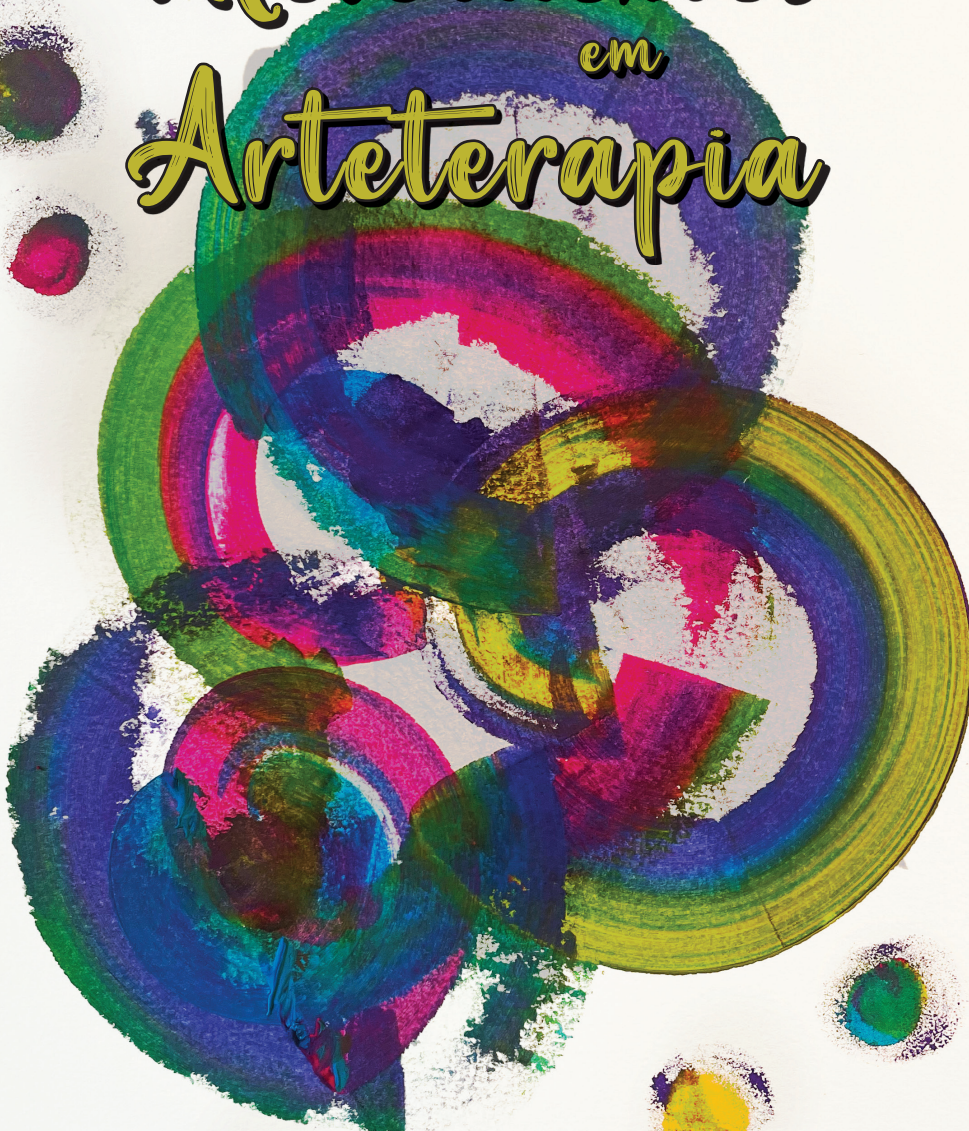


(Re)conexões em Arteterapia



Carlos Vendramini
Bianca Ganuza
Fabíola Gaspar
(Organizadores)



(Re)conexões
em
Arteterapia

Rua Helena Lapreza, 71 – Pq. Carvalho de Moura – Campinas (SP)
13051-495 - Fone: (19) 3368-1058
www.evidenciabr.com.br
evidencia@evidenciabr.com.br

Edição: Carlos Vendramini
Projeto gráfico: Evidência BR
Diagramação: Flávio Morin

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Tuxped Serviços Editoriais - Bibliotecário Pedro Anizio Gomes CRB-8/8846

V453r Vendramini, Carlos; Ganuza, Bianca; Gaspar, Fabíola (org.).

(Re)conexões em Arteterapia / Organizadores: Carlos Vendramini, Bianca Ganuza e Fabíola Gaspar. – 1. ed. – Campinas-SP:

Evidência.BR, 2022.

136 p.; fotografias; 16x23 cm.

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-80929-14-6

1. Arquetipos. 2. Arteterapia. 3. Mitos. 4. Pandemia. 5. Simbologia. I. Título.
II. Assunto. III. Organizadores

CDD 150:615.8

CDU 159:7.0

ÍNDICE PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO

1. Psicologia: Terapias específicas (música, dança, arte); Arteterapia.
2. Psicologia; Artes em geral.



Carlos Vendramini
Bianca Ganuza
Fabíola Gaspar
(Organizadores)



(Re)conexões em Arteterapia

 Evidência.br

1ª edição
Campinas (SP)
2022

Sumário

7

Coautores

9

No quintal de Caralâmpia: Desenvolvimento dramatúrgico a partir do encontro de Arteterapia para mães de pessoas com deficiência (PcDs)

Anacris Coutinho / Claudia Soares / Maria Kowales Aguirre

37

As mandalas e os quatro elementos: um recurso em Arteterapia

Carolina Simões Oliveira / Marcilene da Silva Martins / Mariana Vilela Falaschi

55

A troca do olhar feminino: formação e intervenção durante a pandemia

Mara da Costa Cozza / Nathália Rodrigues dos Santos Melo

85

Maternidade e pandemia: Acolhimento, troca e experiências arteterapêuticas

Laís Flaire Arcieri Nolevaico / Natalia Gabriela Girasol Bortolani / Mirena

Damaceno Rais

115

A voz das cores na Arteterapia no período pandêmico

Célia Regina Niggli de Abreu / Dalva Helena Silva Santos / Talita Margonari Lazzuri

129

A busca de mim

Murilo Ferreira Merlin / Helen Sisina Dilser

(Re)conexões em Arteterapia

São coautores deste livro:

Anacris Coutinho
Carolina Simões Oliveira
Célia Regina Niggli de Abreu
Claudia Soares
Dalva Helena Silva Santos
Helen Sisina Dilser
Laís Flaire Arcieri Nolevaico
Mara da Costa Cozza
Marcilene da Silva Martins
Maria Kowales Aguirre
Mariana Vilela Falaschi
Mirena Damaceno Rais
Murilo Ferreira Merlin
Natalia Gabriela Girasol Bortolani
Nathália Rodrigues dos Santos Melo
Talita Margonari Lazzuri

No quintal de Caralâmpia: Desenvolvimento dramatúrgico a partir do encontro de Arteterapia para mães de pessoas com deficiência (PcDs).

Anacris Coutinho^[1]

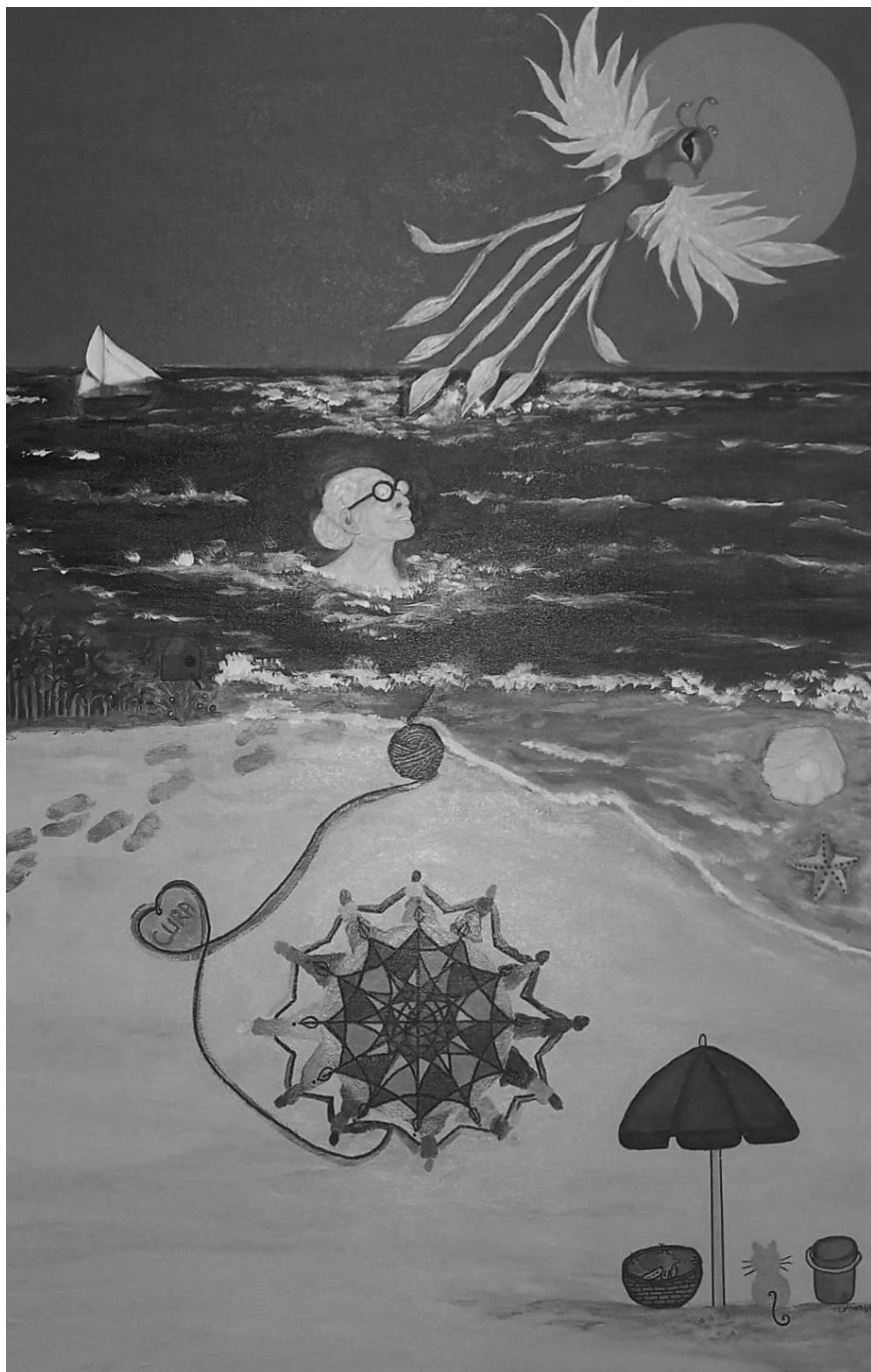
Claudia Soares^[2]

Maria Kowales Aguirre^[3]

[1] Pedagoga, Especialista em Educação Especial Inclusiva.
anacriscoutinho28@gmail.com

[2] Pedagoga, Professora de Teatro no Projeto inclusão Pinheiros. arteterapia.
incluir@gmail.com[3]

[3] Atriz com especialização em direção e atuação.
maria_kowales@hotmail.com



São Paulo, 2022 - Anacris Coutinho

Introdução

O tema desenvolvido no texto a seguir, nasceu do estágio em Arteterapia realizado pelas pesquisadoras presentes com mães de pessoas com deficiência. O estágio foi realizado com dois grupos de mães de PcDs, com encontros quinzenais e em formato *online*, totalizando 15 encontros com cada grupo. Trabalhamos o tema da praia com todos os componentes desse ambiente, utilizando os quatro elementos (terra, água, ar e fogo), a fim de proporcionar o acolhimento e o fortalecimento dessas mães, que tiveram os desafios de sua rotina agravados pela pandemia.

Os recursos expressivos das mães e os registros das partilhas verbais, nos permitiu identificar, entre tantas outras, a necessidade da escuta de voz/corpo dessas mulheres. Chamou a nossa atenção o fato da invisibilidade, não apenas de suas filhas e filhos, mas também a invisibilidade dessas mães em todos os setores da sociedade.

A questão de gênero, que também estrutura a sociedade, vem proporcionando diversas reflexões, incluindo temas como a maternidade, tornando a luta por equidade tão necessária. Graças ao espaço, por direito, sendo ocupado cada dia mais pelas mulheres, no qual, nos incluímos, a condição da maternidade está sendo pesquisada e tratada por quem realmente vive as suas complexidades, seus questionamentos e desafios, que são maiores ou menores de acordo com as diferenças étnicas, culturais e socioeconômicas. Assim, surge o tema base de nossa pesquisa: a maternidade atípica e suas necessidades específicas. Devido a todas as pesquisadoras envolvidas trabalharem com teatro, constatamos também a falta de visibilidade de mães de PcDs em textos teatrais, portanto, decidiu-se criar o primeiro ato de uma dramaturgia ainda em desenvolvimento, pois acredita-se que a arte é um

caminho de educação, questionamento e reflexão. A representatividade dessas mães de PcDs na arte é também o grito de muitas mulheres silenciadas e apagadas pela história.

Seguindo nesse percurso dramático, tivemos como grande inspiração, o vasto e valioso trabalho da psiquiatra alagoana, Nise da Silveira (1905 - 1999). Nise recebeu de seu pai o apelido de Caralâmpia, quando ela encantou-se com o nome de um dos alunos dele, chamado José Caralâmpio. Manteve-se com o apelido pelo resto da vida, fazendo dele seu mundo imaginário repleto de diversão e proteção. Nise foi criativa, solidária e revolucionária, sendo precursora no tratamento antimanicomial no Brasil. Por toda a luta na reabilitação de suas e seus pacientes, escolhemos, de forma simbólica e poética, intitular a dramaturgia como “O quintal de Caralâmpia”, pois o espaço onde as mães de PcDs se encontram para o tratamento arteterapêutico é um lugar de liberdade e criatividade muito defendido por Nise. Pedimos licença à Caralâmpia para ocupar um pedacinho de seu quintal, sem ignorar a imensidão do mundo que esse quintal carrega.

Dramaturgia:

Primeiro Ato

O encontro das mães que o mundo não vê.

Prólogo

Mãe: Um dia eu sonhei com você. Sonhei que você viria em um lindo dia de primavera, passearia entre meus seios e sussurraria perto dos meus lábios o nosso amor incondicional. Você teria os olhinhos tão pequenos e escuros, a boquinha desenhada e os

cabelos cacheadinhos. Eu iria morder levemente seus pézinhos, agarrar delicadamente suas mãozinhas e abraçaria, com toda a minha pele, meus pelos e meu batimento cardíaco, o seu corpinho molinho. Eu olharia para você e te daria um nome, o nome de minha avó ou de uma atriz que adoro assistir. Quem sabe de uma santa que fez milagres ou de uma mulher que morreu por lutar pela liberdade de milhares de sua etnia? Eu te faria doces e histórias. Eu te faria companhia com meu olhar zeloso e atento. Eu enxugaria todas as lágrimas que escorressem de seu corpo. E quando preciso, constituindo seu caráter, me faria justa, mesmo que isso me doesse, mesmo que isso te doesse. Deixaria revista-rem meu corpo para te visitar. Deixaria beijar quem você quisesse amar. E deixaria trabalhar poeticamente, mesmo que isso lhe custasse calças rasgadas e pouca comida. Eu enxugaria o meu pranto ao te ver partir e pensaria em você todos os dias, pois você faz parte de mim.

Apesar de tudo isso, eu poderia te odiar. Eu poderia nunca ter querido você. Eu poderia e todas podem não desejar você. Eu poderia gritar de dor. Eu poderia dizer para não ocupar o meu lugar. E poderia dizer que eu também quero ser feliz e não te carregar mais. Eu poderia...

Mas você ainda é um sonho.

(cantando): Nana neném...

Eu sou a sua mãe,

você veio a mim

pedido em oração (repete)

Cena 1 - A Mãe e a Médica

Médica: Olá, eu sou a médica da sua filha e vim atualizá-la sobre o caso dela.

Mãe: Pode dizer, Dra.

Médica: A sua filha tem encefalopatia crônica bilateral.

(silêncio)

Médica: A senhora está me escutando?

(silêncio)

Mãe: Tem cura?

Médica: Bom, a paralisia cerebral é a deficiência mais comum na infância, é caracterizada por alterações neurológicas permanentes que afetam o desenvolvimento motor e cognitivo, envolvendo o movimento e a postura do corpo. Essas alterações são secundárias a uma lesão do cérebro em desenvolvimento e podem ocorrer durante a gestação, no nascimento ou no período neonatal, causando limitações nas atividades cotidianas.

Mãe: Como assim?

Médica: Sua filha não vai andar, falar e nem aprender nada.

Mãe: Não estou entendendo.

Médica: Como eu acabei de explicar, ela vai ser como um vegetal.

Mãe: E... Não existe nenhum tipo de tratamento?

Médica: Se ela sobreviver, precisará de assistências contínuas durante toda a vida.

Mãe: Que tipo de assistências?

Médica: Fisioterapia respiratória, neurológica, terapia ocupacional, fono e acompanhamento médico e psicológico.

Mãe: Como eu consigo tudo isso?

Médica: Procure se informar na sua UBS de referência.

Mãe: Eu quero ver minha filha.

Médica: A senhora poderá vê-la assim que possível. Mais alguma dúvida?

Mãe: Eu quero ver minha filha agora.

Médica: Vou chamar a enfermeira para ajudá-la. Boa sorte! Você é uma mãe muito especial!

Mãe: Eu quero ver minha filha!

Eu quero ver minha filha!

Eu quero ver minha filha!

Cena 2 - A Mãe e o Pai

Mãe (para o público): Um dia, eu e meu marido resolvemos morar em uma mesma casa e dividir as contas. Eu trabalho como empregada doméstica e meu marido como porteiro em um prédio de luxo. Quando eu chego do trabalho, depois de pegar quatro conduções, totalizando duas horas para ir e duas horas para voltar, eu coloco as nossas roupas para lavar, passo as que vamos utilizar para o dia seguinte, faço o jantar e preparo a nossa marmita. Também limpo a casa e deixo tudo brilhando e cheiroso. Depois de tudo isso, eu tomo meu banho e me deito. Coloco o relógio para despertar às quatro da manhã. Meu marido, depois de trabalhar, pega duas conduções, chega em casa, toma um banho quente, janta a comida fresquinha que eu fiz, assiste ao jogo de futebol, conta da vizinha que se separou do marido e, ao se deitar, enrola seu corpo ao meu, então, fazemos uma filha.

Ela nasceu sete meses depois.

A médica nos chama para uma conversa.

Ela diz que aquela menina, que saiu de mim, é um ser muito especial e que vai precisar de muitos cuidados.

A médica diz olhando para mim:

Ela vai precisar de muitos cuidados.

Eu choro. Meu marido fica em silêncio.

Voltamos para casa com a menina especial em meu colo. Ele olha e diz que vou ter que sair do trabalho.

Como vamos comer? Como vamos pagar as contas?

Ele diz que vai dar um jeito.

Depois de um mês, meu marido aparece em casa e diz que não aguenta mais a vida que levamos, que a casa não é tão limpa como antes, que a comida não é tão gostosa como antes e que eu não o satisfaço como antes, pois estou sempre com a cara cansada e fedendo a leite.

Ele diz que seus amigos o admiram muito por ele trabalhar tanto, admiram a força que ele tem e dizem que ele merece se divertir um pouco.

Ele então pega suas coisas e retira do nosso armário. Diz que vai ajudar.

Ele disse que vai ajudar.

Mais uma vez eu choro.

Ele olha para a menina por alguns instantes e antes de sair, olha para mim e diz: Não se esqueça que foi você quem quis assim.

Eu?

Sim, você que gerou isso aí. Foi o que ele disse!

Acho que ele se esqueceu de como fizemos nossa filha...

Cena 3 - A Mãe e o Chefe

Mãe no trabalho.

Chefe: Você pode vir à minha sala, por favor?

Mãe: Sim.

Chefe: Eu fiquei sabendo que você faltou ontem, está tudo bem?

Mãe: Sim, apesar de não dormir há dias... Mas a minha filha passou muito mal e não tinha quem a levasse à medica.

Chefe: Eu entendo, porém essa situação está acontecendo frequentemente.

Mãe: Eu sei, peço desculpa, mas não havia ninguém que pudesse levá-la para mim, meu marido não pode sair do trabalho e a minha mãe já é de idade.

Chefe: Nós te acolhemos e compreendemos quando você ficou grávida...

Mãe: Vocês foram super receptivos, mas minha filha é uma menininha muito especial e exige cuidados mais adequados a todo instante.

Chefe: Então acho melhor você se dedicar à sua filha.

Mãe: Eu adoraria, mas eu preciso trabalhar. Você é testemunha do quanto eu me dedico à empresa, quantas vezes eu compenso o horário e eu sempre...

Chefe: Já pensou se todas as mães resolvem faltar? Sair mais cedo? Se todas as mulheres da empresa decidem engravidar? Já imaginou o que pode acontecer com a empresa? Por isso eu acho complicado contratar mulheres, vocês adoram fazer filhos.

Mãe: Mas eu não sabia que eu seria punida por isso. Eu posso conversar com meu marido para ele tentar ver no trabalho dele o que é possível...

Chefe: Entendo, mas já demos mais de uma chance a você. Infelizmente você não pode continuar trabalhando aqui.

Mãe: Eu não posso perder esse emprego. Minha filha toma remédios caros, faz muitos tratamentos, nós não vamos conseguir manter tudo que ela necessita.

Chefe: Não existe programa do governo para isso? Enfim, sen-

timos muito e desejo sorte para você, mas considero fundamental você se dedicar exclusivamente à sua filha.

Mãe: Por favor!

Chefe: Infelizmente já está decidido, por favor passe no RH e pegue suas coisas.

Mãe: Você tem filhos?

Chefe: Sim.

Mãe: Pelo visto não é você quem cuida deles.

Chefe: Eu trabalho por eles.

Mãe: E eu pela minha filha.

Chefe: Mas eu não falto por conta deles.

Mãe: Porque você não precisa!

Chefe: Porque eu sou responsável e não uso os meus filhos para não cumprir com as minhas obrigações no trabalho e ficar passeando por aí em horário de expediente.

Mãe: Idiota!

Chefe: Saia da minha sala, senão vou te demitir por justa causa.

Mãe: Vocês vão pagar por isso!

Chefe: Tirem essa louca daqui!

Mãe *(para o público, rasgando um papel):*

Eles começam sorrateiramente...

Primeiro eles não te escutam.

Depois, quando eles acham que escutam, dizem que você está exagerando... Aí se “colocam” na sua situação:

–Veja bem... Comigo, que sou homem, também já aconteceu isso e....

Eles diminuem e invalidam o que dizemos.

Eles...

