inédita, mas o encontro com uma figura mestra (o mentor) fortalece a superação da resistência.

Na iniciação, o herói se depara com um “portal”, o limiar entre ele e sua experiência de renovação, a partir daí passa a vivenciar um processo interno, afastando-se do cotidiano comum. Começa a passar pelos primeiros testes para legitimar sua transformação, assimilando os primeiros aprendizados. Passa por uma grande provação, renunciando a desejos, buscando o equilíbrio e se afastando de valores passados que não servem mais. Há conscientização e percepção dos resultados de suas escolhas.

No último ato, o herói retorna de sua experiência para o mundo comum, passando por uma morte simbólica e ressurgindo como uma figura evoluída, solucionando finalmente seu problema, desfrutando de seus novos valores e se disponibilizando para novas vivências em sociedade.

3. Relatos de experiências a partir de três contos de fadas e duas lendas folclóricas brasileiras

As experiências aqui descritas tratam de sessões de Arteterapia decorrentes da contação de histórias de: A bela adormecida, Rapunzel, João pé-de-feijão, Caipora e Vitória-régia. As três primeiras abarcam as narrativas dos irmãos Grimm, de origem alemã, e as duas últimas fazem parte do arsenal de mitos e lendas folclóricas nacionais.

As sessões arteterapêuticas se estruturaram em uma atividade inicial de relaxamento visando baixar as resistências, atividade principal com a contação da história de forma oral pelo estudante de Arteterapia e respectiva produção artística expressiva pelas crianças e por fim, atividade de “alto-astral” para encerrar a sessão com sentimento positivo. Como o foco da pesquisa foi a criatividade nas abordagens arteterapêuticas, seguem descritas as atividades principais por meio da contação de história, sem o desenvolvimento dos exercícios iniciais e finais citados no parágrafo anterior.

Em um primeiro contato, houve uma rápida apresentação, por meio do nome, idade, formação, o trabalho arteterapêutico, a quantidade de tempo que ficaríamos juntos e mais detalhes. Quanto a explicação da Arteterapia, houve o uso de cartazes previamente preparados para facilitar o entendimento por imagens. As primeiras sessões foram basicamente de aquecimento, interação, confiança e familiarização com materiais artísticos. A partir dessa primeira etapa vieram às sessões arteterapêuticas com contação de histórias

3.1. Sessão Bela Adormecida e Rapunzel

Estratégia arteterapêutica

Depois de contada a primeira história, foi perguntado às crianças o que elas entendiam por fuso, na qual a maioria entendeu apenas que tinha a ver com linhas de costura. Expliquei que o fuso é um elemento de ponta fina do antigo instrumento de costura, a roda, que armazena a linha que se converterá em tecido. Na segunda história, foi ressaltada a menção do tecido de seda para construção da escada. A partir da simbologia de Chevalier e Gheerbrant (1988) sobre o tecido, comum nos dois contos, trouxe para as crianças a comparação do tear com a vida, na qual os fios vão sendo organizados por cada um de nós, construindo uma trama de malha que configura nossa vida. Assim acontece também com nosso nascimento, o bebê tem o cordão umbilical cortado separando-o da mãe, sendo comparado com o ato de tear, após o tecido pronto, cortam-se os fios que ainda ligam a trama à roda e as linhas enroladas. Todo esse contexto foi explicado em linguagem simples para maior compreensão da criança.

Informei então que trabalharíamos com o tecido, em específico, na construção de um tapete que usaríamos para sentar a cada sessão e ouvir uma nova história. Foram distribuídos pedaços de tecidos, nos quais as crianças registrariam com canetinha e cola colorida os desenhos que lhe emergiram a consciência com os contos “A Bela Adormecida” e “Rapunzel”. Conversei sobre a representação do nosso mundo criativo sobre as malhas de nossa vida, dando nossa característica única e nos afirmando singularmente sobre nosso estar no

mundo. Após quatro sessões de desenvolvimento do tapete, foi conversado com as crianças também de forma simples sobre a simbologia do tapete:

Como símbolo estético, o tapete expressa muitas vezes a noção de jardim (...). É assim que um criador de tapetes da época islâmica diz num poema: Aqui, no fresco jardim, desabrocha uma primavera eternamente deslumbrante, que nem os ventos do outono nem as tempestades do inverno atacam (CHEVALIER; GHEERBRANT, 1988, p. 864).

A partir disso, nosso tapete seria nosso jardim da imaginação, onde semearíamos nossos pensamentos de forma livre, lúdica e prazerosamente para o florescimento da criatividade.



Figs. 1-3 – Técnica artística utilizada: Desenho sobre tecido

3.2. Conto do João Pé-de-feijão

Estratégia arteterapêutica

A história foi contada sobre nosso tapete pronto, onde as crianças puderam tirar os sapatos e se acomodar confortavelmente. Após a contação, foi dialogado com as crianças sobre o fato de João estar lidando com a vida e suas responsabilidades. A conversa foi acessível e objetiva, para entendimento fácil, e simplificava a ideia de que lidamos com um conto que aborda um rito de passagem de infância para adolescência de um menino (...). O pé de feijão liga a terra ao céu, como um arco íris que, ao ser percorrido, leva ao pote de ouro. Faz a ponte entre o real e o imaginário, possibilitando o resgate de tesouros usurpados pelo gigante (não disponibilizados). De posse dos recursos que conquistou, João instrumentaliza-se para o enfrentamento das condições adversas de sua existência, recriando o mundo a partir de novas bases, ressignificando sua história (MEDEIROS; BRANCO, 2008, p.77).

Apontei também, em linguagem simples, a simbologia da árvore como “a vida, em perpetua evolução e em ascensão para o céu, ela evoca todo o simbolismo da verticalidade (...). Por outro lado, serve também para simbolizar o aspecto cíclico da evolução cósmica: morte e regeneração!” (CHEVALIER; GHEERBRANT, 1988, p.84).

Foram distribuídos: argila, folhas naturais variadas e tinta guache, e dada a orientação de construir o tronco, copa da árvore e posteriormente fazer a pintura. O suporte foi papel paraná para sustentar o peso e em formato arredondado para remeter ao conceito de self por Jung.



Figs. 4-6 Técnica artística utilizada: Construção, modelagem e pintura.