Quando nos cansamos e começamos a falar mais alto, eles dizem para nos comportarmos:

–Se comporte como uma mulher comprometida, se comporte como uma mãe.

Quando decidimos questionar sobre o aprisionamento, eles nos chamam de louca e fazem de tudo para nos silenciar novamente:

– Louca! Louca! Louca!

E por não admitir mais ser questionada sobre a minha sanidade, eu vou fazer o seguinte:

– Solta a música DJ!

(Mãe começa a pintar, dançar e cantar livre e freneticamente em um painel enorme que toma todo o palco. Ela joga tinta e escreve palavras, como: eu faço tudo, eu sou muito responsável, fé, faça direito, guerreira, etc. Ela se mescla com a tinta no painel, transformando-se em uma pintura.)

(fim da música/dança)

Cena 4 - A Mãe e a Assistente Social

Mãe está em uma fila enorme com outras mães.

Assistente social: Número 68

Mãe *(entregando a senha)*: Bom dia.

Assistente social: Em que posso ajudar?

Mãe: Eu tive que sair de casa porque meu marido é muito agressivo com meu filho.

Assistente social: O que aconteceu?

Mãe: Meu filho tem Transtorno do Espectro Autista (TEA) e o pai não aceita. Ele acha que é frescura, burrice, vive chamando meu filho de retardado.

Assistente social: Então ele não agrediu efetivamente o seu filho?

Mãe: Como assim?

Assistente social: Ele bate na criança?

Mãe: Sim, muitas vezes, além de xingar bastante. Ele diz de forma pejorativa que meu filho é viadinho, mimado, que eu o educo cheio de frescura.

Assistente social: A senhora fez boletim de ocorrência?

Mãe: Eu nem pensei nisso, saí correndo, estava com muito medo, dessa vez foi a pior...Eu e meu filho não temos onde ficar, eu nem tenho um trabalho.

Assistente social: Sem o boletim de ocorrência eu não posso te ajudar.

Mãe: E como eu faço?

Assistente social: É só a senhora se dirigir a uma delegacia com seu filho.

Mãe: Mas eles vão pedir para eu voltar para casa.

Assistente social (cochichando): Aguarde um momento, eu vou ver o que posso fazer.

Mãe: Está bem. *(Para o filho)* A moça irá nos ajudar.

Assistente social: Vou encaminhá-la a um abrigo, mas a senhora precisa arrumar um trabalho urgente.

Mãe: Mas eu não tenho com quem deixar meu filho.

Assistente social: A senhora precisa fazer a matrícula na escola mais próxima.

Mãe: Mas ele é autista, precisa de cuidados!

Assistente social: Todas as escolas públicas são inclusivas.

Mãe: Mas qual o horário?

Assistente social: Das 7h às 13h.

Mãe: Mas todos os trabalhos são pelo menos até às 17h.

Assistente social: O que a senhora pode fazer é deixar seu filho na educação infantil pela manhã e à tarde em uma ONG.

Mãe: Mas eu não vou conseguir buscar meu filho às 13h e levar para a ONG.

Assistente social: A senhora pode pagar um transporte da escola para a ONG.

Mãe: É caro?

Assistente social: A senhora não vai trabalhar?

Mãe: Mas ainda não estou trabalhando.

Assistente social: Então a senhora comece a trabalhar logo.

Mãe: Mas eu não tenho com quem deixar o meu filho.

Assistente social: E o pai dele?

Mãe: Ele é agressivo, por isso estou aqui.

Cena 5 - A Mãe, só a Mãe

Mãe levanta-se e vai ao encontro de sua filha cadeirante. Há no palco muitos obstáculos, revelando a dificuldade da mãe em se locomover com a filha pela cidade. Enquanto isso, a mãe fala ao público.

Mãe: Quando minha filha nasceu, eu deixei de trabalhar. O pai trabalhava, mas faleceu quando ela tinha nove meses. Fiquei sozinha com minha filha e todas as despesas. Consegui colocar minha filha na creche, bem longe de casa e do meu trabalho. A creche funcionava das oito às dezessete horas. Tive que arranjar um trabalho de *telemarketing*, que tem uma carga horária menor. Saía às seis da manhã para deixá-la na creche e conseguia chegar às cinco da tarde para buscá-la. Da creche pegávamos um ônibus e caminhávamos mais um pouco até chegar em casa. Em casa, trocava a fralda da minha filha mais de uma vez, dava a janta na boca, pois ela não conseguia se alimentar sozinha e durante a madrugada, ela me acordava várias vezes gritando de dor.

Faz muito tempo que não sei o que é dormir. Depois, eu consegui colocar minha filha na escola, que ficava mais longe ainda de casa, mas era a melhor na educação especial. Minha filha foi crescendo e arrumei um trabalho à noite como caixa de supermercado. Quando eu deixava minha filha de manhã na escola, eu percebia os olhares estranhos pelo fato de ser mulher e trabalhar à noite, mesmo que estivesse com o uniforme da empresa. Minha filha é uma adolescente! Graças às sessões de fisioterapia, ela consegue mexer os dedos das mãos e sorri muito quando eu conto histórias sobre mulheres que lideram grupos étnicos de povos da América do Sul e da África. Ela adora a diversidade e tem uma boneca que se parece com ela, que anda com rodinhas. Minha filha é tudo pra mim e eu não sei mais viver sem ser para ela (*chega na porta de sua casa*). Eu já estou beirando os 60 anos...

Cena 6 - As Mães também morrem

Mãe (*lendo uma notícia verídica na internet*): “Mãe idosa e filho com deficiência são encontrados mortos dentro de casa em Uberlândia, no Triângulo Mineiro.

Os corpos de um jovem de 22 anos e da mãe dele, uma idosa que não teve a idade revelada, foram encontrados dentro da casa onde moravam em Uberlândia, no Triângulo Mineiro, nesta quarta-feira (14). Segundo o Corpo de Bombeiros, os vizinhos ficaram preocupados devido à falta de notícias da família e chamaram a corporação.

Os moradores contaram aos militares que, sem informações da mãe ou do filho, olharam por cima do muro da casa. Quando viram que uma idosa estava caída no chão do imóvel, perceberam que algo estava errado.

Chegando ao endereço, os bombeiros precisaram arrombar o portão de acesso à casa. Lá dentro, encontraram o corpo da idosa e do filho dela, ambos em estado avançado de decomposição.

Testemunhas contaram que o jovem tinha necessidades especiais e, por isso, precisava de cuidados durante todo o dia. Segundo os bombeiros, ainda não é possível determinar a causa da morte de mãe e filho. A primeira suspeita é que a idosa tenha morrido por causas naturais e o jovem por problemas em decorrência de não ter alguém para lhe ajudar.

A equipe de perícia da Polícia Civil foi acionada e vai investigar o motivo das mortes”

(Notícia publicada no site hojeemdia.com.br em 13/10/2021)

Cena 7 - A Mãe e as amigas virtuais

São Paulo, 2021.

Pandemia da Covid-19.

Projeção de uma tela de aplicativo de reunião virtual.

Mãe *(em ambiente virtual)*: Olá, meninas! Preparei um chá com bolinho para nossa confraternização virtual. Eu estou adorando esta nova realidade, é o novo normal mesmo, super prático. Eu consigo dar banho na Belzinha, cuidar dos cachorros, acompanhar melhor a empregada, as refeições estão sendo mais pontuais, consigo dar mais atenção para o meu marido, assistimos a missa *online* e a Melissa, a mais velha, que tem síndrome de *down*, está fazendo todas as atividades *online*: o teatro, a dança, o inglês, a fono, a ginástica, as aulas da escola, está tudo ótimo, porque eu tinha que ficar levando e buscando, então tô achando ótimo, porque estou conseguindo até ter tempo para mim.

Comecei a fazer aulas de arte com umas meninas super prestativas, eu que nunca tive nenhum tipo de paciência e talento para isso, mas agora eu estou pintando, fazendo caixinhas, mandalas, tricô, jardinagem, pintando ovo, criando florzinha de papelão, fazendo recorte e colagem, tudo uma delícia, vocês precisam de ver! Elas são super caprichosas. Eu faço, termino primeiro que todo mundo e já digo umas palavras de motivação e saio, uma delícia, vocês precisam ver, uma delícia mesmo! Eu estou super feliz com o novo ambiente *online*, eu até fiz uns brigadeirinhos, um suco de maçã, que a moça da feira veio entregar até aqui, precisam ver, tudo bem fresquinho, eles entregam na porta e você não precisa pagar frete e são super pontuais. Eu também comprei roupinhas para as meninas e para o meu marido pelo mercado *online* e paguei frete super baixo, até a madrinha da Mel disse que ela emagreceu usando roupas super descoladas. Adolescente, né? Mas agora inventou de namorar, imagina? Minha filha? Eu disse que ela não vai namorar, porque ela não tem idade e tem muitas atividades para fazer e não tem tempo para isso. Imagina? Minha filha com síndrome de *down*, namorando? Beijando na boca e outras coisas? Não pode! Ela deve ficar em casa comigo, me fazendo companhia, porque gastamos muito pra ela fazer tudo direitinho, porque ela é uma fofa. Querem ver? Filha, Mel, Melissa, vem aqui dizer oi para as minhas amigas! Estamos fazendo uma confraternização *online* e eu fiz tortinha de palmito com massa fresquinha, a empregada me ajudou e a minha filha, aquela que tem síndrome de *down*, ela também ajuda. Ela adora ajudar, ela que me ajuda a fazer as coisas de arte. Eu contei pra vocês que to fazendo aula com umas meninas super caprichosas, prestativas, que ensinam a gente umas coisas super legais? E a Mel me ajuda, porque ela tem tanto talento, ela faz aula de nataçã, academia,

fisioterapia, RPG, zumba e inventou de entrar na faculdade. Mas minha filha na faculdade? Gente, ela tem síndrome de *down*! Vai inventar de querer sair à noite, de beber, de arranjar namorado... Não pode! Eu não deixo! Ela tem que ficar aqui comigo, eu levo, eu busco, mas eu estou amando este novo normal, a maioria das atividades dela estão em ambiente *online*, até eu comecei a fazer. Tem bolo de cenoura que a filha da minha empregada trouxe para a nossa confraternização. Mel, vem dizer oi. Meninas, ela adora dizer oi para vocês, ela é super comunicativa, a minha filha tem síndrome de *down*, mas ela faz um montão de coisas, ela manda nos meninos, ela é a primeira da turma, precisa ver. Eu disse para vocês que eu comecei a fazer aula de artes? Hoje a Mel tem aniversário mais tarde, então eu vou ter que sair mais cedo. Meninas, tudo bem? Ela foi no salão, arrumou o cabelo, fez a unha, está toda linda! Precisam ver, as moças do salão são super caprichosas, ela está parecendo uma princesa. O meu marido vai ficar dormindo, mas eu vou esperar ela ligar para ir buscar, porque a gente se preocupa, né?! *(mãe fala todo o texto freneticamente até começar o seguinte)*

Mãe: Eu estou surtando! Não consigo tomar um banho tranquilo, não consigo dormir sem pensar nas tarefas de amanhã. Não consigo pentear meu cabelo, colocar um absorvente, escovar os dentes, ver um filme sem ela gritar. Eu só escuto: Mãe, mãe, mãe, mãaaaaaaa! Quem foi que disse que ser mãe é estar a todo tempo sobrecarregada? Cadê o pai? Cadê eu mulher? Eu tenho nome! Eu não sou a mãe da fulana, eu sou a mulher com esse nome. Entende? Eu tenho nome! Toda hora é uma preocupação. E eu digo para mim mesma:

– Calma, mãe, respira!

Cena 8 - A Mãe e o Repórter

Mãe sendo entrevistada por um programa de TV.

Repórter: Olá, pessoal! Estamos há muitos quilômetros da Capital e viemos entrevistar a mãe de uma criança com problemas mentais. Ela mora aqui, nesse fim de mundo, sozinha com a criança, vivendo do auxílio do governo. Então, vamos conversar com a mamãe dessa menininha muito especial! *(para a mãe)* Olá, como vai a senhora?

Mãe: Bem.

Repórter: Conta pra gente, como é ser mãe de uma criança tão especial?

Mãe: É bom.

Repórter: A senhora deve ter muito trabalho para fazer, não é mesmo?

Mãe: Sim.

Repórter: E quem ajuda a senhora?

Mãe: Eu mesma.

Repórter: E a senhora não fica cansada?

Mãe: Às vezes fica, né?

Repórter: E o que a sua filha tem?

Mãe: Os médicos dizem que ela tem uma doença na cabeça.

Repórter: Ela toma remédios?

Mãe: Sim.

Repórter: E o pai da criança?

Mãe: Sei não.

Repórter: A senhora quem faz tudo sozinha? Mas é uma guerreira mesmo!

Mãe: ...

Repórter: Essa mulher e essa menininha linda são muito guerreiras, não é minha gente? Filma aqui. Filma o rostinho dessa

beleza. Isso! Filma as duas juntas. Tudo bem a gente filmar a senhora dando comida e a limpando na cadeira?

Mãe: ...

Repórter: Não tem nem palavras, não é mesmo? É muita emoção ser mãe de uma criança assim, tão especial, não é?

Mãe: ...

Repórter: Olha só minha gente, os olhos dessa mãe, sofridos e emocionados! É muita emoção, não é mesmo?

Mãe: ...

Repórter: A senhora quer dizer alguma coisa?

Mãe: Não.

Repórter: Tem certeza?

Mãe: Tenho sim.

Repórter: Olha que o povo quer ver a sua emoção de mãe, a sua dor. Deixe resplandecer a sua dor.

Mãe: Tem dor não.

Repórter: E a sua alegria!?

Mãe: ...

Repórter: Minha gente, essa mulher é uma guerreira. E como faz pra comer?

Mãe: Tem dias que não tem nada.

Repórter: Água?

Mãe: Tem dias que não tem.

Repórter: Tá vendo minha gente? E nós, da cidade, reclamando quando falta água por algumas poucas horas. Diz pra gente, como é ser você?

Mãe: Sei não.

Repórter: Filma as duas. Isso! Que lindo ver uma mãe cuidando da filha adolescente, que tá assim, desse jeitinho aí, sem se mexer, sem falar... Nem dá tanto trabalho assim, né?

Mãe: ...

Repórter: Filma elas! Agora, minha gente, olha para isso: amor de mãe. Não é mesmo, mãe?

(Mãe começa a cantar uma música sertaneja de forma intensa, forte, enquanto cobre seu corpo com argila. Seu canto e seus passos firmes seguem para a próxima cena)

Cena 9 - Obrigada!

Mãe *(enquanto vai enrolando fios de lã em seu corpo)*: Fiquei sabendo através da rede social, que um grupo de mães de filhas e filhos com deficiência estão se reunindo e decidi enviar uma mensagem para uma das orientadoras. Descobri que era um grupo orientado por três estagiárias de Arteterapia e que estavam trabalhando com recursos expressivos com foco terapêutico. Participei do primeiro encontro, porém, em muitos momentos, tive que parar a atividade porque minha filha estava tendo uma crise. No segundo encontro, novamente, tive que sair mais cedo para socorrer minha filha, que estava se debatendo, pedi licença e agradei com as mãos sujas de tinta por conta da atividade artística em que estávamos trabalhando. Elas pediram que eu dissesse uma única palavra antes de me retirar e eu só consegui dizer: Obrigada. Nunca mais consegui retornar. É incrível como uma única palavra pode ter mais de um sentido *(tendo o fio quase a asfixiando)* O - BRI - GA - DA.

(Um coro de mulheres entra no palco e carregam o corpo da mãe enrolado nos fios de lã. Elas cantam uma música fúnebre enquanto passeiam pelo palco carregando o corpo.)

Cena 10 - A Filha

A filha (*voz em off*): Oi, mãe, tudo bem? Daqui alguns meses eu vou nascer. Eu gostaria de te preparar para algumas notícias... Quando sonhou comigo, você me imaginou um pouquinho diferente do que vou ser. Sabe esse padrão que a sociedade chama de “normal”? Então, eu vou nascer um pouco diferente, vou pensar e agir de uma forma que a ciência e a sociedade chama de deficiente, mas eu só terei isso como característica, porque genética não é destino. Com o tempo, você irá me achar bonita, inteligente e capaz, mas mesmo assim, eu gostaria de te preparar, pois não será tão fácil me aceitar e está tudo bem, de verdade. Primeiro, você irá olhar para mim e notar que há algo diferente. Com o passar do tempo, você irá notar que eu terei alguns comportamentos diferentes em comparação com a maioria das crianças, então você irá me levar à médica e ela fará alguns exames. Ao receber o diagnóstico, você ficará perplexa e confusa. O pai ficará chocado. Em seguida, você vai sentir uma profunda tristeza e indagar a si mesma e a Deus: “Por que comigo?”. Então, ficará decepcionada e com raiva de si mesma. O pai, após algum tempo, irá abandonar as responsabilidades dele e a sociedade permanecerá em silêncio e cobrará de você todos os meus cuidados. A angústia, o medo e a solidão te farão companhia e você terá muita incerteza do futuro. Aos poucos, você vai se acostumar a tantas atividades e idas à médicas e o sentimento de aceitação vai ganhando maior espaço em você, apesar de, uma vez ou outra, você ter momentos de incerteza. Eu vou me integrar com outras crianças e você irá se integrar com outras mães com filhas e filhos como eu. Chegará aquele momento em que você irá me achar mais especial que todo mundo e me considerar uma bênção. Porém, mãe, eu sou apenas uma pessoa com suas próprias

características e assim eu irei viver. Portanto, eu gostaria de te pedir: não se abandone! Com o tempo, encontre atividades que goste de fazer sozinha ou com outras amigas. Passeie; trabalhe fora, se isso lhe der prazer; estude, se isso lhe fizer bem; namore ou, se separe, se estiver infeliz, sobrecarregada ou violentada. A sociedade vai dizer que você é uma mãe muito especial e cobrar que viva apenas para mim e para aquilo que todos chamam de deficiência. A sociedade também irá dificultar que você passeie, trabalhe, estude, namore, etc. Assim como eu terei dificuldade de ser incluída nessa sociedade capacitista que foi construída apenas para aqueles que são considerados normais, você sofrerá toda essa exclusão e pesará em seus ombros, a minha vida. É por isso que eu te peço, mãe: Viva!

Epílogo

Projeção de uma praia

Uma sábia anciã caminha sozinha e livremente por essa praia. Ela carrega um novelo de lã, deixando um rastro desse fio atrás de si. Ela mergulha no mar. Uma fênix sai de dentro do mar e voa em direção ao sol.

Seguindo o rastro deixado pelo fio de lã, entram em cena diversas mães com bacias em cima da cabeça. Elas se sentam, mergulham seus pés dentro da bacia com água e começam a cantar. Como uma coreografia, iniciam uma automassagem começando pelas pernas e terminando na cabeça. Em seguida, começam a dançar livremente pelo palco.

Inspirações

Para construir este Ensaio Artístico, além das inspirações baseadas no nosso estágio com mães de pessoas com deficiência, sentimos a necessidade de aprofundamento no assunto. Sendo as referências bibliográficas quase inexistentes e as poucas que encontramos, tratavam do assunto sob outro prisma, decidimos partir para uma pesquisa de campo.

Realizamos um formulário *online* e enviamos para as mães do nosso estágio e estas enviaram para outras mães de PcDs, criando uma frutífera corrente. Assim, recebemos dezenas de depoimentos de diferentes realidades vividas por essas mães, sendo muito determinante para o desenvolvimento de nossa dramaturgia. Algumas questões do formulário, foram: classe social, etnia, reação ao diagnóstico da sua filha/o, suporte do pai da criança, participação paterna nos cuidados com a filha/filho, rotina diária com sua filha/filho, necessidade de auxílio público, conhecimento e experiência sobre direitos à serviços públicos, experiência em lugares públicos com sua filha/filho, consegue ter momentos de individualidade, contato social, trabalho, estudo, etc, sem estar vinculada apenas a função de mãe?

Desenvolvemos também um diálogo com profissionais que trabalham na área, o que contribuiu imensamente para o acesso à informação de diferentes realidades, muitas vezes, desconhecidas pela sociedade capacitista. Os relatos das mães e as experiências dessas profissionais nos auxiliaram na maneira de abordar o assunto no texto e lapidaram muito a nossa conduta com as mães para futuros atendimentos em arteterapia.

Visitamos instituições que trabalham com foco no desenvolvimento de PcDs e instituições que acolhem mães e pais de PcDs desde o momento em que recebem a notícia. Através desses con-

tatos, criamos o coletivo ARTE INCLUIR, destinado ao atendimento de mães de PcDs. Também criamos parcerias a fim de viabilizar nosso trabalho após a conclusão do curso.

O acesso a *podcasts*, literaturas, teatros, filmes, fotografias entre outras linguagens artísticas e de comunicação realizados por Pessoas com Deficiência também alimentou nosso repertório sobre as realidades que PcDs vivenciam, evitando que cometêssemos equívocos e ampliando nossa visão sobre um mundo que não reconhece as diferenças.

Referências

- Alves, A. M., Gonçalves, C. D. S. F., Martins, M. A., Silva, S. T. D., Auwerter, T. C., & Zagonel, I. P. S. (2007). A enfermagem e puérperas primigestas: desvendando o processo de transição ao papel materno. **Cogitare Enfermagem**, 12(4), 416-427.
- Amazonas, M. C., Damasceno, P. R., Terto, L. D., & Silva, R. R. (2003). Arranjos familiares de crianças das camadas populares. **Psicologia em Estudo**, 8(esp), 11-20.
- Araújo, M. F. (2011). Família, modernização capitalista e democracia: retomando alguns marcos do antigo debate sobre as transformações da família no Brasil. **Tempo e argumento**, 3(1), 180-198.
- Bardin, L. (2010). **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70.
- Benczik, E. B. (2011). A importância da figura paterna para o desenvolvimento infantil. **Revista Psicopedagogia**, 28(85), 67-75.
- Borsa, J. C., & Dias, A. C. G. (2007). Considerações acerca da relação mãe-bebê da gestação ao puerpério. **Revista Contemporânea - Pisanálise e Transdisciplinaridade**, 2, 310-321.
- Brito, F. S. (2008). Mulher chefe de família: um estudo de gênero sobre a família monoparental feminina. **Urutágua**, (15), 42-52.
- Costa, F. A. O., & Marra, M. M. (2013). Famílias brasileiras chefiadas por mulheres pobres e monoparentalidade feminina: risco e proteção. **Revista Brasileira de Psicodrama**, 21(1), 141-153.
- Da Silva, L. J., & Da Silva, L. R. (2009). Mudanças na vida e no corpo: vivências diante da gravidez na perspectiva afetiva dos pais. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, 13(2), 393-401.
- Dessen, M. A., & Braz, M. P. (2000). Rede social de apoio durante transições familiares decorrentes do nascimento de filhos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, 16(3), 221-231.
- Dornelas, K., & Garcia, A. (2006). O relacionamento entre mãe-filha adulta; um estudo descritivo. **Interação em Psicologia**, 10(2), 333-344.
- Dos Santos, J., Alves, M. A., De Souza, M. A., & Gama, M. L. (2010). A percepção da gestante quanto às mudanças corporais decorrentes da gravidez. **Periódico científico dos profissionais de enfermagem**, 9(1), 29-33.
- Facco, D., & Kruehl, C. S. (2012). **Corpo e sexualidade**: repercussões psicológicas da gestação [Resumo]. Anais XVI Simpósio de Ensino, Pesquisa e Extensão: Aprender e Empreender na Educação e na Ciência, v. 3.
- Felice, E. M. (2007). Transformação e "cura" através da experiência de ser mãe. **Psychê**, 11(21), 145-159.