3.4 Sessão Caipora **Estratégia arteterapêutica**

As sessões referentes ao mito do Caipora abarcaram, primeiramente, a construção do personagem folclórico com massa de modelar. Foram distribuídas bolas da massa de uma cor para cada criança, e a orientação era que modelassem o Caipora, fazendo um “escambo” caso quisessem uma porção de determinada cor que o colega tinha, pegando um pouco de sua massa e dando um tanto da sua.

Na contação da lenda houve a descrição de algumas características físicas do caipora, mas as crianças ficaram bastante à vontade para materializar como acreditavam sê-lo. Pela tridimensionalização do personagem, as crianças deram volume e contorno a ideia que habitou suas mentes quanto a imagem do Caipora.

Depois, foi feita uma máscara com cartolina e papéis coloridos de um “animal mágico”, que habitava as matas e era protegido pelo caipora. Cada um recebeu um pedaço de cartolina branca em tamanho A4, que foi a base, e pode pegar os papéis color set nas cores escolhidas para caracterizar a máscara com colagem. Foi sugerido também que dessem um nome para o animal, esse que poderia apresentar características extraordinárias e elementos irreverentes, de acordo com a criatividade de cada um. As máscaras foram coladas em palito de madeira para poderem manusear. Os nomes foram identificados como Matchu, Pipoca, Algodão doce, e nomes de pessoas comuns.

A última atividade foi a teatralização dos personagens criados, no qual cada criança foi convidada a montar uma pequena peça. Os comandos foram que o Caipora, enquanto ser protetor mágico concederia ao animal um desejo, pensando nos medos que esse animal passava na mata, como forma de protegê-lo de fato. A encenação foi feita em duplas, de forma que uma criança segurava a caipora da outra, perguntando seus medos e seu desejo como se fosse o próprio Caipora, e a outra criança, com a máscara de seu animal, respondia livremente. Depois se invertiam os papéis com os personagens da outra criança.

Pelo enredo da lenda, os animais sendo seres protegidos pelo Caipora, pode-se desdobrar a proposta arteterapêutica de poderem possuir poderes que também os ajudassem na sobrevivência pela vida. As capacidades mágicas criadas e respondidas na dramatização se utilizando da máscara de animal se definiram em se tornar invisível, criar fogo, criar gelo, criar teia.



Figs. 7-12 - Técnica artística utilizada: Colagem, modelagem e dramatização

3.5. Sessão Vitória-régia Estratégia Arteterapêutica

As estratégias em torno da última história, a lenda da Vitória-Régia, giraram em torno dos sonhos e desejos das crianças: assim como Naiá ansiava por toda a vida em se tornar uma estrela, que vontades pairavam sobre as cabeças delas?

A primeira sessão foi executar a ornamentação da moldura de um espelho. No conto, Naiá olhou para o lago e viu a lua refletida, e elas? O que viam a olhar pra um espelho? Foram distribuídos espelhos colados sobre moldura de papel paraná, oferecendo espaço para que se fizesse a decoração. Foram oferecidos também apetrechos que remetiam à água e a história contada, como pedras de aquário, pérolas, folhas coloridas e cola glitter (materialidade que remete ao reflexo). Pensando na lenda ouvida, as crianças enfeitaram o entorno do espelho, em um contato estreito e direto com seu reflexo.

Depois dessa primeira etapa, foi proposta a produção de uma moldura para porta retrato, na qual iríamos também fazer as fotos de cada uma das crianças de uma maneira específica. Distribuí as bases do porta retrato cortado em papel kraft de alta gramatura, tinta aquarela e pincel e pedi que pintassem as molduras pensando nos sonhos e desejos que tinham em suas vidas, dando vazão a seus sentimentos com o uso da tinta aquarela, bastante fina e de espalhabilidade maior. Ofereci também lápis de cor caso quisessem fazer algum traço ou forma depois da aquarela seca. Símbolos relatados como um doce que não tivesse fim, unicórnios, sereias, princesas, super-heróis apareceram.

Por último, levei para a sala de aula uma diversidade de acessórios, como peças de roupas, óculos de sol, leque, capa de herói, fone de ouvido, chapéus variados, acessórios de cabelo, livros, dentre outros elementos, e pedi que se caracterizassem para que fizéssemos as fotos dos porta-retratos. De um em um, escolheram as peças para compor sua imagem para a foto.



Figs. 13-15 - Técnica artística utilizada: Colagem, construção, pintura, desenho, caracterização e fotografia

4. Considerações finais

As histórias sempre povoaram a vida e a psique das pessoas, contavam-se histórias no período ancestral e contam-se histórias na atualidade. Tendo como objetivo estimular a criatividade das crianças por meio das histórias populares trazidas, observou-se que as sessões de Arteterapia foram quistas e esperadas após os primeiros contatos de apresentação e formação de vínculo. A partir daí, tendo a criatividade como a capacidade de ideias para a resolução de um processo, pode-se dizer que as crianças realizaram todas as propostas e conseguiram caminhar de forma criativa e original a cada produção artística em sua modalidade.

No desenvolvimento de todas as sessões foi visível a facilidade no compartilhamento de materiais, o espírito coletivo e a disposição em auxiliar o(a) colega com alguma particularidade em seu desenvolvimento. Houve boa desenvoltura e facilidade em materializar os processos, a expressão prevaleceu em todas as sessões, sem qualquer juízo de valor estético por parte das crianças com suas próprias produções e para com a dos(as) colegas.

As crianças também se mostraram desembaraçadas em trabalhar com todas as modalidades trazidas, manipulando tintas, argila ou massinha até a interpretação de personagens criados. Em finais de sessões, quando perguntadas sobre a sensação perante o encontro, a resposta era sempre positiva e entusiasmada.

Em conversas com a professora titular da sala, ela pode apontar benefícios que passaram a ser notados após a inserção das sessões arteterapêuticas nos currículos das crianças, que variaram na diminuição da timidez, maior facilidade de comunicação, mais energia nas aulas convencionais e até melhora do rendimento as salas na administração de todas as outras matérias que foram sendo aprendidas. Segundo a própria professora: “As sessões de Arteterapia surtiram um efeito notável, alcançando os objetivos propostos e tornando as crianças mais entusiasmadas e aptas até mesmo nas disciplinas tradicionais em sala de aula”.

Por parte da coordenação da escola houve uma observação muito favorável, a ponto de surgir uma proposta de trabalho arteterapêutico para o ano seguinte, com uma sessão semanal para os 1º, 2º e 3º do ensino fundamental I a princípio, pois segundo as palavras da própria coordenadora da escola, houve uma “resposta visível no trabalho que vinculou arte e o emocional infantil”.

A criação de um contato de confiança entre e com as crianças permitiu que as sessões surtiram efeitos, além de favorecer as relações interpessoais, sendo perceptível uma postura mais amável, fraterna e empática.

Pode-se dizer que houve correspondência entre os objetivos propostos e a resposta das crianças às atividades arteterapêuticas, de forma a se destacar:

- Produções expressivas, livres e subjetivas;
- Trabalhos com diversas modalidades artísticas: modelagem, colagem, desenho, pintura, construção, dramatização, fotografia, dobradura, além de materiais variados: lápis de cor, giz de cera, carvão, tinta guache, tinta aquarela, massa de modelar, argila, elementos naturais, cartolina, papel kraft, color set, papel paraná – formando um arsenal vasto e oferecendo muitas possibilidades para materialização dos símbolos;
- Compartilhamento amistoso de materiais, acolhimento de falas, emoções e opiniões, trocas afetuosas no tratamento entre as crianças, demonstrações de sentimentos de empatia e solidariedade;
- Valorização da linguagem não escrita pelas crianças, relacionada aos símbolos e imagens;
- Maior disposição e facilidade para resolução das disciplinas comuns da escola ministradas após as sessões arteterapêuticas.
- Criatividade e ideias expressas na resolução das propostas sugeridas em todas as sessões, êxito nas produções e manifestação de aspectos originais nos processos desenvolvidos.

O trabalho tem possibilidades de desdobramentos, de forma a ainda sugerir novos procedimentos arteterapêuticos para serem desenvolvidos e mais estudos que possam ser realizados pelo viés que une contos, educação infantil e Arteterapia.

5. Referências

BOJUNGA, Lygia. **A bolsa amarela**. - 32ª ed. 6ª impr. Rio de Janeiro: Agir, 2007.

CAMPBELL, Joseph. **O herói de mil faces**. 10. ed. São Paulo: Cultrix/Pensamento, 2005.

CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. **Dicionário de símbolos**. RJ: José Olympio, 1988.

COUTINHO, Vanessa. **Arteterapia com crianças**. Rio de Janeiro: Walk, 2013.

JUNG, Carl Gustav. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Petrópolis: Vozes, 2000.

MOREIRA, A. **O espaço do desenho: a educação do educador**. 8ª edição. São Paulo: Loyola, 1984.

VIRGOLIM, A. **Toc, Toc... Plim, Plim! Lidando com as emoções, brincando com o pensamento através da criatividade**. Campinas: Papyrus, 1999.

Recebido em: 18/02/2021

Aceito em: 29/02/2021

Publicado em: 12/2021



ARTIGO DE REVISÃO

5 – CONTRIBUIÇÕES DA ARTETERAPIA PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE - REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Amanda Mota Viana Gomes⁷
Evelen Ayla Alves Motta⁷
Gabriela Silva Rodrigues⁷
Gabriela Sousa da Silva⁷
Larisse Pereira Dantas⁷
Ana Cláudia Afonso Valladares-Torres⁸
Diane Maria Scherer Kuhn Lago⁹

Resumo: O objetivo geral deste trabalho foi identificar, por meio da literatura, a contribuição da Arteterapia no controle da ansiedade. O método utilizado no trabalho foi a revisão sistemática da literatura e a questão norteadora do estudo foi: "Qual a contribuição da Arteterapia para o controle da ansiedade?" Três artigos e um Trabalho de Conclusão de Curso para o desenvolvimento da pesquisa no período de 2010 a 2019. Concluiu-se que esta terapêutica é promotora de mudanças na vida de um ser que convive com a ansiedade.

Palavras-chave: Arteterapia, Terapia pela arte, Transtorno de Ansiedade, Ansiedade, Saúde mental, Processo de cuidar em saúde, Práticas integrativas e complementares de assistência à saúde, Revisão sistemática.

Contributions of Art therapy to the Control of Anxiety - Systematic Literature Review

Abstract: The general objective of the work was to identify, through the literature, the contribution of Art Therapy in the control of anxiety. The method used in the study was a systematic literature review and the study's guiding question was: "What is the contribution of art therapy to anxiety control?" three articles and a course conclusion work for the development of the research in the period from 2010 to 2019. It was concluded that this therapy promotes changes in the life of a being who lives with anxiety.

Keywords: Art therapy, Anxiety disorder, Anxiety, Mental Health, Health care process, Integrative and complementary health care practices, Integrative systematic, Systematic Review.

Contribuciones de la Arteterapia al control de la ansiedad - Revisión sistemática de la literatura

Resumen: El objetivo general del trabajo fue identificar, a través de la literatura, la contribución de la Arteterapia en el control de la ansiedad. El método utilizado en el estudio fue una revisión sistemática de la literatura y la pregunta guía del estudio fue: "¿Cuál es la contribución de la Arteterapia al control de la ansiedad?" Tres artículos y una conclusión del curso trabajan para el desarrollo de la investigación en el período de 2010 a 2019. Se concluyó que esta terapia promueve cambios en la vida de un ser que vive con ansiedad.

Palabras-clave: Arteterapia, Terapia con arte, Trastorno de ansiedad, Ansiedad, Salud mental, Proceso de atención de la salud, Prácticas de salud complementarias y de integración, Revisión sistemática.

Introdução

Ansiedade é um distúrbio de saúde mental, caracterizado por sentimentos de preocupação, apreensão, tensão, medo, desconforto, algo desconhecido ou estranho; esses sentimentos são fortes o bastante para interferir nas atividades diárias, sendo comum acontecer em qualquer faixa etária (CASTILLO et al., 2020).