Freitas, W. D., Coelho, E. D., & Silva, A. T. (2007). Sentir-se pai: a vivência masculina sob o olhar de gênero [versão eletrônica]. **Caderno de Saúde Pública**, 23(1), 137-145.

Gomes, R. (2001). A análise de dados em pesquisa qualitativa. In M. C. S. Minayo (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade** (pp.67-80). Petrópolis: Vozes.

Kipper, C. D. R., & Lopes, R. S. (2006). O tornar-se avó no processo de individuação. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, 22(1), 29-34.

Klaus, M. H., Kennell, J. H., & Klaus, P. H. (2000). **Vínculo: construindo as bases para um apego seguro e para a independência**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul.

Lopes, R. S., Prochnow, L. P., & Piccinini, C. A. (2010). A relação da mãe com suas figuras de apoio femininas e os sentimentos em relação à maternidade. **Psicologia em Estudo**, 15(2), 295-304.

Marin, A. H., Donelli, T. M. S., Lopes, R. S., & Piccinini, C. A. (2009). Expectativas e sentimentos de mães solteiras sobre a experiência do parto. **Aletheia**, 29, 57-72.

Marin, A. H., Gomes, A. G., Lopes, R. S., & Piccinini, C. A. (2011). A constituição da maternidade em gestantes solteiras. **Psico**, 42(2), 246-25.

Melo, Walter. Maceió é uma cidade mítica: o mito da origem em Nise da Silveira. Scielo, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/PdwcNmXhkL9TnkSgZJY5ZG/?lang=pt> Acesso em: 27 de janeiro de 2022.

Ministério da Saúde. (2011). Portaria n. 1.459, de 24 de junho de 2011. Institui, no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS - a Rede Cegonha. Brasília (DF): **Diário Oficial da União**. Recuperado em 25 março, 2014.

Oliveira, M. R. (2007). **Nascimento de filhos: rede social de apoio e envolvimento de pais e avós**. Dissertação de Mestrado, Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil.

Parada, C. M., & Tonete, V. L. (2009). Experiência de gravidez após os 35 anos de mulheres de baixa renda. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, 13(2), 385-392.

Peres, V. L. A. (2001). Concepções de família em população de periferia urbana. In S. M. G. Sousa (Org.). **Infância, adolescência e família** (pp. 217-230). Goiânia: Cânone editorial.

Piccinini, C. A., De Carvalho, F. T., Ourique, L. R., & Lopes, R. S. (2012). Percepções e sentimentos de gestantes sobre o pré-natal. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, 28(1), 27-33.

Piccinini, C. A., Gomes, A. G., Nardi, T., & Lopes, R. S. (2008). Gestação e a constituição da maternidade. **Psicologia em Estudo**, 13(1), 63-72.

Rapoport, A., & Piccinini, C. A. (2006). Apoio social e experiência da maternidade. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, 16(1), 85-96.

Silva, F. B., Souza, L., & Scorsolini-Comin, F. (2013). Significados da gravidez e da maternidade: discursos de primíparas e múltiparas. **Revista Psicologia-Teoria e Prática**, 15(1), 19-34.

Strapasson, M. R., & Nedel, M. N. B. (2010). Puerpério imediato: desvendando o significado da maternidade. **Revista Gaúcha Enfermagem**, 31(3), 521-528. 4. Stern, D. N. (1997).

A Constelação da maternidade: o panorama da psicoterapia pais/bebê. Porto Alegre: Artes Médicas.

Szejer, M., & Stewart, R. (1997). **Nove meses na vida da mulher:** uma aproximação psicanalítica da gravidez e do nascimento. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Winnicott, D. W. (2000). **Da pediatria à psicanálise:** obras escolhidas. Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1958).

As mandalas e os quatro elementos: um recurso em Arteterapia

Carolina Simões Oliveira^[1]

Marcilene da Silva Martins^[2]

Mariana Vilela Falaschi^[3]

[1] Carolina Simões Oliveira, Arte-Educadora
e-mail: carolzinha90@gmail.com

[2] Marcilene da Silva Martins, Assistente Social
e-mail: marci.ssocial@gmail.com

[3] Mariana Vilela Falaschi, Professora de Yoga e Terapeuta Integrativa
e-mail: fmarivilela@gmail.com

Apresentação

Produzir mandalas geralmente é uma atividade positiva e relaxante, seja pela atração natural e instintiva que proporcionam como pela sua representação e importância simbólica.

Mandalas geram organização psíquica, centramento, autoconhecimento e bem-estar, sendo, por isso, um recurso bastante útil em Arteterapia.

Diante desta perspectiva, este ensaio objetiva proporcionar uma revisão teórica e prática sobre as mandalas e seu simbolismo nas diferentes culturas, bem como sua utilização e benefícios em Arteterapia, abordando referências da literatura clássica jungiana sobre este tema. Elas são aqui apresentadas em associação ao conceito dos quatro elementos da natureza (terra, água, fogo e ar), trazendo propostas para sua confecção com diferentes materiais e, conseqüentemente, diferentes efeitos e funções.

Mandalas

As mandalas, segundo o Dicionário de Símbolos, são:

(...) literalmente um círculo, ainda que seu desenho seja complexo e muitas vezes se encerre em uma moldura quadrada (...) a mandala é ao mesmo tempo um resumo da manifestação espacial, uma imagem do mundo, além de ser a representação e atualização de potências divinas; é assim uma imagem psicológica, própria para conduzir quem a contempla à iluminação (CHEVALIER & GHEERBRANT, 2018, p. 585).

Carl Gustav Jung, psiquiatra e psicoterapeuta suíço, fundador da Psicologia Analítica, recorre à imagem da mandala para designar uma representação simbólica da psique humana, a qual se constitui em processos psíquicos conscientes ou inconscientes. Mas qual é o significado da palavra mandala? De origem sânscrita, significa círculo no sentido literal da palavra. “No âmbito dos costumes religiosos e da Psicologia, designa imagens circulares que são desenhadas, pintadas, configuradas plasticamente ou danças” (JUNG, 2002, p. 385-387).

A partir do círculo, tem-se a configuração de uma mandala. O círculo simbolicamente representa perfeição, homogeneidade, ausência de divisões e distinções. É encontrado em quase todas as formas da natureza: nos astros, planetas, flores, moléculas, células e glóbulos, como também nas criações humanas: fogueiras, danças circulares, cirandas, moedas, alianças e na roda, sendo assim uma forma simples e completa em sua função.

Muitos povos utilizam a mandala por um viés religioso. Encontram-se exemplos de mandalas em todas as culturas e nos mais variados momentos da história, nos rituais de curas de povos indígenas, na tatuagem dos povos aborígenes e também nas religiões ocidentais e orientais. No catolicismo, aparecem nas rosáceas, cúpulas e auréolas; nas religiões orientais, há mandalas de areia hinduístas, assim como as feitas por monges tibetanos.

“O essencial aqui é a percepção de que se tratam de coisas semelhantes, pois surgem como imanência, com a manifestação do impulso humano de dar visibilidade à conexão ancestral de sua noção de Cosmos” (RAMOS, 2006, p. 2).

Nise da Silveira, médica psiquiatra alagoana, “acreditava ter comprovado a tese de Jung sobre os arquétipos e a mente esquizofrênica, e gostava de chamar a atenção para os símbolos que denotavam a tentativa desta psique em se reorganizar, as mandalas” (CÂMARA, 2004, s/p). Do ponto de vista simbólico, a representação da mandala nos leva ao mundo interior do ser. Quando o indivíduo preenche o círculo inicial com formas, inconsciente ou conscientemente está representando aquilo que preenche o seu ser e, a partir daí, pode-se acessar seu mundo interno.

Após o círculo inicial, geralmente se nota um ponto central de onde surgirão as outras formas. Segundo Celina Fioravanti, em seu livro *Mandalas*, “o ponto central é outro elemento sempre

presente nas mandalas legítimas (...) esse ponto é o foco visual que atrai o olhar do observador da mandala” (2011, p. 7). Contudo, se observa que nem todas as mandalas têm este centro, o que é um indicativo da falta de estruturação e ordem daquele que as produziu. Assim como observado no Dicionário de Símbolos, “conservar a ordem psíquica se ela já existe, restabelecê-la se desapareceu” é função das mandalas (CHEVALIER & GHEERBRANT, 2018, p. 586). FIORAVANTI também cita que “ao desenhar uma mandala, criamos algo sagrado (...) por ser a representação psíquica do ser” (2011, p. 7), e o ser é algo criado pelo criador que é perfeito em si.

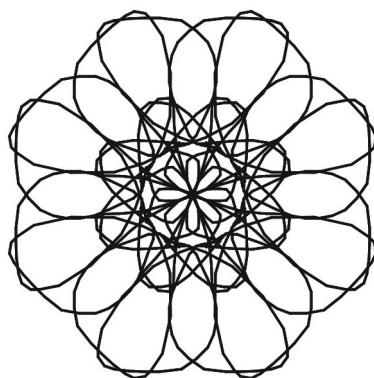


Figura 1 - Mandala geométrica
Fonte: arquivo pessoal

Tipos de mandalas

Segundo Fioravanti (2011), as mandalas podem ser classificadas como espontâneas e racionais. As espontâneas, como o próprio nome diz, são de livre criação, sem pensar muito no como fazer e, por isso também, intuitivas. Inicia-se com um ponto no centro e se

constrói livremente o seu entorno. As racionais, no entanto, são criadas e organizadas mentalmente, pensando em sua estrutura e sem interferências do inconsciente. Originalmente, são classificadas como ocidentais e orientais.

As mandalas ocidentais costumam ser encontradas na arquitetura, em praças e jardins temáticos. As orientais, comumente de motivação religiosa como citado anteriormente, estão presentes nas rosáceas, que para os cristãos é a representação de Maria, assim como nos Yantras, que são representações contendo diversas formas geométricas, dentre elas o círculo.

Mandalas em Arteterapia

Arteterapia é uma modalidade terapêutica essencialmente não-verbal que utiliza a arte como forma de expressão e transformação. Através de atividades como pintura, desenho, recorte, colagem, modelagem e escrita criativa, o indivíduo manifesta conteúdos simbólicos internos, conscientes e inconscientes, sem que haja necessidade de verbalização. Segundo as pesquisadoras Paula & Valladares (2021), a Arteterapia possibilita o autoconhecimento, eleva a autoestima e reequilibra o ser humano, ajudando-o a encontrar novas possibilidades e sentido para sua vida.

“A Arteterapia, que é o uso da arte como base de um processo terapêutico, propicia resultados em um breve espaço de tempo. Visa estimular o crescimento interior, abrir novos horizontes e ampliar a consciência do indivíduo sobre si e sobre sua existência. Utiliza a expressão simbólica, de forma espontânea, sem preocupar-se com a estética, através de modalidades expressivas (...)”
(www.ubaat.org.br, 2021).

Criação, expressão e transformação são etapas do processo arteterapêutico. Para Ostrower (2004, p. 10), “o homem cria, não

apenas porque quer, ou porque gosta, e sim porque precisa; ele só pode crescer, enquanto ser humano, coerentemente, ordenado, dando forma, criando”. Criar é, portanto, atividade inerente ao ser humano. Criar com arte, no entanto, é um processo transformador, pois possibilita que conteúdos internos sejam expressados, tomem forma e se aproximem da consciência. De acordo com Gaeta (2021), os símbolos emergem construindo um canal de comunicação não verbal que aproxima o inconsciente da consciência.

A função terapêutica da arte, traduzida na Arteterapia, permite a passagem de um conteúdo inconsciente, não assimilado, transmutado ou transformado, para outro conscientizado. Busca visualizar conteúdos expressivos, onde a forma converte a expressão subjetiva em comunicação objetivada (...). Em outras palavras, a Arteterapia promove o encontro entre pensamento e sentimento, rompendo a dualidade da experiência do mundo interno com o mundo externo (GAETA, 2021, p.78).

A arte se torna terapia quando aquilo que é imaginado, pensado, sentido e intuído adquire forma e se materializa. A Arteterapia “atinge sua meta como função terapêutica por permitir essa passagem de um conteúdo inconsciente, não assimilado, transmutando ou transformando em outro conscientizado” (URRUTIGARAY, 2008, p. 24) e isso se torna possível através da utilização de materiais plásticos.

Alguns destes materiais, também chamados recursos expressivos, frequentemente utilizados em Arteterapia são: lápis de cor, lápis grafite, giz de cera, giz pastel, canetinha, tinta nanquim, tinta guache, aquarela, revistas, sucatas, massinha, argila, dentre outros elementos naturais como grãos, temperos, folhas e flores, que também podem ser incorporados ao fazer artístico. Estes materiais são utilizados em atividades expressivas, sendo as mais comuns em Arteterapia, segundo Valladares (2004): desenho, pintu-

ra, colagem, recorte, gravura, tecelagem, modelagem, escultura, construção, teatro, tabuleiro de areia e escrita criativa.

O trabalho arteterapêutico é, portanto, expressivo e transformador, já que permite uma comunicação prazerosa e fluida do mundo interior através do símbolo, integrando aquilo que é inconsciente à consciência (BERNARDO, 2011). Neste sentido, quando se pensa em integrar conteúdos, restabelecer a ordem psíquica, promover bem-estar e relaxamento ao indivíduo, pode-se recorrer à atividade com mandalas, pois estas promovem abertura ao novo, sem grandes sofrimentos ou dores, trazendo novas possibilidades (BERNARDO, 2008). Trabalhar com mandalas proporciona um estado de relaxamento mental, no qual as experiências traumáticas, os medos e as tensões podem se transformar (GAETA, 2021).

A utilização de mandalas “tem uma dupla finalidade, a de conservar a ordem psíquica, se ela já existe, ou de restabelecê-la, se desapareceu” (JUNG, *apud* CHEVALIER & GHEERBRANT, 2018), eis porque é tão utilizada em Arteterapia sempre com resultados positivos. Para Fioravanti (2011), mandalas podem ser eficientes recursos para auxiliar no tratamento de diversas doenças, entre as quais depressão, síndrome do pânico e vícios.

“O campo de força de uma mandala modifica nossa energia em vários níveis. Ele estimula a mente, equilibra as emoções, e ativa os processos físicos, ajudando a restabelecer sua função plena. A mandala é fonte de cura – no sentido amplo, benéfico e quase sagrado que ela tem” (FIORAVANTI, 2011, p. 8).

PAULA & VALLADARES (2021, s/p) afirmam que as mandalas “iluminam aspectos sombrios da psique e estimulam as funções psíquicas menos desenvolvidas” do indivíduo. Elas integram conteúdos internos inconscientes, trazendo relaxamento, ordem, equi-

líbrio e autoconhecimento. As atividades com mandalas podem ser feitas em associação a diferentes modalidades expressivas de acordo com a finalidade de cada uma. VALLADARES (2004) sugere:

- Desenho: objetiva a forma, precisão, atenção, concentração, coordenação viso-motora e espacial.
- Pintura: induz à expansão, soltura e relaxamento dos mecanismos de controle.
- Recorte/colagem: favorece a organização de estruturas e junção de formas.
- Modelagem: é sensorial, permite organização tridimensional.
- Construção: permite edificar, elaborar, estruturar, organizar.
- Tecelagem: trabalha coordenação viso motora, exercita criatividade e disciplina.

Logo, a escolha do material e da modalidade expressiva para confecção da mandala dependerá dos objetivos propostos pelo arteterapeuta. Pintar uma mandala geométrica com lápis, por exemplo, é uma atividade mais ordenadora e estruturante do que pintá-la com tinta, que é mais fluida. Construir uma mandala com recorte e colagem possibilita organizar e juntar partes, enquanto a modelagem trabalha a sensorialidade e materialização. A escolha do material e da modalidade artística influencia diretamente no benefício que a atividade proporciona, embora não haja forma correta ou ideal de produzi-las.

Na sequência, apresenta-se a simbologia dos quatro elementos (água, fogo, terra e ar) com propostas de mandalas. Atrelar os quatro elementos às mandalas é um recurso bastante eficiente e potente, uma vez que cada elemento possui características específicas, estimulando qualidades e funções psíquicas diferentes, ao mesmo tempo trazendo ordem, equilíbrio e relaxamento.

Mandalas e os quatros elementos

Água

A simbologia do elemento água está muito presente em ritos religiosos de todo o mundo, desde a antiguidade até os dias atuais, como meio de purificação e regeneração tanto corporal como espiritual. “Mergulhar nas águas para delas sair sem se dissolver totalmente, salvo por uma morte simbólica, é retornar às origens” (CHEVALIER & GHEERBRANT, 2018, p. 59). É a renovação, purificação, limpeza, desintoxicação e cura através da lavagem pela água.

Em alguns lugares do Oriente, a água é a origem da vida, o sopro vital. Representa também a fertilidade, o aspecto feminino, muitas vezes relacionada à lua, ao inconsciente, às emoções profundas e aos sentimentos (BERNARDO, 2013). Na alquimia, as transformações da água permitem dissolver formas já existentes. Para os alquimistas chineses, a redução da água é considerada um retorno ao estado embrionário.

“A dissolução do que está estabelecido e cristalizado em posturas, comportamentos e concepções, enfim, em modos de relacionamentos, libera a energia psíquica aí contida, para que ela possa ser direcionada às novas formas, mais abrangentes, expressando e contextualizando potencialidades ainda não atualizadas” (BERNARDO, 2013, p. 119).

Propostas de mandalas do elemento água

Mandalas do elemento água estimulam a fluidez, as emoções e permitem trabalhar a necessidade de controle.

A mandala da figura 2 foi confeccionada com aquarela através da técnica de pintura espontânea.

A mandala da figura 3 foi pintada com lápis aquarelável em mandala geométrica já pronta.

Opções de materiais: tinta guache.

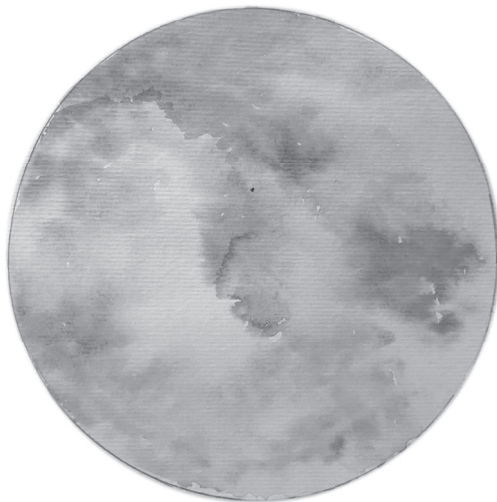


Figura 2 - Mandala livre aquarela
Fonte: arquivo pessoal

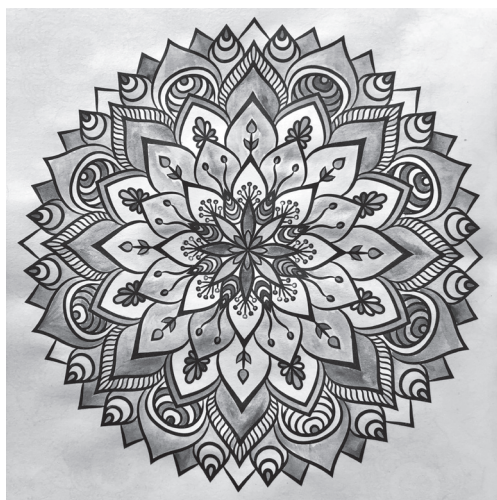


Figura 3 - Mandala geométrica aquarela
Fonte: arquivo pessoal

Fogo

Assim como a água, o elemento fogo colabora para o crescimento da vida, simboliza a purificação e a regeneração. O elemento fogo é encontrado em várias tradições, rituais e mitologias, sendo muito utilizado em ritos de iniciação e passagem. Representa a fecundação, o masculino, o sol, a cor vermelha, as paixões, é purificador, regenerador, iluminador, destruidor e consome o que encontra pela frente.

O fogo terrestre ctônico (vulcões) “representa para os Astecas a força profunda que permite a união dos contrários e ascensão” (CHEVALIER & GHEERBRANT, 2018, p. 504). Na alquimia, tem seu papel transformador de retirar água dos elementos sólidos, restando um fino pó seco. Para alguns povos indígenas, o fogo é considerado canalizador da energia do amor, para o aumento do calor da energia vital. Segundo Bernardo (2013), o fogo estimula a autoconfiança, o fortalecimento da personalidade e poder pessoal, demonstra força e entusiasmo.

Propostas de mandalas do elemento fogo

Mandalas do elemento fogo trabalham a intuição, transformação e iluminação de aspectos negativos ou sombrios.

Na mandala da figura 4, foram utilizadas velas de diferentes cores queimadas e pingadas em copo com água.

Na mandala da figura 5, foi utilizado giz de cera queimado, que foi pingado e desenhado em CD.

Opção de materiais: utilizar a vela ou giz queimados em disco circular de isopor, papelão ou folha sulfite.

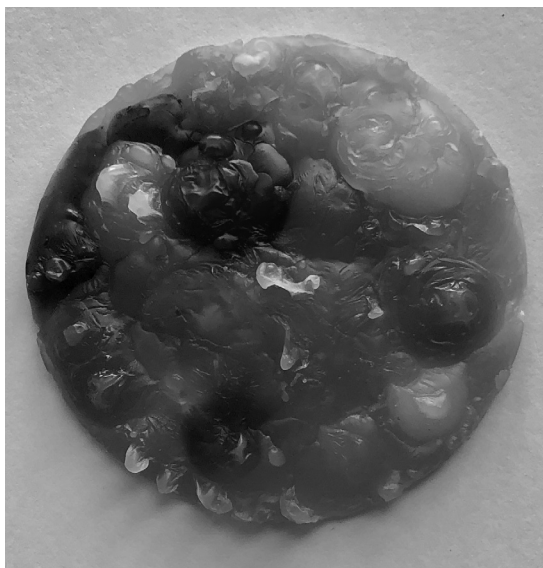


Figura 4 - Mandala de velas
Fonte: arquivo pessoal



Figura 5 - Mandala de giz
Fonte: arquivo pessoal

Terra

O elemento terra simboliza a mãe, que é passiva, receptiva e oferece o abrigo. É a fertilidade se recolhendo em sua interioridade para daí expandir, é a substância universal, é a matriz que concebe as fontes, os minerais e os metais, é a protetora de qualquer força de destruição. Sendo a mãe, a terra é símbolo de fecundidade e regeneração, sendo a origem de toda vida.