⁷Graduanda de Enfermagem da Universidade de Brasília (UnB), Brasília-DF, Brasil

⁸Arteterapeuta nº 001/0301-ABCA, Doutora em Enfermagem Psiquiátrica pela USP e Profª Adjunto da UnB, Membro fundadora da ABCA. Brasília-DF, Brasil. E-mail: aclaudiaval@unb.br

⁹Enfermeira e Psicanalista, Me em Gerontologia, Drª em Enfermagem e Profª Adjunto da UnB, Brasília-DF, Brasil

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo inteiro, conforme o levantamento feito, 9,3% dos brasileiros tem algum transtorno de ansiedade atualmente. Ainda segundo a OMS, foi realizada uma pesquisa em 130 países, durante o período de pandemia (junho a agosto de 2020), quando os serviços de assistência à saúde mental foram interrompidos, que evidenciou aumento nos números de todos os tipos de transtornos, inclusive aumento de crises de ansiedade (CASTILLO et al., 2020).

Já sobre Arteterapia, ressaltamos que é uma prática terapêutica que tem como objetivo conduzir, de maneira individual ou em grupo, o conhecimento de si mesmo. A Arteterapia estimula o crescimento interior, abre novos horizontes, amplia a consciência sobre si, sobre sua existência e sobre seu desenvolvimento de personalidade (UBAAT, 2021).

Desde a Antiguidade, a arte sempre foi um recurso utilizado pelas pessoas para que pudessem expressar seus sentimentos. Com isso, algumas pessoas começaram a refletir se a criatividade artística teria alguma propriedade terapêutica. A Arteterapia é compreendida como um conjunto de métodos no qual se trabalha a expressão artística para fins terapêuticos (REIS, 2014). A Arteterapia pode ser um dispositivo terapêutico para o manejo e controle da ansiedade.

A União Brasileira de Associações de Arteterapia (UBAAT, 2021) define-a como um modo de trabalhar, utilizando a linguagem artística como base da comunicação com o cliente/paciente. A Arteterapia é um

[...] processo predominantemente não verbal, por meio das artes plásticas e da dramatização, que acolhe o ser humano com toda sua complexidade e dinamicidade. A Arteterapia procura aceitar os diversos aspectos dos pacientes, com os afetivos, culturais, cognitivos, motores, sociais, entre outros, tão importantes na saúde mental e tratamento de ansiedade.

Na Arteterapia, há várias modalidades expressivas com propriedades terapêuticas inerentes e específicas são trabalhadas. Fica a cargo de o arteterapeuta criar um repertório de informações relativo a cada modalidade, adequando-a às necessidades do cliente/paciente a ser atendido.

Segundo a OMS (2003), cerca de 9% dos brasileiros convivem com algum transtorno de ansiedade; além disso, o Brasil ocupa o terceiro lugar no *ranking* dos países que consomem mais ansiolíticos no mundo. A Arteterapia é um recurso artístico que, em seu contexto terapêutico, auxilia no tratamento e no controle da ansiedade, em que o paciente, com auxílio do arteterapeuta, consegue expressar seus sentimentos, que, por vezes, estão imersos de maneira inconsciente, prejudicando-o no cotidiano. Considerando os argumentos e dados expostos, torna-se indispensável identificar a contribuição da Arteterapia para o controle da ansiedade. Por isso, o objetivo geral do trabalho foi de identificar por meio da literatura a contribuição da Arteterapia no controle da ansiedade.

Método

O método utilizado no trabalho foi a revisão sistemática da literatura, a fim de observar a contribuição da Arteterapia para o controle da ansiedade. Essa revisão possibilitou a síntese e o aprofundamento do conhecimento da temática em questão. A pergunta norteadora do estudo foi: “Qual a contribuição da Arteterapia para o controle da ansiedade?”

Para o levantamento de dados e informações contidas na pesquisa, foram utilizadas majoritariamente informações de artigos e Trabalho de Conclusão de Curso contidos nos *sites* Google Acadêmico e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), dos quais foram selecionados quatro artigos e um Trabalho de Conclusão de Curso. A busca dos estudos ocorreu no mês de outubro de 2020, por meio dos descritores “ansiedade e Arteterapia”, “Arteterapia e ansiedade”, “Arteterapia na ansiedade”, “Arteterapia ansiedade”.

Estabeleceu-se um recorte temporal (2010-2019). Os critérios de inclusão foram: (a) trabalhos que respondessem a questão norteadora, (b) trabalhos publicados entre o recorte temporal estabelecido, (c) trabalhos no idioma em Português, (d) textos que possuíssem o texto completo, (e) textos disponíveis gratuitamente. E como critérios de exclusão foram: (a) artigos repetidos, (b) os que não desenvolveram sobre o tema Arteterapias e ansiedade, (c) livros, catálogos, anais, boletins.

Resultados e Discussão

Para análise das contribuições da Arteterapia no controle da ansiedade, identificação a influência da Arteterapia no tratamento de pessoas diagnosticadas com ansiedade e observação de discussões no âmbito da Arteterapia atrelada ao controle da ansiedade, foram analisados individualmente três artigos e um Trabalho de Conclusão de Curso para o desenvolvimento da pesquisa.

No Quadro 1, é descrito o autor, ano, título, objetivos e resultados ordenados por data decrescente de publicação.

Quadro 1 - Síntese dos artigos selecionados para compor o estudo. Brasília, DF, 2021.