“Em seu aspecto simbólico, o elemento Terra nos remete ao corpo e seus processos vitais, correspondendo à percepção que temos da realidade e oferecendo base e suporte para o crescimento. Seu simbolismo engloba a capacidade de escuta e reconhecimento das próprias necessidades, envolvendo também uma consciência dos limites que, se for levada ao extremo, pode beirar o empobrecimento da vida imaginativa, gerando um apego exacerbado à sensorialidade” (BERNARDO, 2013, p. 103).

Propostas de mandalas do elemento terra

Mandalas do elemento terra trabalham as sensações, a materialização, concretização e a energia criadora.

Na mandala da figura 6, foram utilizados elementos da natureza como sementes, folhas e flores colados em disco circular de isopor.

Na mandala da figura 7, foram empregadas areias coloridas coladas em disco circular de isopor.

Opção de materiais: pode-se utilizar terra ou areia coletadas do chão. Pó de café também pode ser utilizado em substituição à terra, conferindo resultado visual e sensorial muito parecido.



Figura 6 - Mandala Natural
Fonte: arquivo pessoal



Figura 7 - Mandala de areias
Fonte: arquivo pessoal

Ar

O elemento ar é o intermediário entre o céu e a terra, é ativo, masculino, símbolo da liberdade, da expansão, da comunicação e da criação (CHEVALIER & GHEERBRANT, 2018).

É o meio próprio da luz, de alçar voo, do imaginário, da potencialização, do sonhar e criar imagens para depois realizar. Representa a elaboração dos pensamentos e organização das ideias (NAPE, 2021).

Propostas de mandalas do elemento ar

Mandalas do elemento ar trabalham os pensamentos, a racionalização, imaginação e organização.

A mandala da figura 8 foi feita com fios de lã acrílica e palitos de churrasco pela técnica de tecelagem manual, produzindo o chamado “Olho de Deus”.

A mandala da figura 9 foi produzida em bastidor e linhas, pela técnica de crochê.

Opção de mandalas do elemento ar: desenho livre de mandala com lápis ou canetinha, pintura com lápis de cor de mandala geométrica já pronta, confecção de mandala com recorte e colagem de imagens de revistas ou jornais.

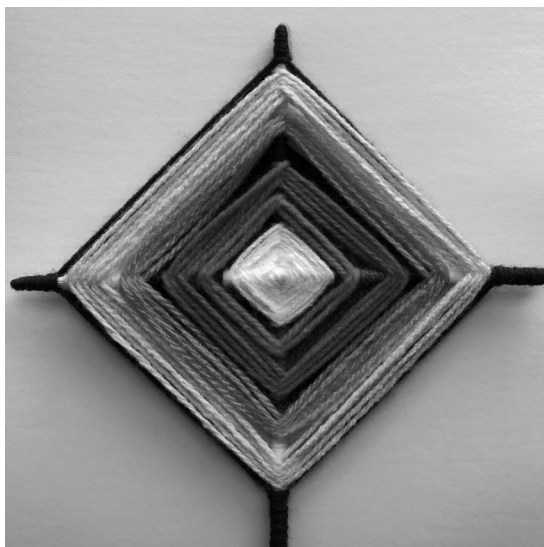


Figura 8 - Mandala Olho de Deus
Fonte: arquivo pessoal

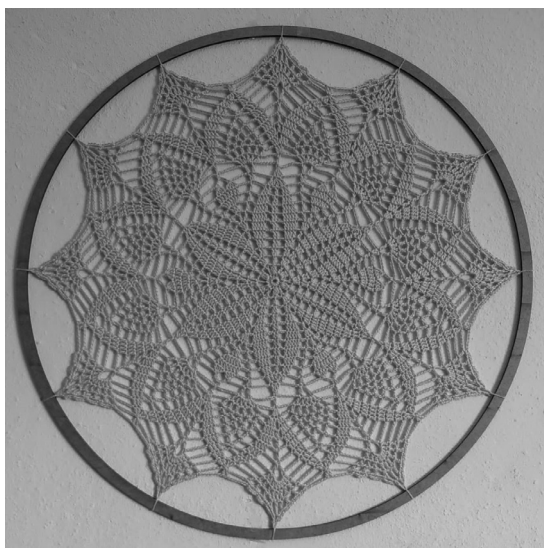


Figura 9 - Mandala de crochê
Fonte: arquivo pessoal

Considerações finais

O objetivo principal deste trabalho foi realizar um estudo sobre as mandalas e os quatro elementos como um recurso que proporciona equilíbrio, centramento, relaxamento, satisfação, auto-conhecimento, concentração e organização interna. A mandala, como evidenciado neste ensaio, é um elemento geométrico básico, símbolo de unidade e perfeição, presente em quase tudo o que existe, tanto no universo micro quanto no macroscópico, nas mais diversas manifestações humanas, culturas e momentos da história.

Pode-se observar que há diversas maneiras de utilizar os círculos, ou mandalas, seja através de técnicas espontâneas ou racionais, com mandalas geométricas já estruturadas ou livres, de forma instintiva e leiga, ou com técnicas mais elaboradas e a supervisão de um arteterapeuta. Pode-se, ainda, associar o trabalho com mandalas ao conceito dos quatro elementos, com os mais diversos materiais expressivos e modalidades, mas também é possível seguir outras propostas, como utilizar atividades expressivas corporais, a exemplo das cirandas e danças circulares, criar mandalas em sites e aplicativos on-line, técnica da mandala negra, entre outras. O universo de possibilidades é enorme e sempre muito potente.

Fica o convite para que o leitor experimente as técnicas que foram citadas aqui como também pesquise e explore novas formas de utilizar as mandalas, a fim de que encontre aquelas que mais se encaixam ao trabalho e objetivos que propõe.

Referências

- BERNARDO, P.P. **A prática da Arteterapia**. Correlações entre temas e recursos. Vol. I. São Paulo: Edição do autor, 2008.
- BERNARDO, P.P. **A prática da Arteterapia**. Correlações entre temas e recursos. Vol. VI. São Paulo: Arterapinna Editorial, 2011.
- BERNARDO, P.P. **A prática da Arteterapia**. Correlações entre temas e recursos. Mitologias Indígenas e Arteterapia: A arte de trilhar a roda da vida. Vol. II, 3ª ed. São Paulo: Arterapinna Editorial, 2013.
- CÂMARA, F.P. **História da Psiquiatria**. A contribuição de Nise da Silveira para a psicologia junguiana. Psychiatry on line Brasil, 2004. Disponível em: <http://www.polbr.med.br/ano04/wal0304.php>. Acesso em: 19 de out. de 2021.
- CHEVALIER, J.; GHEERBRANT, A. **Dicionário de símbolos**. 31 ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2018.
- FIORAVANTI, C. **Mandalas**. Como usar a energia dos desenhos sagrados. São Paulo: Pensamento, 2011.
- GAETA, I. Arteterapia Junguiana: uma leitura da psicologia analítica de Carl Gustav Jung (1875 – 1961) através das mandalas. **Revista Aatesp**. Disponível em: https://www.aatesp.com.br/resources/files/downloads/revista_v7_n2.pdf. Acesso em 11 de out. de 2021.
- JUNG, C.G. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Petrópolis: Vozes, 2002.
- NAPE – Núcleo de Arte e Educação. **Os 4 elementos da natureza na Arteterapia**. Disponível em: <https://www.artenape.com.br/post/os-4-elementos-da-natureza-na-arteterapia>. Acesso em 13 de out. de 2021.
- OSTROWER, F. **Criatividade e processos de criação**. Petrópolis: Vozes, 2004.
- URRUTIGARAY, M.C. **A transformação pessoal pelas imagens**. Rio de Janeiro: WAK Editora, 2008.
- PAULA, M.E.O & VALLADARES, A.C.A. **A expressão gráfica nas mandalas em Arteterapia junto a jovens usuários de substâncias psicoativas hospitalizados**. Disponível em: http://www.sbpnet.org.br/livro/63ra/conpeex/pivic/trabalhos/MARIA_EL.PDF. Acesso em 14 de out. de 2021.
- RAMOS, F.S. **Forma e arquétipo**: um estudo sobre mandala. Dissertação (Mestrado). Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes. Campinas, 2006. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/284750>. Acesso em: 10 de out. de 2021.
- UBAAT – União Brasileira das Associações de Arteterapia. Disponível em: <https://www.ubaatbrasil.com/>. Acesso em 13 de out. de 2021.
- VALLADARES, A.C.A. **ARTETERAPIA** no novo paradigma de atenção em saúde mental. São Paulo: Vetor Editora, 2004.

A troca do olhar feminino: formação e intervenção durante a pandemia

Mara da Costa Cozza^[1]

Nathália Rodrigues dos Santos Melo^[2]

[1] Mara da Costa Cozza: arquiteta, arte-educadora e arteterapeuta
maracozza.arteterapia@gmail.com

[2] Nathália Rodrigues dos Santos Melo: cineasta e arteterapeuta
arteterapia.nathalia@gmail.com

Era uma vez... E não era uma vez...

No ensaio “A troca do olhar feminino: formação e intervenção durante a pandemia”, apresentamos a experiência vivida e a troca que tivemos com as mulheres que se aventuraram conosco nessa jornada de encontros arteterapêuticos.

Compreendendo a multiplicidade que envolve o espaço e o processo arteterapêutico, fizemos um recorte nas vivências que tive-

mos para concentrar um olhar mais crítico e que nos desafiou na nova experiência de facilitar esses encontros no modelo remoto, portanto trouxemos para este ensaio assuntos que abordam esse novo modelo, cujo nascimento se deu junto com a necessidade de isolamento social perante a pandemia da COVID-19.

Brígida – Inspiração: Desenhando os encontros

“O uso da arte como terapia implica que processo criativo pode ser um meio tanto de reconciliar conflitos emocionais, como de facilitar a autopercepção e o desenvolvimento pessoal”. (AATA in Carvalho, 1995, p.24). Ao trabalhar com imagens, facilitamos a fala sobre aquilo que foi produzido sem nos darmos conta de que a produção artística nada mais é do que um fiel reflexo do seu produtor. Não deixa de ser um espelho onde o reflexo é dado em símbolos e cores. O trabalho artístico ameniza o relato daquilo que se vê e se percebe e por horas chegamos a pensar que não estamos falando de nós mesmos. Ao refletir sobre o processo artístico, a percepção de sensações e daquilo que somos, chega a um nível fácil de ser acessado e compreendido facilitando assim uma possível elaboração dos fatos.” (CÔRTE, POMERANZ, 2018)

Elaboramos uma proposta cujo objetivo era viver a experiência relatada por Beltrina Côrte e Cristiane Tenani Pomeranz, de usar o processo criativo como um meio para reconciliar conflitos emocionais e também para facilitar a autopercepção e o desenvolvimento pessoal, em um momento mundial desafiador, em razão da pandemia de Covid-19, cujas situações cotidianas como: expressar-se e relacionar-se tiveram que ser reinventadas. Convidamos então mulheres solteiras, maiores de 18 anos, a participarem de encontros de arteterapia para revelarem o que a pandemia despertou, usando como eixo principal dos encontros: histórias e mitos, isto é, investigando o que o estudo das histórias e mitos, aliado ao processo arteterapêutico, pode propiciar às mulheres desse “novo”

mundo urbano moderno. Importante salientar que a divulgação foi feita por meio das nossas mídias sociais e repassadas por amigos, familiares e colegas do curso, informando que os encontros aconteceriam em grupo, de maneira remota, queremos dizer, via uma plataforma *online*, gratuitamente, e seriam conduzidos por arteterapeutas em formação.

Após a divulgação e inscrição, conseguimos formar dois grupos de mulheres: Grupo 1 que se iniciou com quatro mulheres e com maior frequência aconteceu apenas com duas participantes, considerando que uma das inscritas saiu após o 5º encontro alegando incompatibilidade com o novo horário de trabalho. O Grupo 2 se formou com 3 mulheres e se manteve assim até o 9º encontro, quando uma delas se desligou do grupo alegando não mais conseguir participar. Com essas informações, conseguimos abrir espaço para pensar e discutir se o modelo remoto pode causar menos comprometimento, ou se o fato de não haver investimento financeiro, a disponibilidade para concluir todo o percurso pode ser afetada.

Antes de entrarmos na nossa jornada, vamos fazer uma pequena abordagem do processo criativo dentro do contexto da arteterapia, ou seja, entender esse caminho e sua importância.

Em seu livro, *Criatividade e Processos de Criação*, 2014, Fayga Ostrower nos fala:

"Além dos impulsos do inconsciente, entra nos processos criativos tudo o que o homem sabe, os conhecimentos, as conjecturas, as propostas, as dúvidas, tudo o que ele pensa e imagina. Utilizando seu saber, o homem fica apto a examinar o trabalho e fazer novas opções."

A partir dessa afirmação, entendemos por que durante o processo criativo aplicado à arteterapia, conseguimos nos reconciliar

com nossos conflitos emocionais, acessar à autopercepção e atingir o desenvolvimento criativo e pessoal. Nesse caminho, degustamos e vivenciamos diversos materiais em inúmeras linguagens expressivas, em ambiente seguro e acolhedor, que nos proporciona e facilita o resgate da espontaneidade e ousadia que, em algum momento, nos foram reprimidas em detrimento de outras habilidades e possibilidades. Ao nos entregarmos a esse mundo de opções de materiais expressivos e reconhecermos em cada um deles a sua singularidade, somos favorecidos por suas propriedades terapêuticas, tendo como sequela o desenvolvimento de algumas dessas habilidades, que estavam guardadas no nosso inconsciente, e que com estímulos podem ser acessadas.

“A criatividade, como a entendemos, implica uma força crescente; ela se reabastece nos próprios processos através dos quais se realiza.” (OSTROWER, 2014)

Esfinge - Desafio: Primeiros Encontros

Para os primeiros encontros, que entendemos ser um momento de conhecer os participantes, promover o fortalecimento do grupo, criando vínculo e acolhimento, e também de maneira secundária, iniciar a investigação para entendimento das necessidades das participantes, trouxemos atividades com técnicas para alcançar os objetivos anteriormente indicados. Com base nas produções artísticas realizadas nos primeiros encontros, observamos que as mulheres participantes procuravam naquele espaço terapêutico um momento para repensar o autocuidado, o desenvolvimento pessoal, o contato com o instinto feminino e o resgate do arquétipo da mulher selvagem, causando em nós bastante surpresa. Considerando que tínhamos imaginado, quando fizemos a escolha do

nosso nicho: mulheres solteiras na pandemia, que nessa investigação apareceria como sentimento comum a elas: a solidão, fomos surpreendidas por uma outra necessidade, que percebemos, não pertencer apenas ao mundo das mulheres solteiras.

Acreditando no pensamento de Alessandra Giordano (GIORDANO, 2019), validamos a nossa escolha já apresentada aqui de ter como eixo para os nossos encontros histórias e mitos:

“(...) o conto tradicional é aqui notificado como instrumentos que influenciam e normatizam projetos de vida dos envolvidos nos processos de arteterapia. A matéria recebe o status do conto de tradição oral, mostrando o universo do Era Uma Vez... como ingresso para o mundo interior do humano dada à riqueza do seu plano simbólico. Ao utilizar conceitos da Psicologia Analítica profunda, os contos são trabalhados no sentido de fortalecer e levar os sujeitos a eles submetidos à ampliação de suas consciências e consequentemente à emancipação de seus conflitos, dores e mazelas. O contar histórias, seguindo a simplicidade do ritmo e da rima das “palavras bem-ditas” na cadência da oralidade, demonstra a tecitura das emoções humanas, aproximando pessoas, fortalecendo vínculos, tão necessários para uma vida saudável, principalmente nas sociedades de tecnologias. (GIORDANO, 2019)”

Após a compreensão da demanda, escolhemos para desenvolver com o grupo, o antigo conto russo de Vasalisa, que segundo Clarissa Pinkola Estés, autora de “Mulheres que Correm com os lobos”, é a história praticamente intacta da iniciação de uma mulher. E ainda segundo Clarissa Estés:

“(...) o conto trata da percepção de que a maioria das coisas não é o que parece. Como mulheres, recorreremos à nossa intuição e aos nossos instintos para farejar tudo. Usamos nossos sentidos para espremer a verdade das coisas, para extrair o alimento das ideias, para ver o que há para ser visto, para conhecer o que há para ser conhecido, para ser as guardiãs do fogo criativo e para ter uma compreensão íntima dos ciclos de vida-morte-vida de toda a natureza – assim é uma mulher iniciada. (ESTÉS, 2018)”

Foi assim que iniciamos nosso trabalho, nesse novo modelo de atuação, e convidamos, por meio deste ensaio, em que compartilhamos a nossa experiência de estar em um *setting* de Arteterapia “reinventado” pelo momento mundial da Covid-19, a refletir e discutir o novo modelo e toda a sua complexidade. Lembrando de quando Angela Philippini escreveu o artigo “Território Sagrado” publicado originalmente no Volume VI da Coleção de Revistas de Arteterapia “Imagens da Transformação” – Pomar – 1999, não poderia imaginar que em 2021 teríamos que criar novos conceitos e novo significado para o espaço arteterapêutico. Gostaríamos de apresentar a fala de Silvia Quaresma publicada no Blog do Instituto *Freedom*, que também trouxe como referência o artigo Território Sagrado, abrindo espaço para novos conceitos e significados.

“No entanto a situação mundial de saúde, a falta dela, a pandemia, derrubou os muros que protegiam o território sagrado. O *setting* definitivamente mudara de endereço, de manejo, de orientação. O espaço físico, acolhedor e flexível, deixou de existir e deu lugar a um espaço virtual, que não acolhia, que era frio. Surgia um novo enfrentamento e arteterapeutas e clientes buscaram novos aprendizados. A riqueza de material fora substituída pelo desafio de utilizar e reaproveitar o que se tinha em casa. A criatividade aparecia enfim como aliada nesta busca. Novos tempos que nos fizeram descobrir que sagrado é onde o coração está. Que esta nova realidade que transformou o mundo, que formou grupos com participantes de outras cidades, de outros estados, que flexibilizou os horários de atendimento individual que ela possa continuar aliada a criatividade. Afinal, a criatividade salva. (QUARESMA, 2021)”

Ix Chel - Criatividade

A fala de Silvia Quaresma nos lembra como a criatividade, que sempre foi imprescindível aliada do arteterapeuta, em tempos de pandemia teve que ser ainda maior. Iniciamos o desenvolvimento

desse ensaio abordando o tema criatividade na pandemia com o uso da tecnologia. Podemos voltar a mesma Angela Philippini, que tratou o *setting* arteterapêutico como território sagrado, mas que em seu livro *Cartografias da Coragem*, 2013 apresenta um capítulo – *Os múltiplos caminhos da Criação* – cujo objetivo é ressaltar a importância da criatividade no processo arteterapêutico.

“Assim pode-se considerar Arteterapia como um criativo território terapêutico, onde confluem distintos campos de conhecimento, e onde se pode gestar novas e livres formas de expressão, as quais através da Arte de cada um, é possível contribuir para construir e reconstruir a subjetividade... (PHILIPPINI, 2013)”

Como desenvolver a apresentação e principalmente o vínculo entre as participantes que não se conhecem pessoalmente e estão “protegidas” pela tela do computador?

Respondemos a essa questão compartilhando o trabalho desenvolvido para a atividade de apresentação, unindo a criatividade ao que a tecnologia pode nos oferecer.



Figura 01 - Grupo 1

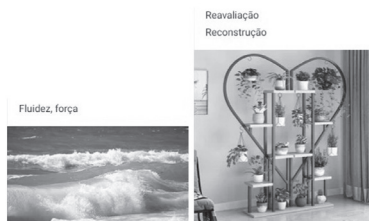


Figura 02 - Grupo 2

Cada participante foi convidada a procurar na internet uma imagem que a representasse, para em um segundo momento compartilhar sua escolha inserindo-a em um mural único do grupo. Essa imagem foi colada no mural com duas palavras sobre a percepção de si mesma. Após a colagem, cada participante se apresentou e falou um pouco sobre a imagem e as palavras que escolheram.

Para essa atividade, usamos uma ferramenta *online* que permite a criação de um mural ou quadro virtual dinâmico e interativo para registrar, guardar e partilhar conteúdos multimídias. Funciona como uma folha de papel, onde se pode inserir qualquer tipo de conteúdo (texto, imagens, vídeo, *hiperlinks*) juntamente com outras pessoas.

Se nos aprofundarmos nessa atividade, a essência permanece sendo de colagem, o que muda é a linguagem e o material expressivo. A colagem ainda que no ambiente digital facilita o início do processo arteterapêutico, em que se expressar com outras linguagens e recursos pode ser aflitivo e inibidor. A colagem contribui para que barreiras iniciais comuns, como: “não sei desenhar” ...; “não sei pintar” ...; “a última vez que fiz estas coisas foi na infância...”, sejam vencidas.

“O território em que se movimentam os arteterapeutas é como um grande caldeirão de formas, cores, imagens e um contínuo caleidoscópio de produções e possibilidades expressivas”. (PHILIPPINI, 2018)

Vale ressaltar que o uso de ferramentas digitais nos permite escapar do desafio de utilizar e reaproveitar materiais que se tem em casa, e que causa no arteterapeuta o alívio de saber que o que foi programado poderá ser cumprido, considerando que estamos em processo de transformação: de aluno para futuro terapeuta, e a partir dessas vivências e desafios, vamos cons-

truindo uma nova identidade profissional. Estamos iniciando a nossa jornada, ainda desconhecida e por isso ainda assustadora, como tudo que é novo.

Senhora das Feras – Relacionamento: A Jornada

Falamos anteriormente sobre a nossa escolha de eixo norteador: histórias e mitos, e que após o entendimento das necessidades concluímos que o conto Vasalisa poderia ser o nosso eixo. Para começar a discutir a nossa jornada, gostaríamos de já apresentar um pensamento, que talvez revele o que aprendemos durante o percurso:

“Para caminhar é preciso fixar metas e etapas; no final o que interessa é o próprio caminho, e os desvios que nele se encontram. Pesquisar como se soubesse o que se busca; levantar universalmente hipóteses; adotar cientificamente métodos, efetuar diligentemente o trabalho. Mas saber que a hipótese é uma miragem, o método uma bengala que a certo ponto se pode jogar fora, e que todo trabalho que vale a pena se nutre do desejo e por ele se justifica.” Leyla Perrone-Moisés

Para trabalhar e desenvolver o conto escolhido dividimos o conto em três temas: Morte da Mãe / Busca do fogo, Tarefas Baba Yaga e Retorno para casa, que foram subdivididos para caminhar-mos com metas e em etapas. Para cada encontro, com um total de oito encontros programados, tínhamos uma produção artística principal definida para alcançarmos o nosso objetivo final: o autocuidado, o desenvolvimento pessoal, o contato com o instinto feminino e o resgate do arquétipo da mulher selvagem.

• **Encontro 01:** Apresentação do Conto Vasalisa / Desenho Livre sobre o conto

- **Encontro 02:** Produção Boneca Quitapesares^[3].

“O relacionamento entre a boneca e Vasalisa simboliza uma forma de magia empática entre a mulher e a intuição. É isso o que deve passar de mulher para mulher, essa atividade abençoada de se vincular à intuição, de testá-la e de alimentá-la. Nós, à semelhança de Vasalisa, fortalecemos nossos laços, com nossa natureza intuitiva quando prestamos atenção à voz interior de cada curva da estrada. (...) As bonecas servem de talismãs. Os talismãs são lembretes do que é sentido, mas não visto; do que existe, mas não é de evidência imediata. Essa função intuitiva pertence a todas as mulheres. (...)”. ÉSTES, 2018

- **Encontro 03:** Tarefa Baba Yaga: Varrer – Produção da Vassoura da Bruxa

- **Encontro 04:** Tarefa Baba Yaga: Lavar Roupa – Produção de Máscaras

- **Encontro 05:** Tarefa Baba Yaga: Acender o fogo – Produção Mandala de Fogo

- **Encontro 06:** Tarefa Baba Yaga: Cozinhar – Produção Massa de Modelar e Modelagem

“Os ciclos das mulheres de acordo com as tarefas de Vasalisa são os seguintes: limpar nosso pensamento, renovando nossos valores com regularidade; eliminar da nossa psique as insignificâncias, varê-las, purificar nossos estados de pensamento e sentimento com regularidade. Acender a fogueira criativa e cozinhar ideias num ritmo sistemático e especialmente cozinhar muito para alimentar o relacionamento entre nós mesmos e a natureza selvagem”. (ESTÉS, 2018).

[3] Segundo a lenda, quando estamos ansiosos e preocupados com algum problema que nos tira o sono devemos recorrer às Quitapesares. É só pegar a bonequinha, contar para ela o problema e colocá-la embaixo do travesseiro. Ela se preocupará em nosso lugar, e assim a gente pode dormir tranquilamente. No dia seguinte acordaremos com uma visão mais clara da questão, graças aos esforços da pequena.

• **Encontro 07:** Tarefa Baba Yaga: Separação dos Grãos – Mandala de Grãos

- **Encontro 08:** Retorno para casa – Produção da Luminária

Trouxemos anteriormente a fala de Silvia Quaresma, que fala sobre o desafio de utilizar materiais que já tínhamos em casa, e quando não nos aprofundamos no assunto parece até que pode ser menos desafiador, beirando até a facilidade, mas a prática nos revelou ser diferente. E é nesse ponto que voltamos à discussão para o desafio de valer as metas e etapas. De acordo com as tarefas apresentadas, e considerando que com antecedência era pedido o material a ser usado no encontro seguinte, revelamos que foi no desafio dos materiais que nós, arteterapeutas, nesse início do nosso trabalho, também começamos a entender e vivenciar a frustração de não realizar o que tinha sido programado. Precisamos usar de criatividade para cumprir com a proposta, mesmo tendo que mudar no imprevisto a produção artística.

“Nessa investigação, resolvi solucionar o problema aceitando os desvios que pudessem surgir ao longo do semestre; decidi que o currículo, com base num eixo central, intransferível, estaria sempre aberto a novas transformações. A prática artística e terapêutica me ensinou que o sentido de fazer arte e terapia é um contínuo e eterno refazer de ideias e conceitos. Cada paciente é único no universo. O processo artístico é caracterizado pela invenção, surpresa, execução e incerteza dos resultados, quer se trate de arte ou de expressão dos alunos ou dos pacientes.” (FRANCISQUETTI, 2004)

Vila – Mudança de forma: Angústias do caminho

Entendemos que nem sempre o que foi programado poderá ser cumprido, e podemos enumerar diferentes motivos para que isso aconteça, entre eles a ausência dos participantes ou a falta de

material para realizar a atividade proposta. Embora soubéssemos disso e entendermos a situação, não ficamos livres do sentimento de frustração e insegurança. Nesse caso, a insegurança é o medo que não pode nos paralisar, temos que seguir, e seguimos. Em alguns encontros passamos pela experiência de pedir o material para a atividade e ter que reinventar o que tinha sido programado pela falta dele, e também vivemos a experiência de ter que alterar a programação do encontro pela falta de participantes e o receio de que a falta de continuidade pudesse causar danos a todo o processo.

Para exemplificar apresentamos duas atividades que pela ausência de material tivemos que improvisar:

Atividade: Olho mágico ou Olho de Deus

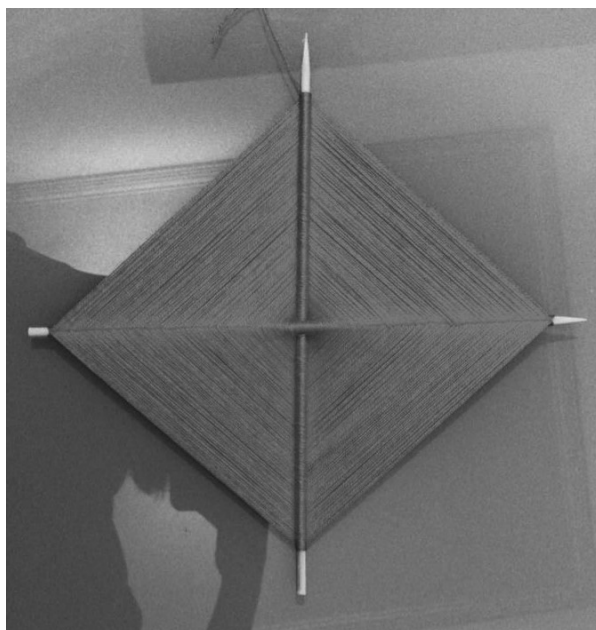


Figura 03 – Participante Ana

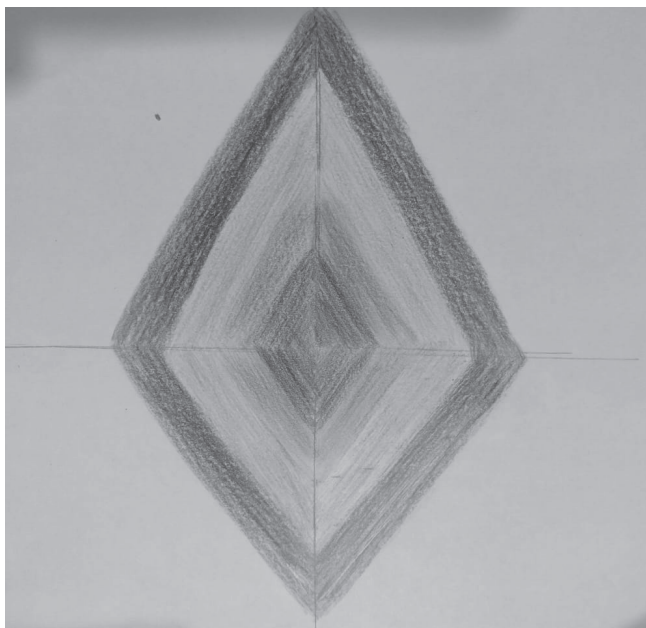


Figura 04 – Participante Mariah

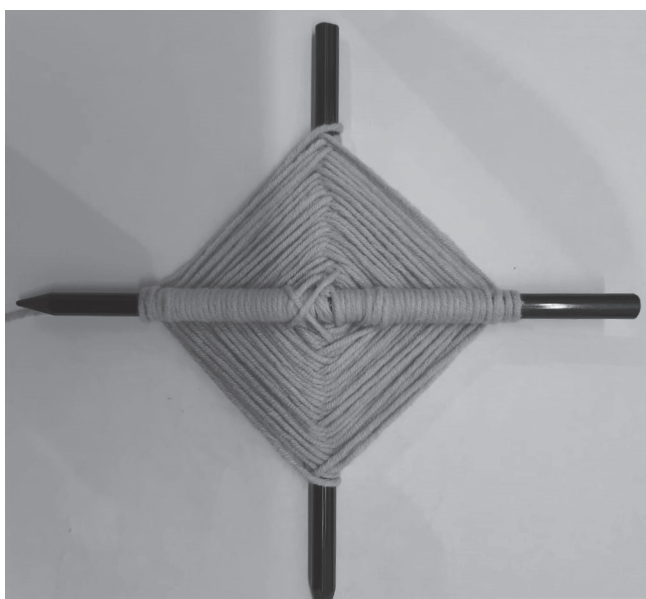


Figura 05 – Participante Hannah

A Participante Mariah não conseguiu providenciar o material que havia sido solicitado para fazer a atividade, e sem qualquer orientação ela mesma se sentiu à vontade para tecer um desenho Olho de Deus. E as Participantes Hannah e Adelina também não tinham o material, mas improvisaram usando um lápis para substituir o palito de churrasco.

Atividade principal; Conto Vasalisa

Tarefas Baba Yaga: Cozinhar

Atividade Artística: Mandala de Fogo/ Vela

Material: velas coloridas, pelo menos duas cores; uma tigela redonda pequena, tipo bowl com um pouco de água e fósforo;

“Em primeiro lugar, para se cozinhar para a Yaga, acende-se o fogo – a mulher precisa estar disposta, a arder, arder de paixão, arder com as palavras, com as ideias, com o desejo por não importa o quê que ela realmente aprecie. É de fato essa paixão que provoca o cozimento, e as ideias significativas da mulher são o alimento que é preparado. Para cozinhar para a Yaga, daremos um jeito para que nossa vida criativa tenha um fogo constante a aquecê-la.” (Estés, 2018)

Essa foi a atividade proposta fundamentada pelo trecho do livro *Mulheres que Correm com os Lobos*, porém pela falta de material, tivemos que alterar a produção artística e mudar a proposta e essa ficou sendo um desenho livre do que as participantes gostariam de arder no fogo, o que trariam para ser “cozido” no fogo / caldeirão da bruxa Baba Yaga.

As participantes fizeram uma lista de ingredientes da cozinha da Baba Yaga/ Bruxa:

- Ingredientes Participante Ana: meia Calça, cabelo, pétalas de rosas, espinhos, veneno de escorpião, terra, aliança de ouro, lagrimas, calcinha, talheres, batom vermelho, algodão, água de chuva,

diapasão, tinta, band aid sujo de sangue, lente, cólera de gato, pedras de cachoeira e sapatilha de bailarina.

- Ingredientes Participante Yara: energia, amor, alegria, serenidade e constância.

A partir da lista de ingredientes, as participantes escolheram alguns ingredientes que gostariam de experimentar e fizeram uma produção artística:



Figura 06 - Participante Ana



Figura 07 - Participante Yara

Baba Yaga – Mulher Selvagem: Supervisão

"A intuição é o tesouro da psique da mulher. Ela é como um instrumento de adivinhação, como um cristal através do qual se pode ver com uma visão interior excepcional. Ela é como uma velha sábia que está sempre com você, que diz exatamente qual é o problema, que lhe diz exatamente se você deve virar à esquerda ou à direita. Ela é uma forma de velha La Que Sabé, Daquela Que Sabe, da Mulher Selvagem". (Estés, 2018)

Trouxemos como introdução para falar da importância da supervisão dentro do processo do estágio, Baba Yaga, a velha sábia que sempre está com você, que diz exatamente qual é o problema, que tem um outro olhar, assim como a supervisão: o olhar técnico e experiente, sem estar em contato direto com o participante, sem a emoção desse contato, portanto podendo ter maior reflexão a partir de uma perspectiva mais ampla.

A supervisão foi importante para nortear como seria todo o processo, desde a escolha do tema a ser desenvolvido, passando pelo processo de divulgação e o desenvolvimento prático dos primeiros encontros, que seriam definitivos para a continuidade de toda a jornada. Nos primeiros encontros, aprimoramos a prática da apresentação e vínculo dos participantes, e acreditamos que esse processo pode ser o grande desafio. Portanto, a grande insegurança e medo de quem está começando. Como arteterapeutas em formação, tínhamos uma preocupação e ansiedade do nosso desenvolvimento e crescimento de aluno para terapeuta e também a relação que seria estabelecida com as nossas participantes, e como essa poderia beneficiar a todas nós. Na supervisão, encontramos esse apoio e um ambiente favorável para que o crescimento acontecesse. Um lugar onde os anseios, problemas e preocupações foram acolhidos, mas que também fomos estimuladas a desenvolver um olhar e pensamento mais reflexivo e crítico

por meio do que vai sendo desenvolvido. Selma Ciornai confirma: “É isso mesmo, a teoria aplicada à prática para desenvolver compreensão dessa ponte. Muitas vezes, os alunos querem receitas, perguntam “que técnicas devo aplicar”, mas quando aprendem a ter um pensamento terapêutico mais desenvolvido, percebem que não há receitas únicas nem prontas”.

Somente com o tempo, com algumas aulas de supervisão e muita paciência da nossa supervisora é que entendemos as palavras de Guimarães Rosa: “O caminho se faz ao caminhar”.

Durante a fase de criação do projeto, quando elaboramos os nossos desejos e pensamos os recursos e possibilidades, tivemos dificuldade de entender que é uma fase em que criamos as bases para o que ainda será desenvolvido, e não é possível planejar as sessões como um curso, cujas aulas estão prontas e serão aplicadas. Precisamos de algum tempo e suporte da supervisão para entender que as primeiras sessões é quem nos dariam pistas dos caminhos que seriam percorridos, e que a arteterapia tem uma especificidade. Nas primeiras aulas da supervisão, depois de iniciado o estágio, fizemos o exercício de apresentar os primeiros trabalhos desenvolvidos nos primeiros encontros, que além de ter o objetivo de apresentação das participantes e criar vínculo entre nós, havia um alvo primordial que era entender a necessidade daquele grupo para desenvolver as próximas sessões. Durante a apresentação, não houve partilha verbal, as participantes se fizeram presentes por meio dos seus trabalhos, e entendemos que essa é a especificidade da Arteterapia, uma vez que apenas o ato de observar e analisar o trabalho de arte tornou possível ver as participantes de muitas maneiras, de entender como elas trazem suas crenças e fantasias pela linguagem artística, e quais os símbolos que expressam seus conteúdos e suas histórias.

Atividade de Apresentação e trabalhos exibidos durante a aula de supervisão:

Com base na imagem escolhida que as representariam na apresentação ao grupo, durante o primeiro encontro, as participantes fizeram um trabalho de recorte e colagem em uma folha de tamanho escolhido pela própria participante, com outras imagens encontradas em revistas, jornais, encartes, folhetos, etc. A ideia foi fazer desse recorte e colagem uma mala, se questionando: o que você carrega dentro dela? O que você carrega dentro de você?

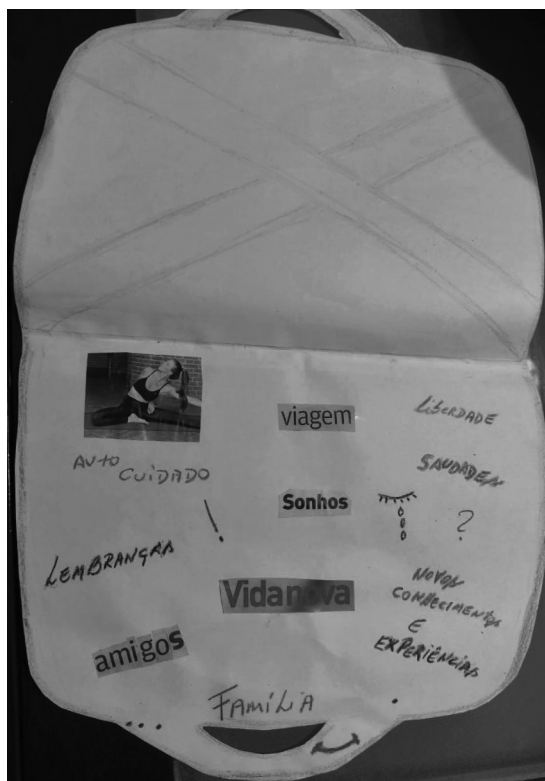


Figura 08 – Participante Mariah

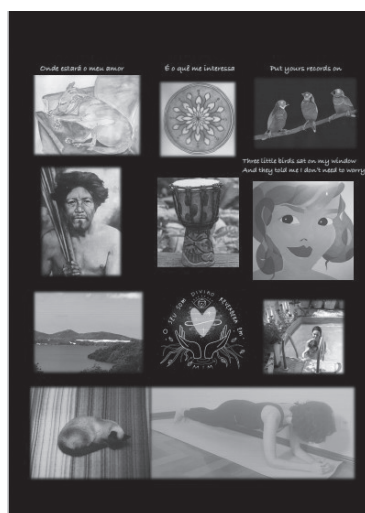


Figura 09 – Participante Ana



Figura 10 – Participante Ariela

Após o exercício e a experiência de deixar a arte revelar as participantes, foi importante perceber que a partilha verbal tem seus limites, e que quando é feita do terapeuta para o grupo, é uma fala que impreterivelmente passa pelo filtro do orador e que acaba inevitavelmente contaminando o ouvinte. Quando o terapeuta expõe o trabalho ao grupo, sem a sua versão verbal é enriquecedor ouvir a percepção das outras pessoas em relação aos trabalhos, porque é possível que os colegas de grupo consigam captar elementos que o terapeuta não havia se atentado, ou enxergam por outro ângulo, o que faz a arteterapia ter uma especificidade que talvez outras terapias não alcancem.

"Por que, ao contrário do relato de algo que já passou, o trabalho está lá, e podemos detidamente explorar: "O que você vê? E o que mais você vê? E você?". Podemos didaticamente comparar as percepções e considerar ângulos variados, apontar quando um comentário é interpretação e não percepção". (Ciornai, 2004)

Estávamos começando a pensar a arteterapia na prática, depois de toda uma base teórica do curso. Tínhamos dúvidas de como iniciar uma sessão, como trabalhar o grupo e suas diversidades, quais são as etapas de um trabalho vivencial, e ainda considerar que não estaríamos trabalhando presencialmente, o que pode trazer conforto por estarmos protegidos pela tela do computador, mas que também nos priva de haver um calor humano maior, acompanhar toda a comunicação corporal durante as sessões etc. Foi com toda a experiência, olhar, sugestões e críticas do supervisor que encontramos nossas respostas. Aprendemos caminhando, mas acolhidos e amparados, para saber para onde tínhamos que caminhar, quais seriam os temas a serem trabalhados, quais linguagens seriam melhor aproveitadas dentro de cada tema e com os recursos que estavam disponíveis para aquele momento, como

mudar de uma linguagem para outra, mas sobretudo como não se perder diante de tantas possibilidades. A supervisão nos fez olhar e trabalhar o nosso entusiasmo e aprender a lidar com ele, lembrando que o foco eram as participantes e elas precisavam de tempo para falarem de si e processarem suas vivências.

Com o estágio, trouxemos a prática para todo o conteúdo, porém ainda era necessário integrar os conteúdos com a vivência, alinhar esses dois pontos e ajustá-los na medida certa, para compreender o que estava acontecendo. O suporte e o acolhimento da supervisão nesse início do trabalho são essenciais, já que nesse momento o aluno em formação precisa de treino no papel de terapeuta, educando a sua escuta para uma escuta terapêutica, que não pode ser confundida com o papel de conselheiro, tentando encontrar soluções para os participantes.

Mais uma vez trazemos a fala de Selma Ciornai:

“Acho importante ajudar a pessoa a refletir sobre o que está fazendo, sobre as dinâmicas do jogo, os caminhos possíveis, para que ela possa fundamentar para si o trabalho que está realizando. Gosto muito desse tipo de reflexão. Para mim é um exercício criativo, em que conhecimento teórico, intuição, experiência, percepção e sensibilidade com o aluno sendo supervisionado se integram”.

A supervisão trouxe: a atitude de acolhimento e de validação do trabalho realizado, mesmo quando foi pontuado o que precisava ser aprimorado. Trouxe experiências e possibilidades, conteúdos, técnicas, vivências, novas referências e bibliografias. Foi um caminho que construímos juntas!

Pachamama – Cura/ Totalidade / Sagrado:

Considerações Finais

“Mãe Terra e divindade máxima, o culto à Pachamama é o mais importante nos territórios andinos, estando presente nos andes bolivianos, peruanos, ao noroeste argentino e no extremo norte do Chile como herança da civilização Inca. Nesta crença, a deusa está presente em meio aos homens não apenas através do solo ou da terra geologicamente falando, mas em toda a totalidade que a terra pode representar; provendo a vida, o sustento, a assistência e tudo o que for necessário para manter o mundo em harmonia. Além de sua representação como a divindade ligada à terra e fertilidade, Pachamama representa o sentido da vida, o nascimento, a maternidade e a proteção da Terra e de seus filhos que nela habitam.”

(Disponível em <https://www.abracocultural.com.br/pachamama/>)

Não teríamos melhor deusa para apresentar as nossas considerações finais desse trabalho, desenvolvido ao longo de quase nove meses do que Pachamama, uma vez que ela representa o sentido da vida, o nascimento, a maternidade e a proteção da Terra e de seus filhos que nela habitam. Exatamente o que nós e as nossas participantes estavam de alguma forma, e cada uma a sua maneira, procurando, um novo sentido, um renascimento...

Participante Mariah – Grupo 1:

“Como já havia dito, de forma geral acho que passei a enxergar a arteterapia como mais uma possibilidade, um espaço onde de uma forma livre podemos expressar o que estamos sentindo, enxergarmos um pouco a nós mesmos. É um agente facilitador.

Nem sempre são coisas que estamos sentindo naquele momento, mas as vezes abrem umas caixinhas. As meninas também foram importantes para que tudo isso acontecesse”.

Participante Ariela – Grupo 2:

“Foi um processo de autoconhecimento. Começamos em um dos piores períodos da humanidade em questões de saúde, sociais e psicológicas em abril de 2021. Estamos terminando em um período com novos rumos, mas com um novo normal. As emoções estavam reclusas porque estávamos em um período recluso. Essa maneira de se expressar perante a arte pareceu bem extravasante é um jeito propício para encontrar essa forma de exteriorização e evolução emocional sem ter o certo ou o errado, simplesmente “ser” e “existir”. A arte sempre foi uma forma de analisar a alma intrínseca de alguém, permitiu exteriorizar sentimentos que eu não sabia que existiam dentro de mim e nem que eles poderiam ser acessados. Com certeza está tudo arquivado para usarmos na vida”!