AUTOR	ANO	TÍTULO	OBJETIVOS	RESULTADOS
A1- CORDEIRO, Dayane Tassi Macena	2019	O uso da Arteterapia no controle da ansiedade.	Identificar como a Arteterapia pode favorecer no controle da Ansiedade a partir da análise do comportamento. Como se dá o manejo da Arteterapia no controle da ansiedade; identificar os atributos da Arteterapia no controle da ansiedade; e observar as discussões da Arteterapia no controle da ansiedade.	Compreende-se que o emprego da Arteterapia em terapias promove melhorias físicas, emocionais e psicológicas, pois ficou evidente que pacientes que entram em contato com a arte ampliam sua afetividade e sociabilização. O tema de pesquisa ainda é um grande desafio, pois a Arteterapia, no controle da Ansiedade, ainda é um tópico que necessita de muita dedicação em termos de pesquisa e busca por evidências.
A2- VALLADARES-TORRES, Ana Cláudia Afonso	2017	A contribuição da Arteterapia na remissão de sintomas depressivos e ansiosos nas toxicomanias.	O objetivo do estudo foi de investigar a prevalência de sintomas depressivos de forma comparativa, antes e após o processo arteterapêutico com dependente de drogas usuários de um Centro de Atenção Psicossocial álcool e outras drogas do Distrito Federal.	O paciente, na avaliação inicial, apresentou uma pontuação 38 no BDI, enquanto, na final, apresentou uma pontuação de 23, que corresponde a uma redução de 15 pontos e vai de depressão grave (AI) para depressão leve (AF). Já sobre os sintomas de ansiedade referentes ao indivíduo em estudo, apresentou, na avaliação inicial, uma pontuação 36 no BAI, enquanto, na final, apresentou uma pontuação de 24, que corresponde a uma redução de 12 pontos e vai de ansiedade severa (AI) para ansiedade moderada (AF). Conclusão - O estudo trouxe um importante recurso terapêutico que pode ser implantado nos acolhimentos integrais dos CAPS-ad.
A3 - FACCO, Sílvia Castro de Mello et al.	2016	A Arteterapia no tratamento dos usuários de um Centro de Atenção Psicossocial	Conhecer os benefícios da Arteterapia no tratamento dos usuários de um Centro de Atenção Psicossocial.	A partir dos discursos, emergiram três categorias, A Arteterapia como promotora de mudanças no hábito de vida; os sentimentos proporcionados pela Arteterapia e A importância das relações pessoais no grupo de Arteterapia.
A4 - MACHADO, Beatriz	2014	A Neuropsicologia e a Arteterapia como reabilitação nos transtornos de	Compreender a intervenção nos casos de transtornos de ansiedade por meio da reabilitação neuropsicológica e da Arteterapia por meio modelo de psicoterapia	A Arteterapia, na reabilitação dos pacientes com transtornos de ansiedade, mostra-se viável, pois contribuem para a organização da personalidade do indivíduo.

		ansiedade	neuropsicológico comportamental.	cognitivo	
--	--	-----------	-------------------------------------	-----------	--

No que se refere às contribuições da Arteterapia no controle da ansiedade, nos artigos analisados, são referidas as seguintes contribuições: Integrar o homem nas suas diversas dimensões; criar relações com o cérebro que levam ao desenvolvimento cognitivo dos indivíduos; estimula o processo de linguagem; leva a mudanças afetivas; possibilita a expressão criativa que se reflete na exploração de dificuldades e potencialidades; estimula a aprendizagem de habilidade até então desconhecidas ou não adquiridas; quando são promovidas atividades como a Arteterapia que ressignificam o funcionamento cerebral, ocorre mudança no quadro clínico de ansiedade do indivíduo (MACHADO, 2014).

Além disso, a recuperação e o bem-estar dos atendidos, além de possibilitar mudanças no hábito de vida das pessoas; dá forma às emoções; fornece motivação e energia necessárias para o desencadeamento de um processo criativo. Em decorrência deste processo, aumenta-se o prazer e a alegria de viver; resgata-se a autoestima e a autoconfiança, para o melhor enfrentamento e resolução de conflitos, melhorando consideravelmente a sua qualidade de vida, como também, suas relações pessoais (FACCO et al., 2016).

Além disso, foi possível perceber o desenvolvimento emocional, a expressão de outros aspectos de vida, como interação social, aparência física postura, entre outras, redução dos sentimentos de tristeza, de desânimo (VALLADARES-TORRES, 2017). Portanto, compreende-se que o emprego da Arteterapia em terapias promove melhorias físicas, emocionais e psicológicas, pois ficou evidente que pacientes que entram em contato com a arte ampliam sua afetividade e sociabilização (CORDEIRO, 2019).

A partir disso, pôde-se observar que a Arteterapia possui extensas influências positivas no que se refere ao controle combate à ansiedade, entretanto, é indispensável que o profissional condutor de tal terapia tenha uma visão holística quando planejar atividades para cada grupo ou indivíduo, considerando que aspectos individuais de cada pessoa devem ser levados em consideração de forma prioritária, para que o tratamento seja eficaz.

Foi possível constatar que a Arteterapia promove melhorias físicas, emocionais e psicológicas, reduz dos sintomas cognitivos e comportamentais dos transtornos de ansiedade, além de promover mudanças nos hábitos de vida.

A ansiedade é um sentimento desagradável de medo, de apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. A ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos, quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo e interferem com a qualidade de vida, no conforto emocional ou no desempenho diário do indivíduo (CASTILLO et al., 2000; ZAMIGNANI; BANACO, 2005). O transtorno de ansiedade pode ter início precoce, aos onze anos em cerca de 50% e aos 20 anos em cerca de 80% dos indivíduos e é um fator de risco para doenças depressivas subsequentes e abuso de substâncias (STEIN; STEIN, 2008). O transtorno de ansiedade pode afetar negativamente a qualidade de vida do paciente e interromper atividades importantes da vida diária (LOCKE; KIRST; SHULTZ, 2015).

Os tratamentos mais comuns para os transtornos de ansiedade são a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e/ou farmacoterapia, entretanto, para aumentar a eficácia do tratamento (HASSINK et al., 2012), terapias adicionais são usadas na prática clínica, como a Arteterapia.

Como parte do autoconhecimento pessoal e social, a Arteterapia traz muitos ganhos, incluindo maior aceitação de si mesmo, melhoria da autoestima em saúde, boa satisfação com a autopercepção e satisfação com uma nova compreensão das coisas externas, mas principalmente, de si mesmo. Além disso, a importância da arte fica em evidência, quando a comunicação verbal não é suficiente para expressar o que se deseja, ou quando não se consegue expressar (CIORNAI, 2004), uma vez que, para pessoas com transtornos de ansiedade, falar sobre ansiedade e traumas pode evocar medo e reações físicas associadas.

A Arteterapia, quando associada a outras terapias, como na terapia comportamental, por exemplo, promove melhorias físicas, emocionais e psicológicas e os estudos mostram que pacientes que entram em contato com a arte ampliam sua afetividade e socialização (CORDEIRO, 2019). E isso ocorre devido ao extravasamento das emoções que não eram ditas nas formas verbais, que antes estavam perdidas no seu inconsciente e em seus próprios sentimentos encarcerados (SILVEIRA, 2001). Esse extravasamento de sentimentos, ajuda na função da criação e é fundamental para a terapêutica no fazer da arte, descobrindo-se e redescobrando, reinventando-se por meio de novas vivências (DUFRENNE, 2008).

Sobre atividades de Arteterapia, que permitem redução dos sintomas comportamentais e cognitivos dos transtornos de ansiedade, podemos citar: o desenho, que promove a atenção, a concentração e o contato com a realidade; a pintura, que faz com que as emoções e sentimentos fluam, promovendo autoconhecimento e autoconfiança; a modelagem, como, por exemplo, por meio da argila atua nas sensações físicas, sentimentais e de cognição, podem promover o autoconhecimento para que os sentimentos possam ser explorados, reduzir tensões, fadigas e tristezas; a manipulação com a sucata, que estimula a reconstrução, a criatividade, as percepções, a atenção, a construção, a transformação, o concreto e a mudança; e na colagem, por meio da

atividade, as pessoas podem expressar e comunicar seus sentimentos (PHILIPPINI, 2018; VALLADARES-TORRES, 2021a; 2021b). Em suma, as atividades artísticas permitam à pessoa com transtornos de ansiedade melhorar o seu comportamento no cotidiano e na redução de seus sintomas negativos.

A Arteterapia promove redução do estresse emocional, induzindo o relaxamento. Sabe-se que a produção de arte, está associada a níveis mais baixos de cortisol (KAIMAL; RAY; MUNIZ, 2016).

Por meio da Arteterapia, obtém-se acesso a memórias traumáticas inconscientes, cria, dessa forma, possibilidades para investigar cognições (inconsciência) e aliviando emoções reprimidas, ou seja, promove o autoconhecimento (MACHADO, 2014).

A Arteterapia é um processo terapêutico, realizado por meio da expressão dos conflitos internos, emoções e estado psicológico do ser humano. Por meio dos achados deste estudo, foi possível constatar a importância da Arteterapia como um processo de cura.

Considerações Finais

Ao finalizar os resultados deste estudo, em que buscamos as contribuições da Arteterapia no controle da ansiedade, concluímos que essa terapêutica é promotora de mudanças na vida de um ser que convive com a ansiedade.

A arte é uma grande agente facilitadora de autoconhecimento, estimula o processo criativo, proporciona bem-estar físico, mental e espiritual. Nesse contexto, Maria Cristina Urrutigaray (2008) disse que a expressão artística se converte em um componente facilitador ao acesso do universo imaginário e simbólico, possibilita o desenvolvimento de potencialidades latentes ou rituais, bem como o conhecimento de si mesmo.

Ao trabalhar com materiais de arte, a pessoa tem a possibilidade de criar outra forma a partir de uma estrutura original. Materiais artísticos como argila, lápis, tinta, papel e similares favorecem a execução prática de uma ideia (fantasia, sentimento, conflito etc.). Da mesma forma, permite exercitar a inteligência ao dar uma nova configuração a um modo de ser. Assim, arte como terapia proporciona crescimento individual, aumenta sensibilidade, provoca prazer e bem-estar no indivíduo.

Pode-se dizer, nesse contexto, que a Arteterapia traz ao indivíduo que convive com a ansiedade a ajuda necessária para enfrentar a doença, estimula a criatividade e traz possibilidades ao ser humano de reorganizar sua vida, em face do exposto e das evidências científicas apresentadas, não nos resta dúvidas sobre as contribuições da Arteterapia na vida do indivíduo que convive com a ansiedade.

Durante a confecção do artigo teve-se dificuldade na busca por evidências científicas sobre a Arteterapia no controle da ansiedade, é um assunto que necessita de dedicação na construção de novos estudos e novas evidências.

Referências

CASTILLO, A. R. G. L. et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**. v.22, n. Supl II, p.20-3, 2000. Doi: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>

CIORNAI, S. (Org.) **Percursos em Arteterapia: Arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia, supervisão em Arteterapia**. São Paulo: Summus, 2004.

CORDEIRO, D. T. M. **O uso da Arteterapia no controle da ansiedade**. 2019. 45f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Psicologia, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2019.

DUFRENNE, M. **Estética e filosofia**. 3. ed. São Paulo: Perspectiva, 2008.

FACCO, S. C. M. et al. A Arteterapia no tratamento dos usuários de um Centro de Atenção Psicossocial. **Revista Espaço Ciência & Saúde**. v.4, n.1, p.45-54, 2016. Disponível em: <http://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/5249/787>

HASSINK, F. et al. **Ansiedade padrão de cuidados primários holandeses**; [NHG-Standaard Angst (tweede herziening)]; 2012.

KAIMAL, G.; RAY, K.; MUNIZ, J. Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. **Art therapy**. v.33, n.2, p.74-80, 2016.

LOCKE, A.; KIRST, N.; SHULTZ, C. G. Diagnosis and management of generalized anxiety disorder and panic disorder in adults. **American Family Physician**. v.91, n.9, p.617-624, 2015.

MACHADO, B. **A neuropsicologia e a Arteterapia como reabilitação nos transtornos de ansiedade**. CEFEL – Centro de Estudos e Atendimento Fonopsicoeducacional de Londrina; 2014.

OMS – Organização Mundial de Saúde. **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

PHILIPPINI, A. **Linguagens e materiais expressivos em Arteterapia**: uso, indicações e propriedades. 2. ed. Rio de Janeiro: WAK, 2018.

REIS, A. C. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do psicólogo. **Psicol. ciênc. Prof.** v.34, n.1, p.142-57, 2014.

SILVEIRA, N. **O mundo das imagens**. São Paulo: Ática, 2001.

STEIN, M. B.; STEIN, D. J. Social anxiety disorder. **The Lancet.** v.371, n.9618, p.1115-25, 2008.

UBAAT – **União Brasileira de Associações de Arteterapia** [online]. Disponível em: <https://www.ubaatbrasil.com/> [capturado em 10 nov. 2021].

URRUTIGARAY, M. C. **Arterapia: a transformação pessoal pelas imagens**. 4. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2008.