Participante Ana:

“Um espaço em branco é como um papel em branco, algo com possibilidades infinitas de criação. Então fui chegando à conclusão de que criar é algo que eu preciso para me realizar, mas também é algo que exige desprendimento, coragem, um ego fortalecido e uma autoestima saudável. Agora estou nesse caminho; e percebo que para eu ter tido condições de chegar a isso, eu precisei primeiro olhar e resolver o que antes estava me incomodando mais, que era a minha dificuldade de ter lazer comigo mesma, mas que lia como a minha condição de estar solteira. Os encontros de arteterapia me possibilitaram ler o que havia dentro de mim e também me reconectaram com meu prazer, minha vontade, meu desejo de criar, de produzir, de manifestar arte, linhas, cores; e ao criar no papel, também

criei na minha vida; e ao criar na vida, sinto agora necessidade de aprender a criar no computador, para que depois isso me permita criar uma outra vida. Foi profundamente transformador passar por esses encontros de arteterapia, realmente foi um processo de autoconhecimento e de reconhecimento. O fato dos encontros serem com outras pessoas foi de uma riqueza imensa, pois os outros olhares ampliavam e aprofundavam a percepção que eu fui desenvolvendo sobre mim mesma”.

Participante Yara:

“O processo de autoconhecimento e aceitação tem sido incorporado na minha vida graças aos nossos encontros na arteterapia, que por sinal me ajudou muito! Me fez enxergar e entender coisas que estavam enraizadas dentro de mim e eu nem sabia o porquê. Cada atividade realizada foi me trazendo inúmeras reflexões sobre o porquê eu tinha algumas decisões e escolhas, fazendo com que cada vez mais eu pudesse me aceitar como sou e mudar aquilo que não faz parte da minha essência. As sessões foram incríveis, confesso que no começo tive bastante dificuldade por achar que aquilo não era para mim, que eu não tinha criatividade ou até mesmo gosto pela arte, mas ao longo do processo as atividades foram despertando cada vez mais a tal da criatividade que eu achava que não tinha e fazendo com que o processo se tornasse mais prazeroso a cada evento. A intuição ficou mais aguçada e a ansiedade mais amena”.

Ainda na fase de elaboração do projeto, quando pensamos no nosso público-alvo, decidimos que gostaríamos de trabalhar com mulheres acima de 18 anos, portanto entrando na fase adulta, mas não haveria limite máximo de idade, apenas que seriam mu-

lheres solteiras com mais de 18 anos. Mas como já foi dito nesse ensaio, surpreendemo-nos com a análise feita nos trabalhos dos primeiros encontros. A nossa expectativa era encontrar diante da pandemia Covid-19, mulheres solteiras preocupadas com a solidão deste período que já durava, no início dos encontros, um ano, mas conhecemos mulheres solteiras que buscavam o autocuidado, o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal e criativo, e que encontraram um espaço para viver a experiência de usar o processo criativo como um meio para reconciliar conflitos emocionais e também para facilitar essa busca pelo processo arteterapêutico.

Com a finalização dos encontros de arteterapia, podemos dizer que de maneira empírica concluímos e vivenciamos a relevância da arteterapia no processo que facilitamos para as nossas participantes, e concordamos com a Lídia Lacava que trouxe no seu artigo: “As Tarefas do Humano na Fase Jovem/Adulto - Modulações Permeadas pela Arteterapia em um Tempo e Espaço”, publicado na Revista de Arteterapia da AATESP, V.10, no.1, 2019, a discussão da idade adulta e seus conflitos, e que trazemos parte no trecho que segue:

“Pensar a fase jovem/adulta do ser humano é fazer um exercício do já vivido e experienciado na infância e adolescência. Ciclos de vida que deixam suas marcas entre o “querer” e o “poder” – embates constantes que perdurarão por toda vida, entretanto, em cada fase, com uma característica peculiar. (...) Este momento da vida marca a entrada para a fase adulta que, apoiando-nos estudos da Gestalt-terapia, criada por Fritz Perls (psiquiatra e psicoterapeuta) pode ser dividida em adulto/ jovem (entre 18 e 28 anos) e adultos (entre 28 e 42 anos). São períodos que se iniciam pela tomada de decisões apoiada em escolhas e buscas permeadas por angústias, surgindo situações que trazem medos que po-

dem vir do desconhecido, do fracasso, da falta de confiança em si e nos outros. Logo em seguida, a partir dos 28 anos, surge o tempo em que se espera que haja uma estabilidade maior na vida, em que se busca dar conta do mundo. Essa época, se as anteriores foram bem vivenciadas, com clareza e determinação, poderá tornar o terreno fértil com significativas realizações. Entretanto, se continuaram a surgir percalços, o adulto poderá vivenciar um momento de total perda de sentido de suas ações, com a sensação de encontrar-se preso a um labirinto, com experiências do “lá e então” – passado – que o aprisionaram e deixaram feridas que ficaram à espera de um bálsamo para que pudessem ser olhadas e curadas. É o grande momento da busca de um sentido maior para a existência – perguntas que coroam essa fase: “Quem sou eu? Por que estou aqui neste momento e neste lugar? Para onde devo ir? Qual o sentido disto tudo?”

Essa de alguma forma também era a nossa busca: Quem sou eu agora como profissional de arteterapia? Por que estou aqui neste momento e neste lugar? Para onde devo ir como arteterapeuta? Qual o sentido disso tudo? Essas também foram as perguntas que nos permearam durante todo o processo. Vivenciar a experiência de cada participante do grupo nos guiou para uma reflexão dos nossos próprios conflitos, frustrações, paixões, afetos e desejos, despertando, também em nós, um movimento de reconstrução e tornando-se um espaço de troca. Fomos percebendo a nossa mudança conforme caminhávamos com novas propostas, e fomos surpreendidas com as nossas invenções do processo de trabalho. Descobrimos e aprendemos muitas coisas sobre arte, terapia e possibilidades, e a cada nova conquista, novos conceitos eram testados nessa vivência da relação experimental e teórica.

Finalizamos este ensaio e a nossa jornada nesse processo de

formação, com a oportunidade de expressar a nossa conclusão: é fundamental para a formação do arteterapeuta manter o contato diário com o processo criativo, para que seja possível buscar as possibilidades criativas de seus clientes, não podendo esquecer que a especificidade da arteterapia é a produção artística, que o arteterapeuta é um facilitador na busca de percursos expressivos individuais para cada participante e a origem desse processo está na prática, vivências e estudos de linguagens expressivas diversas. E ter a certeza, como disse Angela Philippini em *Cartografias da Coragem*, 2013:

“A contrapartida e o privilégio de ser acompanhante do processo arteterapêutico é ter a possibilidade de cotidianamente ser estimulado por singulares processos de criação. Assim em arteterapia, que se possa apostar naquilo que nos distingue terapeutas, a promoção de saúde por meio da Arte e do exercício constante da prática expressiva”.

Considerações Éticas

As imagens e depoimentos citados neste ensaio derivam de pesquisa desenvolvida durante a supervisão de estágio e foi realizada com participantes voluntários. Atendendo às exigências éticas, possuímos as devidas autorizações para publicação desse material. Ressaltamos que para preservação das identidades os nomes foram substituídos.

Referências

BARCELOS, Aline Marquês. Arteterapia e mitos no resgate do arquétipo da mulher selvagem e dos ciclos lunares menstruais de vida – morte – vida. **Revista Transdisciplinar**, Vol. 9 - Ano 5 - Nº 9 - Janeiro / 2017. Disponível em: <http://revistatransdisciplinar.com.br/wp-content/uploads/2018/01/24-%E2%80%93-ARTETERAPIA-E-MITOS-NO-RESGATE-DO-ARQU%E3%89TIPO-DA-MULHER.pdf> . Acesso em: 05/09/2021.

CIORNAI, Selma (Org.). **Percursos em Arteterapia**: ateliê terapêutico, arteterapia no trabalho comunitário, trabalho plástico e linguagem expressiva, arteterapia e história da arte – São Paulo. Summus, 2004.

_____. **Percursos em Arteterapia**: arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia e supervisão em arteterapia – São Paulo. Summus, 2004.

CÔRTE, Beltrina; POMERANZ, Cristiane Tenani. Ensaio – Arteterapia: Ação Inovadora na Gerontologia. **Revista de Arteterapia da AATESP**, vol 8 – nº 2, 2018. Disponível em: https://www.aatesp.com.br/resources/files/downloads/revista_v8_n2.pdf . Acesso em: 10/09/2021.

ESTÉS, Clarissa Pinkola. **Mulheres que correm com os lobos**. Mitos e Histórias do Arquétipo da Mulher Selvagem. Tradução de Waldéa Barcellos – 1ª ed. – Rio de Janeiro. Editora Rocco, 2018.

GIORDANO, Alessandra. Contar Histórias: Uma Voz Simples Que Tece Emoções. **Revista de Arteterapia da AATESP**, vol.10 – nº.1, 2019. Disponível em: https://www.aatesp.com.br/resources/files/downloads/revista_v10_n1.pdf . Acesso em: 10/09/2021.

MARASHINSKY, Amy Sophia. Tradução Zilda Hutchinson Schild Silva. **O oráculo da Deusa**: um novo método de adivinhação - São Paulo. Pensamento, 2007.

MASSERAN, Cássia Maganha Vanni; MENDES, Adriana Maria; RANDO, Cláudia de Cássia Regina de Toledo. Arteterapia e Psicologia inovando no atendimento on-line em tempos da COVID-19. **Revista de Arteterapia da AATESP**, vol 11 – nº 1, 2020. Disponível em: https://www.aatesp.com.br/resources/files/downloads/revista_v11_n1.pdf . Acesso em: 10/09/2021.

OSTROWER, Fayga. **Criatividade e processo de criação**. 30.ed. – Petrópolis. Vozes, 2014.

PHILIPPINI, Ângela. **Para entender Arteterapia**: Cartografias da coragem. 5ª ed. – Rio de Janeiro. Wak Editora, 2013.

_____. **Linguagens e Materiais e expressivos em Arteterapia**: Uso, indicações e propriedades. 2ª ed. – Rio de Janeiro. Wak Editora, 2018.

_____, **Território Sagrado**. Coleção de Revistas de Arteterapia "Imagens da Transformação", vol. 6 – Pomar, 1999.

QUARESMA, Silvia. Setting Arteterapêutico: uma nova realidade. **Blog Instituto Freedom**, 2021. Disponível em: <https://institutofreedom.com.br/blog/setting-arteterapeutico-uma-nova-realidade/> . Acesso em: 13/09/2021.

VALLADARES-TORRES, Ana Cláudia Afonso. **Arteterapia na saúde**: da dor à criatividade – Curitiba – CRV, 2021.

Maternidade e Pandemia: Acolhimento, troca e experiências arteterapêuticas

Laís Flaire Arcieri Nolevaico^[1]

Natalia Gabriela Girasol Bortolani ^[2]

Mirena Damaceno Rais^[3]

[1] Laís Nolevaico: Formada em Psicologia
lcarcieri51@gmail.com

[2] Natalia Bortolani: Formada em Pedagogia e Artes Visuais
nagabisol@gmail.com

[3] Mirena Rais: Formada em Psicologia
mirena_rais@yahoo.com.br

“Só aquilo que somos realmente tem o
verdadeiro poder de curar-nos”

Carl Gustav Jung

Introdução

O presente ensaio versa sobre o recorte de uma experiência que promoveu o encontro e a partilha entre mulheres que geraram e pariram durante a pandemia de COVID-19, por meio da qual propomos vivências criativas e expressivas em Arteterapia para acolher os desafios da maternidade vivenciada neste período e fortalecer o cuidado de si.

Segundo Philippini (1998), Arteterapia é um processo terapêutico que utiliza modalidades expressivas distintas para representar um conteúdo interno, sendo que, neste caso, não há preocupação com a estética. Trata-se de uma prática predominantemente não-verbal, que contribui com a elaboração de maneiras mais criativas para se comunicar, interagir e estar no mundo.

De todo o modo, porém, antes ou depois da palavra, com ou sem ela, já terá o indivíduo vivenciado dentro de si, aquilo que efetivamente a arteterapia tem de mais benéfico e produtivo terapeuticamente, que é: expressar, configurar, e materializar conflitos e afetos (...) Dá vez e forma a conflitos esquecidos, afetos represados e talentos desusados (PHILIPPINI, 1998, p. 3).

A Arteterapia de abordagem junguiana compreende que as pessoas, em seus processos de autoconhecimento, são orientadas pelos símbolos que surgem nas produções artísticas, permitindo que os aspectos desconhecidos se tornem reconhecidos e compreendidos (PHILIPPINI, 1995).

No tocante ao tema da maternidade, reconhecemos ser este um momento único na vida de uma mulher, carregado de expectativas e mudanças físicas, hormonais, psíquicas e sociais. O estudo de Zanatta, Pereira e Alves (2017) aponta que para lidar com estas mudanças e desafios, a rede de apoio social e emocional caracterizada pela presença de pessoas disponíveis para proporcionar

ajuda é fundamental para a constituição da maternidade, e um dos fatores mais importantes para garantir bem-estar e segurança à mulher-mãe.

Porém, no ano de 2020, a pandemia de COVID-19 impactou esta realidade. Tratando-se de uma doença com consequências principalmente respiratórias, a Organização Mundial de Saúde (OMS) classificou grávidas e puerpérias como grupo de risco, cenário que acentuou os sentimentos de incerteza, medo e sobrecarga em meio a este grupo. Estudos apontam o isolamento social, principal medida de prevenção, como fator de impacto físico e psíquico na experiência com a maternidade (ALMEIDA; PORTUGAL; ASSIS, 2020; ESTRELA *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2020).

Neste ponto, destacamos que a sobrecarga feminina é um fenômeno comum e esperado, uma vez que a construção social atribui naturalmente ao papel da mulher a tarefa de maternar, cuidar e zelar. Por vezes, a própria mulher internaliza estes afazeres como sua responsabilidade exclusiva. Somado a isto, as medidas de restrições impostas pela pandemia, como o isolamento social e o trabalho *home-office*, se acumularam às atividades domésticas, aos cuidados dos filhos e aos estudos, intensificando a exaustão e os impactos na saúde mental (SILVA *et al.*, 2020; MACÊDO, 2020).

Não obstante, ritos importantes para a construção da maternidade foram afetados. As futuras mães, que geralmente planejam a compra do enxoval de seu bebê e contam com uma rede de apoio, de repente se viram sozinhas, pois estes momentos de partilha social foram afetados pelo distanciamento social e fechamento do comércio (PAIXÃO *et al.*, 2021). Por isso, Santos *et al.* (2020) consideram fundamental refletir sobre a maternidade em meio à pandemia, afim de reconhecer as multitarefas que se acumularam para as mulheres, bem como as fragilidades presen-

tes, considerando que a presença masculina no lar não significa necessariamente cooperação ou divisão das tarefas. Logo, entendemos a importância de abordar o tema e acolher este público. Ainda segundo Santos *et al.*:

Autores ressaltam que, em meio ao caos e incerteza do amanhã, apoiar uma mulher-mãe em tempos da COVID-19, pode salvá-la de uma situação angustiante. Assim sendo, sustentar, amparar, firmar, auxiliar, ajudar, todas essas ações e outras tantas afins são capazes de confortar um indivíduo (SANTOS *et al.*, 2020, p. 2).

Os encontros foram realizados integralmente de forma *online* e ao vivo, através de uma plataforma digital de vídeo-chamada. Trabalhamos com dois grupos, em dias diferentes. A princípio, buscamos apreender as demandas das participantes para, em seguida, desenharmos uma proposta que atendesse suas reais necessidades. Após esta investigação, realizamos os encontros de desenvolvimento utilizando a simbologia da árvore através de suas partes, amplificadas pelo eixo dos quatro elementos da natureza, no intuito da construção final de uma árvore pessoal em mosaico, buscando proporcionar ferramentas para desenvolver o lado luminoso das questões conflituosas apresentadas.

Dentro de um amplo conjunto de simbologias, a árvore, como apontou Jung (2000, p. 92), é um dos símbolos do materno. Representa os ciclos da vida e, assim como a mulher-mãe, cresce, amadurece, se desenvolve e gera frutos. Ainda, para se desenvolver, a árvore reúne os quatro elementos da natureza – terra, ar, água e fogo.

As atividades arteterapêuticas desenvolvidas em ambos os grupos, por sua vez, demonstraram como a Arteterapia é capaz de trazer à tona e trabalhar as questões apresentadas, dando forma aos sentimentos e emoções, possibilitando a atribuição de outros sentidos para a experiência da maternidade no contexto atual.

A seguir, apresentaremos os referenciais teóricos; a jornada do trabalho; a descrição de alguns encontros; as observações feitas a partir da análise das produções arteterapêuticas e da síntese narrativa das partilhas em grupo; e a evolução observada no decorrer dos encontros.

“Qualquer árvore que queira tocar os céus precisa ter raízes tão profundas a ponto de tocar os infernos”

Carl Gustav Jung

Maternidade e Pandemia

Desde março de 2020, quando a Organização Mundial de Saúde classificou a contaminação por COVID-19 com caráter pandêmico, a população enfrentou anseios com a aplicação das medidas de distanciamento e isolamento social (quarentena). Neste cenário, grávidas e puerpérias foram consideradas como grupo de risco, estando mais suscetíveis a contaminação em razão das mudanças físicas, biológicas e hormonais que ocorrem neste período.

Como fora apresentado na introdução, é habitual que a gravidez e o puerpério sejam momentos de sobrecarga em virtude da construção social acerca da maternidade e, por isso, mesmo acompanhada de outras pessoas, a mulher pode se sentir sozinha. Vivenciar este período da vida durante a pandemia da COVID-19 intensificou a experiência solitária e a vulnerabilidade emocional da mulher.

É um período em que é possível sentir para além da dor física (do parto, da amamentação e do cansaço), uma forte dor emocional. Esse é sem dúvidas, em todo o ciclo materno, o momento em que a mulher mais necessita de apoio de seu ciclo social. Com o advento da pandemia, a solidão passa a ser ainda mais real, sem a presença da rede de apoio presencial, mudando de forma abrupta a chegada e recepção do RN e da “nova mãe” (PAIXÃO et al., 2020, p.9).

Neste sentido, a redução ou ausência da rede de apoio que poderia ofertar suporte material e emocional pode interferir no aparecimento de estresse e ansiedade, intensificando um possível adoecimento psíquico (ALMEIDA; PORTUGAL; ASSIS, 2020).

Novas rotinas e situações foram impostas sobre o ato de gerar e parir. Rituais próprios da construção da maternidade foram alterados, como preparar o ambiente para a chegada do bebê (comércio fechado na quarentena), a escolha do acompanhante para o parto (restrição do número de pessoas presentes no nascimento) e o suporte com o retorno para o lar. Embora estas condutas sejam necessárias, entende-se que tornaram a jornada da maternidade mais difícil (PAIXÃO et al., 2021).

Este olhar sob a ótica da fragilidade e da vulnerabilidade é fundamental, haja vista a sociedade e a cultura ocidental supervalorizarem o aspecto positivo da maternidade e desconsiderarem a dimensão do feminino, criando um tabu em torno desta temática (MALERBO; NOCE, 2012).

O tabu criado em torno da maternidade e as implicações da percepção de seu aspecto sombrio dificultam a verbalização da experiência, o que leva as mulheres a não revelarem umas às outras a situação conflitiva que se deparam ao nascimento de um filho, o que dificulta ainda mais a elaboração do processo (MALERBO; NOCE, 2012, p.8).

Simbologia da Árvore

Abordagem Simbólica e os Elementos da Natureza

O simbolismo da árvore é encontrado em diversas culturas mundo afora, sendo considerado sagrado por algumas. Como símbolo da origem da vida e da fertilidade, representa o ciclo de

nascimento, crescimento e morte. Através de suas partes extremas – raiz e galhos – também representa a ligação entre a terra, mundo inferior, e o céu, mundo superior, semelhante ao desenvolvimento da psique humana e as relações entre consciente e inconsciente (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2019).

A árvore põe igualmente em comunicação os três níveis do cosmo: o subterrâneo, através de suas raízes sempre a explorar as profundezas onde se enterram; as superfícies da terra, através do seu tronco e de seus galhos inferiores; as alturas por meio de seus galhos superiores e de seu cimo, atraídos pela luz do céu (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2019, p. 84).

Entre muitos sentidos possíveis, Jung (2000) menciona a árvore como símbolo do feminino e do materno.

Como todo arquétipo, o materno também possui uma variedade incalculável de aspectos (...) em sentido mais restrito, como o lugar do nascimento ou da concepção, a terra arada, o jardim, o rochedo, a gruta, a árvore, a fonte, o poço profundo, a pia batismal, a flor como recipiente (rosa e lótus); como círculo mágico (a mandala como padma) ou como cornucópia; em sentido mais restrito ainda, o útero, qualquer forma oca (por exemplo, a porca do parafuso); a yoni; o forno, o caldeirão; enquanto animal, a vaca, o coelho e qualquer animal útil em geral (JUNG, 2000, p. 92).

E, em seu processo de desenvolvimento, a árvore integra os elementos da natureza – a terra está no solo, abraçando as raízes e sustentando o tronco; a água corre pela seiva e caminha para as flores e frutos; o fogo está no sol que permite a árvore produzir o ar através da fotossíntese; o ar está presente nas folhas e no movimento dos galhos. Segundo Chevalier e Gheerbrant:

(...) Reúne todos os elementos: a água circula com sua seiva, a terra integra-se a seu corpo através das raízes, o ar lhe nutre as folhas, e dela brota o fogo quando se esfregam seus galhos um com o outro (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2019, p.84).

Os quatro elementos da natureza integram tanto a árvore em seu desenvolvimento como os seres humanos em sua formação. Jung (*apud* PHILIPPINI, 1995) faz uma correlação entre estes elementos e as funções presentes na formação da personalidade do homem: percepção/sensação (terra), pensamento (ar), sentimento (água) e intuição (fogo).

A terra é berço, acolhe, nutre e promove a sensação. É símbolo da mãe-terra, base para as sementes se desenvolverem e gerarem vida. A terra fértil e a mulher são frequentemente citadas na literatura. É símbolo de força e conexão; presente nas raízes e tronco, esse elemento trabalha a base de sustentação de todas as outras partes. “(...) A terra simboliza a mãe, fonte do ser e protetora contra qualquer força de destruição” (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2019, p. 879).

O ar, tão essencial para a sobrevivência, tem ligação com o campo intelectual – com os pensamentos, as ideias, a imaginação, os sonhos:

(...) Representa o mundo sutil intermediário entre o céu e a terra, o mundo da expressão (...) O ar é o meio próprio da luz, do alçar voo, do perfume, da cor, das vibrações interplanetárias; é a via de comunicação entre a terra e o céu (CHEVALIER e GHEERBRANT, 2019, p. 68).

A água está relacionada à emoção, limpeza e purificação; nela e com ela deixamos fluir e nos permitimos ser fluidos. É símbolo da fertilidade – que dá a vida, pureza e sabedoria. Segundo Chevalier e Gheerbrant (2019), “as significações simbólicas da água podem reduzir-se a três temas dominantes: fonte de vida, meio de purificação, centro de regenerescência” (p. 15).

O fogo nos traz coragem, ação, tem o poder de transmutar energias e nos conectar com nossa espiritualidade. Representa o poder de elevar a força interna, e é frequentemente utilizado em

rituais de passagem. Este elemento simboliza o espírito, o conhecimento intuitivo, o fogo purificador e regenerador (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2019).

O Arquétipo Materno

Segundo os fundamentos da Psicologia Junguiana, o Arquétipo Materno está em todos nós, e é uma força invisível e intocável que, de uma ou outra maneira, se manifesta na vida de todos os seres humanos – seja de forma positiva ou negativa, recebendo influência da cultura e da trajetória pessoal de cada indivíduo.

Nesta perspectiva, os arquétipos são as atuações das tendências coletivas de pensar e agir de determinada forma, mas cada pessoa os vivencia de maneira singular conforme sua história de vida (MALERBO; NOCE, 2012). Quando uma mulher começa a sua jornada na maternidade, ela acessa os conteúdos do Arquétipo Materno de forma intensificada, ressignificando a figura de sua própria mãe e refletindo sobre a mãe que deseja vir a ser.

Seus atributos são o “maternal”: simplesmente 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, fertilidade e 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, sedutor e venenoso, o apavorante e fatal (JUNG, 2000, p. 92).

Trata-se de um arquétipo dual; suas manifestações podem ser equilibradas ou desequilibradas, assumindo sempre caráter passível de transformação.

Uma forma configurada da “Grande Mãe” destaca-se do arquétipo primordial, e nela torna-se visível uma organização dos elementos. Ela assume três formas: a Mãe Bondosa, A Mãe Terrível e a Mãe Bondosa-Má. Os elementos femininos (e masculinos) bons configuram a

“Mãe Bondosa” que, tanto quanto a “Mãe Terrível”, detentora dos elementos negativos, também pode emergir de forma independente da unidade da Grande Mãe. A terceira forma é aquela da “Grande Mãe” que é boa e má e que permite a união de atributos positivos e negativos (NEUMANN, 1999, p. 33).

O Arquétipo Materno ou da Grande Mãe pode ainda ser representado por Gaia – a Mãe Terra, através da força feminina da natureza, fértil e geradora de toda a vida. Gerando, nutrindo, protegendo e generosamente fornecendo uma abundância de recursos para que todos os seres nasçam, cresçam, se reproduzam e se desenvolvam no seu próprio tempo, pois já carregam em si o potencial do “vir-a-ser” inerente à ancestralidade de sua própria espécie.

Dentre as diversas imagens arquetípicas relacionadas à maternidade, trabalhamos com a simbologia da árvore como representante da “Grande Mãe”. É importante ressaltar que quase não foram encontrados em nossas pesquisas trabalhos prévios que fizessem ligação entre o símbolo da árvore e a maternidade, especificamente, sobretudo em relação à abordagem arteterapêutica. Sendo assim, tomamos certa liberdade poética ao fazer a analogia entre o Símbolo da Árvore e a Maternidade no presente trabalho.

Analogia – Simbologia da Árvore e Maternidade

A simbologia da árvore foi escolhida pela sua representação viva, orgânica, que sofre diversas transformações significativas e emblemáticas ao longo de seu ciclo de vida, se assemelhando à mulher durante a maternidade. A árvore, assim como a mulher-mãe, se transforma, cresce, tem ciclos, é fértil e abundante. E, apesar de crescer de forma desordenada para os padrões de simetria, ela cumpre a sua função e possui beleza única, assim como cada mãe que tenta à sua própria maneira desempenhar a

maternidade. A árvore ainda representa o ciclo sem fim do sagrado feminino, da unidade da semente que cresce e produz mais semente, manifestando a criação e manutenção da vida.

Podemos ainda associar a árvore ao contexto da pandemia, pois, analogamente à situação das participantes no período de isolamento social, que se conectaram com outras mães em situação similar através dos encontros virtuais, a árvore também está conectada ao meio ambiente, embora permaneça fixa em uma única localização. Em uma entrevista realizada por McGuire e Hull (1997), Jung descreveu a ligação entre o homem e o meio ambiente da seguinte maneira:

Todos nós precisamos de alimento para a psique, é impossível encontrar esse alimento nas habitações urbanas, sem uma única mancha de verde ou árvore em flor; precisamos de um relacionamento com a natureza; precisamos projetar-nos nas coisas que nos cercam; o meu Eu não está confinado no corpo; estende-se a todas as coisas que fiz e a todas as coisas à minha volta, sem estas coisas não seria eu mesmo, não seria um ser humano. Tudo que me rodeia é parte de mim (JUNG apud MCGUIRE; HULL, 1997, p. 189).

Buscamos, então, representar de forma simbólica essa ligação primordial da maternidade com os ciclos naturais da vida através da Arteterapia, abordando desde o meio ambiente representado pelo jardim, seguindo pela semente, o tronco, os galhos, as folhas, as flores e os frutos, cada etapa com seu propósito específico, que será abordado mais detalhadamente a seguir.

Vivências Arteterapêuticas

Jornada de Trabalho

Participaram deste trabalho doze mães que geraram e pariram durante a pandemia, e cujos bebês encontravam-se na faixa etária

entre 4 e 12 meses, sendo formado dois grupos com seis participantes cada. Cada grupo, contudo, encerrou o trabalho com duas participantes – as produções apresentadas são destas participantes que concluíram o processo, e seus nomes são fictícios^[4].

Entendemos que as vicissitudes de sobrecarga na rotina cotidiana das mulheres-mães foi um impeditivo para uma participação de forma constante; apesar disso, cada encontro proporcionou ganhos individuais para aquelas que não puderam dar continuidade ao processo.

Os encontros foram realizados integralmente de forma online e ao vivo através de uma plataforma digital de vídeo-chamada. Foram divididos em iniciais, desenvolvimento e finais, totalizando 15 encontros em cada grupo, com duração de 1h30min cada. Um grupo se encontrava às segundas-feiras e o outro aos sábados.

Neste ensaio, nos deteremos sobre os momentos marcantes dos encontros de desenvolvimento e finais. Todavia, sobre o bloco inicial valem duas observações: a) no encontro de vínculo realizamos a visualização criativa de um “jardim” como um lugar seguro, protegido e acolhedor em analogia a constituição do nosso espaço, seguida da produção do desenho, considerando que o jardim é uma das formas características do arquétipo materno em sentido mais restrito (JUNG, 2000) – destacamos que a árvore foi um símbolo presente em todos os jardins desenhados pelas partici-

[4] O presente trabalho reserva-se o direito a uma apresentação estética com fluidez orgânica e não rígida, tanto na titulação dos seus conteúdos teóricos, como na apresentação das obras e citações das participantes. As fotos e as falas (sic) das participantes foram protegidas por nomes fictícios e mantidas com pouca ou nenhuma intervenção, a fim de respeitar a originalidade e a essência do ensaio. Foram aplicados todos os termos éticos cabíveis para a utilização dos conteúdos produzidos pelas participantes.

pantes; b) no encontro de investigação utilizamos a técnica de recorte e colagem para responder a pergunta: “O que falta no seu jardim da maternidade?”. As principais demandas levantadas foram: falta da rede de apoio; solidão causada pelo isolamento social; insegurança com a situação de saúde e o porvir; exaustão e sobrecarga física e mental e cobranças relacionadas à maternidade ideal versus a maternidade real.

Nos encontros de desenvolvimento, utilizamos a simbologia da árvore através de suas partes amplificadas pelo eixo dos quatro elementos da natureza, com objetivo da construção final de uma árvore pessoal em mosaico para fortalecer as potencialidades e autoestima das participantes.

Encontros Desenvolvimento

Elemento

Terra

Descrição

Trabalhamos **raízes** e **tronco**, correspondentes à simbologia da força, sustentação e conexão, fortalecendo potencialidades contrárias aos sentimentos de exaustão e solidão.

Técnica

As técnicas foram colagem com pó de café para as raízes e massinha caseira para o tronco.

Elemento

Ar

Descrição

Trabalhamos galhos e folhas, correspondentes à simbologia do pensamento e da decisão, fortalecendo potencialidades contrárias aos sentimentos de sobrecarga e dúvidas.

Técnica

As técnicas foram colagem com lã ou barbante para os galhos e colagem com retalhos de tecidos para as folhas.

Elemento

Água

Descrição

Trabalhamos flores e frutos para proporcionar o reencontro com a polaridade feminina que dá vida a outros projetos e sonhos além da maternidade.

Técnica

A técnica para as flores foi “Jardim Flutuante” – em que as flores se abrem na água; para os frutos lemos a história “A Estrela da Maçã” e utilizamos uma maçã como carimbo.

Elemento

Fogo

Descrição

Trabalhamos o sol, representando a simbologia do fogo (vitalidade e coragem), fortalecendo as potencialidades contrárias aos sentimentos de medo e falta de confiança em si.

Técnica

A técnica utilizada foi mandala com pintura de giz de cera derretido.

Os encontros finais referem-se ao bloco de encerramento do trabalho e correspondem à construção do mosaico da árvore, bem como de um novo jardim da maternidade e do relato da experiência.

Encontros Finais

Encontro

Mosaico da Árvore

Descrição

O mosaico tem o poder simbólico de unificar, recriar, organizar novas formas e sentidos com anti-gos fragmentos.

Técnica

Como disparador usamos a música "Ar move, Fogo transforma, Água forma, Terra cura" (Remix Rafik).

Depois, as participantes montaram a árvore com as partes produzidas anteriormente, de maneira livre e criativa. Para o fechamento foi utilizada a técnica de Escrita Criativa.

Encontro

Um Novo Jardim

Descrição

O intuito do penúltimo encontro foi olhar novamente para o jardim da maternidade e ressignificá-lo.

Técnica

Utilizamos a visualização criativa que conduziu as participantes a revisitarem seu jardim e observarem como estava após esta jornada. Depois, desenharam este novo jardim, desta vez integrando-se a ele e podendo representar a família como proteção e acolhimento.

Encontro

Fechando o Ciclo

Descrição

O último encontro teve por objetivo o encerramento do ciclo de experiências arteterapêuticas.

Técnica

A técnica utilizada foi a Escrita Criativa e o Haiku. E, por fim, em uma transposição de linguagem, solicita-

mos que as participantes ilustrassem os Haikus produzidos em conjunto na plataforma Padlet.

Encontro: “Recordas que és TERRA: conecta, constrói, sustenta”

Ingrid, 30 anos, bebê de 11 meses:

Escrita Criativa:

“Raízes, trazem profundidade. Energia, forte, profunda do âmago ancestral. Terra que também é mãe. Pachamama. Hoje, tronco, melega, grude, nojo. Aos poucos torna-se macio e maleável. Molda força, cria estrutura. Não é fácil, nem simples. Mas é forte e flexível ao mesmo tempo. Amarelo. Vital. Amor e elo. Crescem em direção ao céu, futuro.”

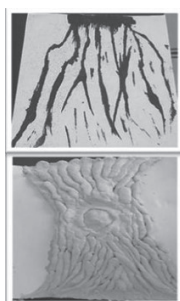


Figura 1: Terra Ingrid

Kali, bebê de 01 ano:

Escrita Criativa:

“Elemento terra me trouxe bastante profundidade, me levou pro passado, me fez lembrar da infância, me lembrou a

infância do meu pai que trabalhou na roça. Me tirou da zona de conforto, pois estou acostumada, principalmente nessa pandemia, a higienizar as mãos com mais frequência, então ficar com as mãos sujas acaba incomodando. E outro ponto foi perceber que mesmo moldando as raízes com minhas próprias mãos, não ficaram perfeitas. Cada raiz teve uma espessura diferente, o que só reforçou que a imperfeição faz parte, é natural e está tudo bem, não preciso me cobrar tanto, afinal, consegui chegar na proposta final.”

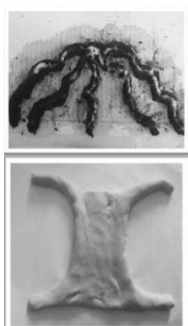


Figura 2: Terra Kali

As produções e as escritas criativas indicam que as raízes simbolicamente remeteram a sentimentos de força e estabilidade, além de terem representado fortemente a família, a ancestralidade e a mãe (terra) como elemento nutridor e gerador da vida, em consonância com a maternidade..

Encontro: “Recordas que és AR: silencia, foca, decide”

Malu, 37 anos, bebê de 05 meses:

Escrita Criativa:

“Ar que nos invade desde o primeiro minuto. É o respiro que precisamos. Lembre sempre de respirar pra que como o vento, levar para longe o que não deve estar mais aqui.”

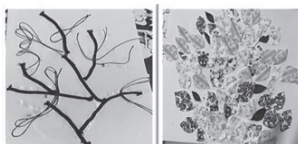


Figura 3: Ar Malu

Nubia, 37 anos, bebê de 11 meses:

Escrita Criativa:

“Às vezes é necessário deixar as folhas irem com o vento para que tudo possa fluir em harmonia.”

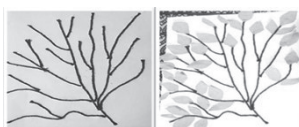


Figura 4: Ar Nubia

Os galhos sustentam em suas pontas as folhas, as flores e os frutos. Assim como na maternidade, não é fácil lidar com multitarefas. Por isso, é preciso priorizar um de cada vez, no tempo adequado. A atividade dos galhos apresentou a simbologia da rede de pensamento das participantes e da necessidade da leveza/ do respiro.

Encontro: “Recordas que és ÁGUA: chora, limpa, flui”

Malu, 37 anos, bebê de 05 meses:

Relato:

“Tudo tem seu tempo para acontecer e florescer, não adianta antecipar ou criar muita expectativa (...) achei que algumas flores só abriram pela metade, mas aos poucos, as pétalas foram abrindo.” (sic)

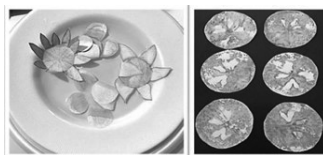


Figura 5: Água Malu

Sobre os encontros do elemento água, a atividade das flores apresentou uma simbologia referente a deixar fluir a emoção e o controle, ensinando a confiar no processo onde tudo tem seu tempo para acontecer. Em ambos os grupos, primeiramente despontou a necessidade do controle, do racional, de querer ajudar as pétalas das flores a se abrirem. Posteriormente, as participantes partilharam a reflexão de que a espera faz parte do cotidiano da vida – cada ciclo e possibilidade florescem em seu próprio tempo. Na atividade dos frutos, as produções e as partilhas verbais demonstram que o elemento água foi apresentado como aquele que traz vida e força – os frutos servem como alimento e adubo, nutrindo o solo e a vida. De modo geral, as atividades proporcionaram uma aproximação das participantes com seu aspecto feminino – com os atributos intuitivos, criativos e emocionais.

Encontro: “Recordas que és FOGO: cativa, queima, transmuta”

Ingrid, 30 anos, bebê de 11 meses:

Escrita Criativa:

“Fogo, coincidentemente só achei um lápis vermelho. Você é fogo universo! O fogo me convoca, me encanta, sinto que é meu elemento. Ao mesmo tempo me sinto tão brava nesses tempos de maternidade. Sinto falta do fogo que queima e arde e alastra fácil. Mas por agora sou brasa. Procuro suas benéncias e aprendizados. Seu encantamento é diferente, mas ainda fogo. Chamas que me mantém sem nunca apagar.”

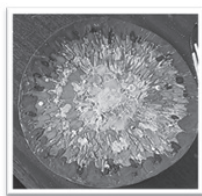


Figura 6: Fogo Ingrid

Através da leitura imagética das produções, observamos que este elemento revelou sua polaridade como aquele que queima, arde e se alastra facilmente, mas também aquece e é vital. A atividade alcançou seu objetivo e despertou uma intenção de luz, confiança e conexão com o sagrado/espiritualidade.

Encontro: Mosaico da Árvore

Malu, 37 anos, bebê de 05 meses:



Figura 7: Mosaico e Escrita Malu

Nubia, 37 anos, bebê de 11 meses:

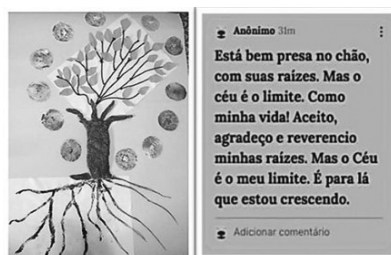


Figura 8: Mosaico e Escrita Nubia

Ingrid, 30 anos, bebê de 11 meses e grávida:

Escrita Criativa:

“Juntando as peças, às vezes em cacos, mas unindo, aglomerando. Há calor, há amor. (...) Tem memórias. Tem ancestralidade e tem muita esperança. Árvore forte e firme que rendeu frutos, assim, no plural, mais de 1. Percorremos os 4 elementos, caminhamos e eles estão materializados. A maternidade é, pra mim, a materialização de muitos caminhos,

incontáveis passos e decisões. A minha filha vive, sorri, canta e escolhe. Beibe aqui dentro também o fará, em breve. Não sem muitas decisões anteriores. Ser mãe é ampliar suas responsabilidades. Às vezes tão duro e outras tão prazerosas. Entre tanta vida, sinto que ser mãe é o que melhor posso ser. Ou reúne o que de melhor pode haver aqui.”

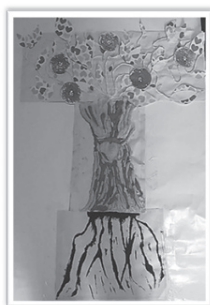


Figura 9: Mosaico

Kali, bebê de 1 ano:

Escrita Criativa:

“Junção. Me sinto como se estivesse ainda em processo de crescimento. Sentia que era o caule, começando a colher flores e frutos e talvez esteja mesmo, mas parte de mim sente que ainda estou na raiz, querendo sair para fora.”

Na partilha, ficou evidente o conforto das participantes ao verem todos os recursos reunidos e reorganizados, e a satisfação ao admirar o resultado das obras feitas por suas próprias mãos, simbolizando um ponto de chegada na jornada que estava sendo vivenciada até o momento.



Figura 10: Mosaico Kali

Encontro: Um Novo Jardim

Malu, 37 anos, bebê de 05 meses:

Relato:

“O meu jardim antigo ficou para trás, esse de agora está mais próximo do real e é um jardim em construção.” (sic)



Figura 11: Jardim Malu

Nubia, 37 anos, bebê de 11 meses:

Relato:

“Esse jardim tem diferenças, mas também tem semelhanças, coloquei o banquinho para sentar e ficar olhando ele.” (sic)



Figura 12: Jardim Nubia

O novo jardim, construído após a experiência arteterapêutica, apontou um jardim sem idealizações ou grandes expectativas, sem a necessidade do controle, apenas o real e o possível que está em constante construção e mudança.

Encontro: Fechando o Ciclo

Nubia, 37 anos, bebê de 11 meses:

Escrita Criativa

“Sou grata. Pela construção do meu jardim, por tudo que passei de bom e de difícil, mas que me trouxe até aqui. Meu jardim está sempre em construção. Tenho a consciência que sou cocriadora de tudo o que acontece nele, agradeço por isso. Aceito as imperfeições, o mundo não precisa da minha perfeição, e sim da minha ação. Vou cuidar muito bem do meu jardim, e espero que o perfume das flores dele possa ser sentido por todos que passarem por aqui, e que meu jardim possa influenciar outras pessoas a cuidarem bem dos seus, e assim criar um impacto positivo no mundo. Que minha raiz seja sempre forte, e que eu tenha sabedoria pra deixar minhas folhas caírem, pra nutrir os meus frutos e que eu não esqueça de fortalecer meu tronco pra ter firmeza pra seguir.

Sou grata por todo o processo.”

Haiku:

“Imperfeita
Como árvore pela natureza feita
Tão perfeita.”

Ingrid, 30 anos, bebê de 11 meses e grávida:

Escrita Criativa:

“Estamos neste encontro desde abril. Que desafiador o objeto de estudo de vocês. Escolheram mães, mulheres, no meio da pandemia, de abril pra cá tantas coisas mudaram, tantos altos e baixos! A começar pela nossa relação com o digital: se por um lado ele foi nossa principal ferramenta de encontros, por outro a tela nos saturou também. A vida de mães urge. A primeira infância é uma caixinha de surpresas e vocês foram pacientes o suficiente para entender nossas distâncias e, às vezes, ausências. Construimos um jardim da maternidade, mas também construímos essa relação com vocês. Os elementos nos ajudaram a olhar nossas sombras, mas também nossas potências. Nem uma, nem outra tem parecido tão fácil assim. Vocês me ajudaram a ver que há movimento sempre, mesmo que nos sintamos estagnadas.

A vida é movimento! No meu caso, até outra vida surgiu e surge...é gerada dia após dia. Agradeço esse tempo e dedicação de olharmos para nós mesmas através de olhos tão sensíveis como os da arte. Sinto falta dela no meu dia-a-dia. Obrigada por nos aproximar! Estamos chegando ao fim, mas é tão potente! Não sinto como um fim de luto, como se algo se perdesse, mas como um recomeço. Os encontros nos

trouxeram frutos, calor e espaço para continuarmos nossa caminhada. Obrigada Kali. Obrigada meninas e obrigada a mim por ter escolhido permanecer. Viva!"

Haiku:

"Despir diário de
Armaduras para
Encontros honestamente nus."

Considerações Finais

Ao longo desta experiência, desafiadora tanto para as mediadoras como para as participantes, enfrentando percalços e frustrações, avaliamos ter vivenciado uma jornada potente, única e que possibilitou de fato um espaço de expressão, partilha e elaboração das emoções e sentimentos emergentes durante o período de maternar na pandemia. Consideramos que a construção das árvores (pessoais) ajudou as mulheres-mães a dar forma ao que sentiam e se conectar com o lugar e o momento em que estavam, gerando fortalecimento e autoconhecimento.

No decorrer dos encontros, observamos que o isolamento e distanciamento social ampliaram o aspecto negativo da necessidade de controle destas mulheres sobre a ótica materna, como forma de compensação pela vulnerabilidade emocional vivenciada, bem como pela falta da rede de apoio. Como aponta a literatura, é comum a mulher acreditar que precisa dar conta de tudo sozinha, como mãe, mulher e profissional. E esta construção social alimenta a necessidade de ter todas as situações e experiências sob con-

trole. Como isso não é possível, a realidade torna-se frustrante e pode gerar sentimentos de culpa ou de não ser uma “boa mãe”.