VALLADARES-TORRES, A. C. A. **A Arteterapia como dispositivo terapêutico nas toxicomanias: da patologização ao desenvolvimento criativo**. Curitiba, PR: CRV, 2021a. 266p. Vol.2. Doi: 10.24824/978652511548.1.

VALLADARES-TORRES, A. C. A. **Arteterapia na saúde: da dor à criatividade**. Curitiba, PR: CRV, 2021b. 166p. Vol.1. Doi: 10248249786558687634.

VALLADARES-TORRES, A. C. A. A contribuição da Arteterapia na remissão de sintomas depressivos e ansiosos nas toxicomanias. **Rev Científica Arteterapia Cores da Vida.** v.24, n.2, p.36-35, 2017. Disponível em: <https://www.abcaArteterapia.com/revista-cores-da-vida>

ZAMIGNANI, D. R.; BANACO, R. A. Um panorama analítico-comportamental sobre os transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva.** v.7, n.1, p.77-92, 2005.

Recebido em: 02/12/2020

Aceito em: 15/03/2021

Publicado em: 12/2021



NORMAS PARA APRESENTAÇÃO DE TEXTOS A SEREM APRECIADOS PARA PUBLICAÇÃO

I- NORMAS GERAIS

A Revista Científica Arteterapia Cores da Vida é um periódico semestral destinado à divulgação arbitrada da produção científica na área da Arteterapia.

Serão aceitos artigos originais e inéditos, destinados exclusivamente à Revista Científica Arteterapia Cores da Vida, que contribuam para o crescimento e desenvolvimento da produção científica da Arteterapia e áreas correlatas.

Os artigos encaminhados são submetidos à avaliação de até três consultores, especialistas na área pertinente à temática do artigo, e aprovados pelo Conselho Editorial.

Os trabalhos poderão ser enviados por via eletrônica (e-mail ou disquete/CD) para Arteterapia.goias@gmail.com. Concomitantemente, os autores deverão enviar por via postal ou eletrônica, um ofício solicitando a apreciação do manuscrito pela revista, autorização para sua publicação assinada por todos os autores, com indicação de endereço completo, telefone para contato com o(s) autor(es). Especial atenção ao e-mail atualizado para contatos entre o Comitê Editorial e os autores dos textos originais.

Serão aceitos trabalhos escritos em português, inglês ou espanhol.

Não serão admitidos acréscimos ou alterações após o envio para composição editorial e fechamento do número.

As opiniões e conceitos emitidos pelos autores são de exclusiva responsabilidade dos autores, não refletindo, necessariamente, a opinião do Conselho Editorial da Revista.

II- INSTRUÇÕES PARA O PREPARO E ENVIO DOS TRABALHOS INFORMES GERAIS

A Revista Científica Arteterapia Cores da Vida publica além de artigos originais, trabalhos de revisão, atualização, estudos de caso e/ou relatos de experiência e resenhas de livros, resumos de teses e dissertações.

Artigos especiais: são obras de destaque no volume, seja por seu aspecto relevante ou porque foi escrito por algum autor de renome na área de Arteterapia. Até 20 laudas.

Artigos originais: são trabalhos resultantes de pesquisa científica apresentando dados originais de descobertas com relação a aspectos experimentais ou observacionais e inclui análise descritiva e ou inferências de dados próprios. Sua estrutura é convencional que traz os seguintes itens: *Introdução, Métodos, Resultados e Discussão e Conclusão*. Até 20 laudas.

Artigos de revisão: são trabalhos de revisões sistemática ou integrativa, que têm por objeto resumir, analisar, avaliar ou sintetizar trabalhos de investigação já publicados em revistas científicas. Até 20 laudas.

Artigos de reflexão, atualização ou divulgação: são trabalhos que relatam informações geralmente atuais sobre tema de interesse para determinada especialidade, uma nova técnica, por exemplo, e que têm características distintas de um artigo de revisão. Até 15 laudas.

Relato de experiência: são artigos que representam dados descritivos de um ou mais casos explorando um método ou problema por meio de exemplo. Apresenta as características do indivíduo estudado, com indicação de suas características, tais como, idade entre outras. Até 15 laudas.

Resenha: são artigos que trazem aspectos descritivos e analíticos de obra recentemente publicada e de relevância para a Arteterapia. Até 5 laudas.

Resumos de teses e dissertações: podem ser apresentados resumos com até 400 palavras, em português, inglês e espanhol, no espaçamento simples entre as linhas trazendo a referência bibliográfica da tese ou dissertação de acordo com a NB 66/1989 (NBR 6023) da ABNT, acrescentando o nome do orientador, data (dia/mês/ano) e local (programa e instituição) da defesa.

FORMA DE APRESENTAÇÃO DOS ORIGINAIS

Os trabalhos deverão ser apresentados em formato compatível ao *MS Word for Windows*, digitados para papel tamanho A4, com letra Arial, tamanho 10, com espaçamento simples entre linhas em todo o texto, margem superior igual a 2,5 cm e inferior, esquerda e direita igual a 1,5 cm; parágrafos alinhados em 1,0 cm.

Título: deve ser apresentado justificado, em caixa alta, negrito e nas versões da língua portuguesa, espanhola e inglesa.

Autores: nome(s) completo(s) do(s) autor(es) alinhados à esquerda, numerado com a especificação no final do texto informando: formação profissional, titulação, local de trabalho ou estudo, endereço para correspondência do autor e E-mail atualizado.

Resumo e descritores: devem ser apresentados na primeira página do trabalho em português, espanhol e inglês, digitados em espaço simples, com até 300 palavras, contendo obrigatoriamente introdução, objetivos, métodos, resultados e discussão e conclusões. Ao final do resumo devem ser apontados de 3 a 5 descritores ou palavras

chaves que servirão para indexação dos trabalhos. Para tanto os autores devem utilizar os descritores da Biblioteca Virtual em Saúde (www.bireme.br - terminologia em saúde – Descritores em Ciências da Saúde – Consulta ao DeCS).

Estrutura do Texto: a estrutura do texto deverá obedecer às orientações de cada categoria de trabalho já descrita anteriormente, acrescida das referências bibliográficas, de modo a garantir uma uniformidade e padronização dos textos apresentados pela revista. Os anexos (quando houverem) devem ser apresentados ao final do texto.

Ilustrações: tabelas, figuras e fotos devem estar inseridas no corpo do texto contendo informações mínimas pertinentes àquela ilustração (Por ex. Tabela 1; Figura 2; etc). Texto alinhado à esquerda com recuo de segunda linha de 2,0cm.

Citações: as citações *ipsis literis* de referências bibliográficas deverão aparecer entre aspas, incluídas no texto e indicando o número da página. Neste caso não são necessário recuos nos parágrafos. Os depoimentos dos sujeitos da pesquisa, quando for o caso, deverão estar em itálico, com o mesmo tipo de letra do texto, isto é Arial 10 e na seqüência do texto, sem recuos de parágrafos. No corpo do texto, devem ser especificadas as fontes segundo AUTOR, DATA. Para dois autores, AUTOR 1 & AUTOR 2, DATA e, para três autores AUTOR 1; AUTOR 2 & AUTOR 3, DATA e mais de três autores AUTOR 1 et al, DATA. No caso de fonte secundária utilizar: Autor apud AUTOR SECUNDÁRIO, DATA, página se for literal.

Errata: os pedidos de correção deverão ser encaminhados em, no máximo, 30 dias após a publicação.

Referências bibliográficas: devem ser digitadas de acordo com a ABNT, NBR 6023 e ordenadas em ordem alfabética. Este item deverá conter apenas os autores citados no corpo do texto.

Exemplos de referências

Obs: até três autores, deve-se colocar todos. Mais de três, deve-se indicar o primeiro nome e a expressão *et al*.

Livros:

- CIORNAI, S. (Org.). **Percursos em Arteterapia: Arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia, supervisão em Arteterapia**. São Paulo: Summus, 2004. vol. 62. (Coleção Novas Buscas em Psicoterapia).
- MOLLER, C. R. **Clínica del arte**. 2. ed. Chile: Sociedad Atenea, 2005.

Capítulos de livros:

- ALLESSANDRINI, C. D. Prefácio. In: ARCURI, I. (Org.). **Arteterapia de corpo & alma**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004. p.13. (Coleção Arteterapia).
- FAGALI, E. Q. Encontros entre Arteterapia e psicopedagogia: a relação dialógica terapeuta e cliente, educador e aprendiz. In: CIORNAI, S. (org.). **Percursos em Arteterapia: Arteterapia e educação, Arteterapia e saúde**. São Paulo: Summus, 2005. Vol. 64. parte I, p.17-64.
- PHILIPPINI, A. Arteterapia e outras terapias expressivas no novo paradigma de atenção e saúde mental. In: - VALLADARES, A. C. A. (Org.) **Arteterapia no novo paradigma de atenção em saúde mental**. São Paulo: Vetor, 2004. cap.5, p. 87-105.

Periódicos

- ORMEZZANO, G. A vivência de B: um estudo de caso. **Arteterapia Rev. Imagens da Transformação**. Rio de Janeiro: Pomar, v.11, n.11, p.165-75, set., 2004.

Tese/Dissertação/Monografia:

- BERNARDO, P. P. **A doce medicina: trabalhando a sabedoria da psique na criação de um conhecimento integrado ao autoconhecimento**. 2001. 0 p. Tese (Doutorado) Instituto de Psicologia-Área Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano, Universidade de São Paulo, São Paulo.

Jornais

- SOUZA, H.; PEREIRA, J. L. P. O orçamento da criança. **Folha de São Paulo**, 02 de maio de 1995. Opinião, 1º Caderno. São Paulo, 1995.

Leis/portarias/resoluções

- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução 196 de 10 de outubro de 1996**. Diretrizes e normas regulamentadoras da pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília, 1996.

Obras em CD-ROM

- REISIN, A. Educación de la sensibilidad: sentidos y sin sentidos. In: CONGRESSO SUL AMERICANO DE CRIATIVIDADE, 4., Porto Alegre, 2005. **Anais**. Porto Alegre, 2005. CD-ROM



Internet

- VICTÓRIO, M. **A música como expressão simbólica (parte 3)** [online]. Disponível: http://webearte.net/musicaeterapia_marcia_expressaosimbolica3.htm [capturado em 18 out. 2005].
Observação: Todo texto extraído da internet possui um autor ainda que institucional.

Periódicos disponíveis por meio eletrônico

- URRUTIGARAY, M. C. Os problemas encontrados para a utilização da Arteterapia. **Rev. Científica de Arteterapia Cores da Vida** [online]. v.1, n.1, p.23-27, 2005. Disponível em: <https://www.abcaArteterapia.com/revista-cores-da-vida>
- VALLADARES, A. C. A.; CARVALHO, A. M. P. El dibujo del hospital em la visión del Arteterapia em los ingresos pediátricos. **Rev. Enfermería Global** [Revista Electrónica Semestral de Enfermería]. Espanha: Universidad de Murcia, Área Clínica, v.9, n.9, 10 p.00-00, nov. 2006. Disponível em: <http://www.um.es/eglobal/>



MODELO DE DECLARAÇÃO DE TRANSFERÊNCIA DE DIREITOS AUTORAIS

À Coordenação Editorial
Revista Científica de Arteterapia Cores da Vida

Modelo de Declaração de Transferência de Direitos Autorais

Os autores abaixo-assinados declaram que os direitos autorais referentes ao artigo “_____ (Título do artigo)” que será publicado, se tornarão propriedade exclusiva da Revista Científica de Arteterapia Cores da Vida. Do mesmo modo, assumem total responsabilidade pelas citações e referências bibliográficas utilizadas no texto, bem como sobre os aspectos éticos que envolvem os sujeitos do estudo.

Estamos cientes de que é vedada qualquer reprodução total ou parcial, em qualquer parte ou meio de divulgação, impressa ou eletrônica, sem que a prévia e necessária autorização seja solicitada e, se obtida, faremos constar o competente agradecimento à Revista Científica de Arteterapia Cores da Vida e os créditos correspondentes.

Autores:

_____ (assinatura do autor)

Nome completo do Autor 1

_____ (assinatura do autor)

Nome completo do Autor 2

_____ (assinatura do autor)

Nome completo do Autor 3

_____ (assinatura do autor)

Nome completo do Autor 4

Cidade, dia de mês de ano.