Neste sentido, a elaboração final do mosaico foi de grande importância simbólica, por representar a união das partes da árvore que foram ressignificadas ao longo do processo arteterapêutico, proporcionando a oportunidade de reconstruir e integrar novos olhares à experiência da maternidade. Depois de trabalhados, os conteúdos emergidos puderam ser melhor aceitos em suas “imperfeições”, e incorporados de forma mais conectada com a realidade das participantes num contexto de pandemia mundial.

Por fim, quando já se mostravam mais fortalecidas, a elaboração do novo jardim foi um retorno ao ponto de partida. Desta vez o jardim não era o mesmo, estava mais realista e confortável, em construção. Por sua vez, a noção de estar “em construção” soou menos assustadora e passível de deslizos, imperfeições, pausas, respiros e aceitação.

Concluimos que, embora esta área de estudo seja recente e não haja uma bibliografia específica sobre o assunto, são perceptíveis os benefícios que a Arteterapia pode trazer a esse público. Assim, este ensaio tem como objetivo contribuir e estimular novos projetos que enriqueçam o repertório teórico sobre a temática.

Referências

- ALMEIDA, M. de O.; PORTUGAL, T. M.; ASSIS, T. J. C. F. de. "Gestantes e COVID-19: isolamento como fator de impacto físico e psíquico". *Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.*, Recife, 20 (2): 603-606 abr-jun., 2020.
- CHEVALIER, J.; GHEERBRANT, A. **Dicionário de Símbolos**. Editora José Olympio, 33ª edição, 2019.
- ESTRELA, F. M. et al. "Gestantes no contexto da pandemia da Covid-19: reflexões e desafios". *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 30(2), e300215, 2020.
- JUNG, C. G. **Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo**. Vol. IX/I. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2ª edição, 2000. Disponível em: <https://conexoesclinicas.com.br/wp-content/uploads/2015/05/jung-c-os-arquetipos-e-o-inconsciente-coletivo.pdf> Acesso em 16/10/2021.
- MACÊDO, S. "Ser mulher trabalhadora e mãe no contexto da pandemia covid-19: tecendo sentidos". *Rev. Nufen: Phenom. Interd.* Belém, 12(2), 187-204, mai.– ago., 2020.
- MALERBO, A.C. D. B.; NOCE, M. A. "Análise do discurso feminino sobre casamento e maternidade na perspectiva simbólica junguiana". *Psicol.Argum.*, Curitiba, v. 30, n. 71, p. 603-612, out./dez. 2012.
- MCGUIRE, W.; HULL, R. F. C. C. G. **Jung: entrevistas e encontros**. São Paulo: Cultrix, 1ª edição, 1997.
- NEUMANN, E. **A Grande Mãe, um estudo fenomenológico da constituição feminina do inconsciente**. São Paulo, Ed. Cultrix, 1999. Disponível em: <file:///C:/Users/miren/OneDrive/Desktop/Est%C3%A1gio%20Arteterapia/Erich%20Neumann%20%20A%20GRANDE%20M%C3%83E.pdf> Acesso em 17/10/2021.
- PAIXÃO, G. P. do N. et al. "A solidão materna diante das novas orientações em tempos de SARS-COV-2: um recorte brasileiro". *Rev Gaúcha Enferm.* 2021;42(esp):e20200165. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200165> Acesso em 17/10/2021.
- PHILIPPINI, A. **"Mas o que é mesmo Arteterapia?"**. Publicado originalmente no Volume V da Coleção de Revistas de Arteterapia "Imagens da Transformação" – Pomar, 1998. Disponível em: <https://www.arteterapia.org.br/pdfs/masoque.pdf> Acesso em 14/10/2021.
- PHILIPPINI, A. **"Universo Junguiano e Arteterapia"**. Publicado originalmente no Volume II da Coleção de Revistas de Arteterapia "Imagens da Transformação" – Pomar, 1995. Disponível em: <https://www.arteterapia.org.br/pdfs/univers.pdf> Acesso em 14/10/2021.

SANTOS, J. B. S. *et al.* "A vivência da maternidade em meio à pandemia". GlobAcadNurs. 2021; 2(Spe.1):e95. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200095> Acesso em 14/10/2021.

SILVA, M. S. et al. **"A Feminização do cuidado e a sobrecarga da mulher-mãe na pandemia"**. Revista Feminismos Vol.8, N.3, Set. - Dez. 2020.

ZANNATA, E.; PEREIRA, C. R. R.; ALVES, A. P. **"A experiência da maternidade pela primeira vez: as mudanças vivenciadas no tornar-se mãe"**. Pesquisas e Práticas Psicossociais 12 (3), São João del Rei, setembro-dezembro de 2017. e1113. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180989082017000300005 Acesso em 17/10/2021.

A voz das cores na Arteterapia no período pandêmico

Célia Regina Niggli de Abreu^[1]

Dalva Helena Silva Santos^[2]

Talita Margonari Lazzuri^[3]

celianiggliabreu@gmail.com

dalvahelenas@yahoo.com.br

talita@fsg.com.br

O presente trabalho visa abordar como a “voz das cores” e sua simbologia podem atuar como facilitadores no processo de autoconhecimento dentro do *setting* arteterapêutico.

Segundo Carl G. Jung os símbolos que emanam do nosso *self* são os instrumentos de conexão entre nosso inconsciente e nosso consciente. Philippini ao falar de Jung e Arteterapia menciona:

“A abordagem junguiana parte da premissa que os indivíduos, no curso natural de suas vidas, em seus processos de autoconhecimento e transformação, são orientados por símbolos. Estes emanam do self, centro de saúde, equilíbrio e harmonia, representando para cada um o potencial mais pleno, a totalidade da psique e a essência de cada um. Na vida, o self, através dos seus símbolos, precisa ser reconhecido, compreendido e respeitado.

Em Arteterapia com abordagem junguiana, o caminho será fornecer suportes materiais adequados para que a energia psíquica plasme símbolos em criações diversas. Estas produções simbólicas retratam múltiplos estágios da psique, ativando e realizando a comunicação entre o INCONSCIENTE e EGO” (PHILIPPINI, 1995)

Os trabalhos produzidos em um processo arteterapêutico são ricos em símbolos e auxiliam no processo de trazer à consciência conteúdos inconscientes. As criações artísticas são representações de imagens do inconsciente e através delas é possível aprofundar o autoconhecimento e trabalhar o crescimento pessoal.

“O caminho criativo em arteterapia tem o propósito de concretizar, dar forma e materialidade ao que é intangível, difuso, desconhecido ou reprimido. Sonhos, conflitos, desejos, afetos, energia psíquica que é bloqueada precisa liberar-se e fluir, ganham concretude e podem plasmar e configurar símbolos, que assim cumprem sua função de comunicar, estruturar, transformar e transcender. (PHILIPPINI, 1996)

O processo arteterapêutico utiliza diversos materiais com diferentes cores e texturas, cada qual permitindo expressão de diferentes sentimentos e atuando com diferente significado simbólico nos processos criativos.

As cores são ricas em simbologia pois expressam sentimentos e emoções e seu uso nas representações artísticas trazem informações significativas de nossa psique.

Percebemos o mundo através de nossos 5 sentidos (tato, visão, olfato, paladar e audição) e através destes sentidos geramos impressões de nossas experiências, fazemos registros das memórias

de nossas vivências associadas a emoções. No nascimento, nossos registros experienciais ainda são como uma folha sulfite em branco, e com o passar dos anos vamos adquirindo registros, muitos registros. Damos cores a esta folha em branco.

Apesar de não prestarmos atenção no universo de cores que nos rodeiam, as cores estão naturalmente presentes em nosso cotidiano. Quando acordamos e escolhemos uma roupa para usar, além da sensação térmica, do tipo de roupa que selecionamos, é a cor da roupa que mais influencia esta escolha. Até no café da manhã na seleção de uma fruta, ou mesmo ao olhar para o céu e pensar na qualidade do tempo, as cores do céu, as cores das frutas, as cores da roupa nos remetem a associações. Fazemos escolhas dependendo do efeito que aquela cor nos proporciona. Este efeito está intimamente relacionado aos nossos sentimentos que estão baseados nas memórias afetivas que temos em relação aos nossos registros das cores durante nossa biografia.

É importante destacar a subjetividade do ser humano pois cada indivíduo possui um mundo interior próprio, ou seja, nossas emoções, sentimentos, pensamentos, por serem influenciados por nossas experiências e vivências, possuem nuances totalmente particulares.

“[...] cada cor produz um efeito específico sobre o homem ao revelar sua essência tanto para o olho quanto para o espírito. Conclui-se daí que as cores podem ser utilizadas para certos fins sensíveis, morais e estéticos.” (GOETHE, 2013)

Em nossas oficinas de Arteterapia escolhemos trabalhar com estudantes universitários com o tema: “Vida Social e pandemia, dá para conciliar?”. Era início de 2021 e a pandemia de Covid-19 havia mudado radicalmente a vida de todos. No Brasil estávamos no momento mais grave, no qual o número de casos e de óbitos cresciam exponencialmente.

Começamos as oficinas com 23 participantes distribuídos aleatoriamente em 3 grupos. Foram oito oficinas com cada grupo durante as quais várias produções foram feitas pelos participantes. Todos receberam em suas casas os materiais necessários para a adequada realização de cada oficina.

Dentre e as produções realizadas nas oficinas uma delas despertou especial atenção. Nesta oficina os participantes trabalharam com barbante e guache. Pedimos que cada um fizesse dois trabalhos com o barbante, que representassem dois momentos diferentes: um, a vida social do participante antes da pandemia, e o outro, a vida social durante a pandemia. A única restrição era que ambos deveriam ser coloridos com uma cor para cada trabalho.

O barbante entrou como elemento estrutural de representação das relações sociais. Um fio ou uma linha são utilizados em nosso cotidiano para juntar ou unir tecidos, unir partes. Simbolicamente em nossa oficina de Arteterapia utilizamos o fio de barbante para simbolizar a conexão das relações humanas.

Em muitos mitos (Mito das Moiras, o Mito de Penélope, Mito de Aracne, Mito de Ariadne), onde se usa um fio para tecer, o fio é correlacionado ao fio da vida, e tecer com este fio conduz o indivíduo, do seu caminhar, até o seu destino.

“O simbolismo do fio é essencialmente o
do agente que liga todos os estados da
existência entre si, e ao seu Princípio.”

Guénon

O trabalho desenvolvido utilizando o simbolismo do barbante e a da cor permitiu aos participantes olhar para si mesmo e visualizar o contexto das suas relações dentro do momento da pandemia.

“Um Símbolo sempre pressupõe que a expressão escolhida é a melhor descrição ou formulação possível, naquele momento, de um fato relativamente desconhecido [...] que, por isso mesmo – por ser algo vivo prenhe de significado – não pode melhor representado” (Jung, Tipos psicológicos).

Convidamos você agora a viajar conosco pela “vernissage” dos trabalhos dos participantes. Vamos juntos escutar, pela voz dos participantes, a voz das cores e seus sentimentos e emoções.

“Não existem cores destituídas de significado.”

Eva Heller

Vamos entrar juntos no mundo dos participantes antes da pandemia. Neste mundo predominam as cores: vermelho, amarelo, laranja e rosa com toda a sua energia.

De todos os trabalhos apresentados 80% utilizaram estas cores sendo 15% dos trabalhos pintados em vermelho, 20% em amarelo, 25% em laranja e 20% em rosa.

Vermelho

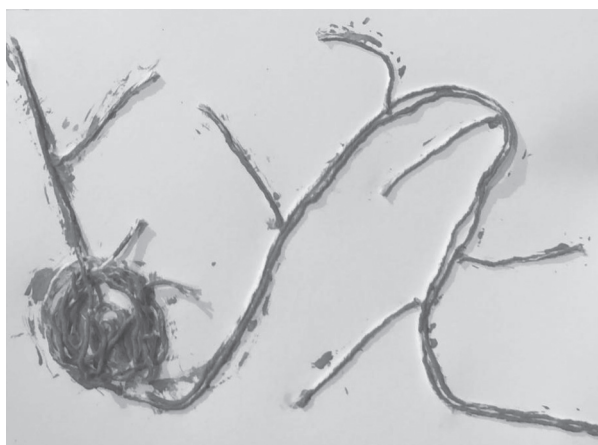


Figura 1: Vermelho

Nos trabalhos que utilizaram a cor vermelha os participantes relataram emoções e sensações como: "forte", "caótica", "conturbada", "expansiva", "troca", "energia" e "movimento".

"...escolhi o vermelho que é mais conturbado. Quis demonstrar várias relações de vários lugares diferentes, algo mais conturbado por isso vermelho..." (Tarsila)

"... minha vida estava muito caótica... É vermelho pois a cor é muito forte – caótica..." (Frida)

"... o vermelho é esta expansão, do movimento, da troca, essa expansão mesmo, de movimento." (Rafael)

Amarelo

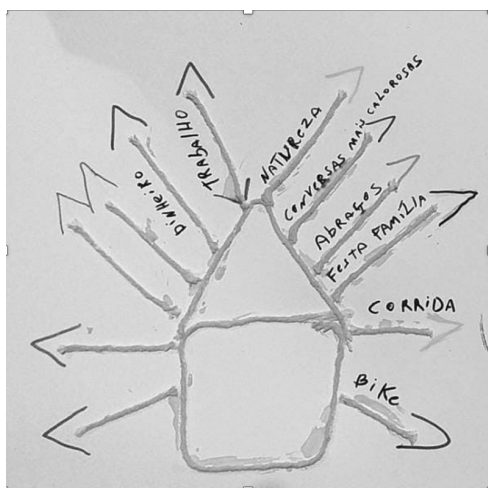


Figura 2: Amarelo

Nos trabalhos que utilizaram a cor amarelo os participantes relataram emoções e sensações como: "animado", "agitado", "alegre", "expansivo", "movimento" e "energia"

“...momento que mais esperava na vida. Conheci meu namorado, tudo perfeito...” (Vincent)

“...emaranhado bem rígido, bem juntinho que era a vida, me sobrava muito pouco tempo, mas ainda assim eu conseguia ter muitas relações...” (Camile)

“...é a minha casa e as relações para fora...” “... Cor Amarela por ser mais alegre por ser antes “ (Salvador)

“A pintura amarela significa o conhecer, o conhecimento, antes da pandemia nós éramos muito próximos.” (Domenico)

Laranja



Figura 3: Laranja

Nos trabalhos que utilizaram a cor laranja os participantes relataram emoções e sensações como: “ação”, “energia”, “ideias”, “alegria” e “felicidade”.

“... Aqui eu fiz as pessoas que ficaram comigo na escola.
Coloquei o laranja que me remete alegria, felicidade...” (Diego)

“... Conhecia muita gente na faculdade, era muito energético, não parava quieta, aonde eu ia eu cumprimentava alguém...” (Paul)

“...Laranja: representa energia ... quis expressar um pouco da liberdade que eu tinha de poder ir aonde eu quisesse...” (Alfredo)

“..., mas a vida social estava legal...” “... Eram poucas pessoas, mas eram pessoas verdadeiras comigo e a gente está junto até hoje...” (Romero)

“...estava com meus projetos com a cabeça a mil, cheia de ideias...” (Ticiano)

Rosa



Figura 4: Rosa

Nos trabalhos que utilizaram a cor rosa os participantes relataram emoções e sensações como: “energia”, “alegria”, “animação”, “agitação” e “entrelaçamento”

“... Rosa: entrelaçamento mais forte, barbantes trançados dando a sensação de entrelaçamento...” (René)

“...Rosa, cor bem alegre e bastante animada ... Minha vida é bastante agitada eu estava feliz....” (Claude)

“...está bem confuso, pois o dia a dia era mais agitado, muitas relações e muitos contatos...” (Pablo)

“Escolhi o rosa pois sou uma pessoa muito amorosa, todo mundo que me conhece me vê como uma pessoa muito carinhosa, e as amizades que eu cultivo, eu cultivo com muito amor e me dedico muito a elas.” (Anthony).

Agora mergulharemos no mundo dos participantes depois da pandemia onde predominam as cores: azul e verde com toda sua energia.

De todos os trabalhos apresentados 60% utilizaram estas cores sendo 45% dos trabalhos pintados em azul e 15% em verde.

Azul

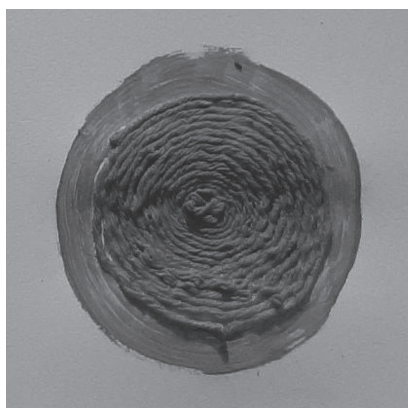


Figura5: Azul

Nos trabalhos que utilizaram a cor azul os participantes relataram emoções e sensações como: “tristeza”, “distanciamento”, “calma”, “ansiedade”, “solidão” e “paz”.

“...a gente não tem este contato e agora são grupos específicos que sou próxima, mas não é a mesma coisa que antes, é muito mais calmo (menos agitado) ...” (Paul)

“...sou eu com uma relação mais forte comigo mesmo e com meus familiares. Todas as relações que eu tinha uma em cada local aqui já estão juntas e são relações mais sólidas...” (Tarsila)

“...está melhor pois estou conseguindo entender meus sentimentos. A pandemia me fez parar e entender o que estava acontecendo comigo...” (Henri)

“...Uma cor azul e eu sozinha porque não converso muito com as pessoas que eu conversava antes...” (Diego)

“...Estou super ansiosa, acho que estão me julgando, tenho medo de errar o que estou falando...”, “...Escolhi o azul pois remete tristeza...” (Claude)

“... o azul porque é um pouco de frieza, este momento mais frio, de recolhimento.” (Anthony)

“...as relações ficaram mais distantes por isso pedaços menores de barbante e mais soltos, não tão entrelaçados...” (René)

“...as amizades que ficaram se tornaram muito mais verdadeiras...” “...É azul que é paz.” (Frida)

Verde

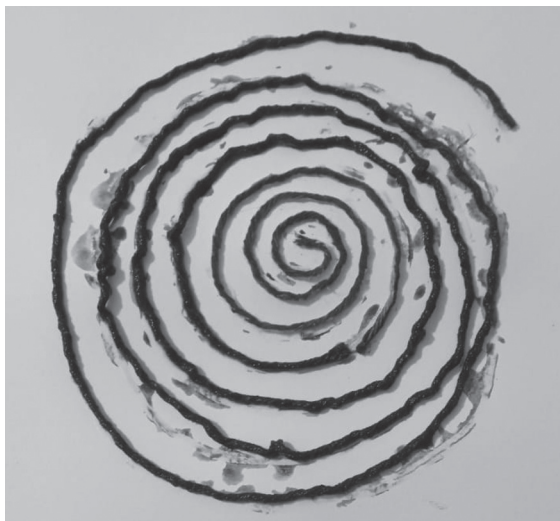


Figura 6: Verde

Nos trabalhos que utilizaram a cor verde os participantes relataram emoções e sensações como: “autoconhecimento”, “cura” e “calma”

“O verde escuro, uma questão de cura. Uma cura mais interna porque eu tive que aprender a lidar com a minha frustração.” (Rafael)

“O verde é uma cor que remete muita calma e usei com o preto para ilustrar fases de desafio...” (Fernando)

“...relações ficaram mais concentradas em casa então o lazer foi em casa. Começava a refletir o que realmente era necessário, autoconhecimento, ...” “...O verde por ser algo mais de cura.” (Salvador)

Considerações finais

Esta rápida viagem pelo mundo dos universitários antes e durante a pandemia nos permite perceber o quanto as cores servem como instrumento fundamental na expressão de nossos sentimentos e sensações em todas as etapas de nossa vida. É possível observar que, apesar da subjetividade do ser humano, algumas cores foram escolhidas com maior frequência para expressar os momentos do antes e do durante a pandemia.

As cores associadas com a representação feita com os barban-tes mostram como a arteterapia consegue com dois simples elementos, através das criações artísticas, permitir uma viagem ao nosso mundo interior expressando sentimentos profundos da individualidade humana.

Durante todo o processo arterapêutico percebemos que os participantes foram se conectando com seu “eu interior”, deixando fluir toda a sua energia em seus trabalhos artísticos. Através de seus relatos foi possível notar que os participantes passaram por um processo de autoanálise, revisando valores, ressignificando seus relacionamentos e seus objetivos de vida e aprofundando seu autoconhecimento, alcançando assim maior equilíbrio emocional para seguirem as suas jornadas.

Referências

- CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. **Dicionário dos Símbolos**. 33ª edição. Rio de Janeiro: José Olympio, 2019.
- GOETHE, Johann W. **Doutrina das Cores**. 4ª edição. São Paulo: Nova Alexandria, 2013
- HELLER, Eva. **A psicologia das cores**: como as cores afetam a emoção e a razão. 1ª edição. São Paulo: Gustavo Gili, 2012.
- JUNG, Carl G. **Tipos Psicológicos**. 4ª edição. São Paulo: Guanabara, 1987.
- PHILIPPINI, Angela. **Universo junguiano e Arteterapia**. Coleção Imagens da Transformação, Revista de Arteterapia, Vol II. Rio de Janeiro: Pomar, 1995
- _____. **Materialidade e Arteterapia**. Coleção Imagens da Transformação, Revista de Arteterapia, Vol III. Rio de Janeiro: Pomar, 1996.
- RIED MILLER BARROS, Lilian. **A cor no processo criativo**. 4ª edição, São Paulo: Senac São Paulo, 2011.

A busca de mim

Murilo Ferreira Merlin^[1]

Helen Sisina Dilser^[2]

[1] Murilo Ferreira Merlin - Fotógrafo e Diretor de Arte

[2] Helen Sisina Dilser - Artísta Plástica e Poetisa

Apresentação

Este trabalho foi desenvolvido a partir de estudos pessoais na busca de quem sou EU através da Arteterapia, no processo terapêutico e artístico.

A maior pergunta a se fazer é: quem sou eu? E como ter uma construção e desconstrução das *personas* de que já foi e o que busca ser como ser humano, em gênero, número e grau.

Entre ideias e devaneios construiu esse tal de EU, que agora sou e daqui a pouco já não sou.

É aí que te pergunto quem é esse tal de EU?

Autoconsciência



Há um tempo existiu em mim sentimentos emaranhados,
sorrisos ilusórios e toques fictícios.
Vasculhei lugares para atinar venturas e sem êxito.
-Fui consumida pela utopia-.

Estafada por tudo decidi me encontrar com alguém
que trouxesse coerência em minha existência.
Nos encontros prestei atenção no que havia em volta,
quais sensações impulsionava.

Os toques foram singelos, quentes, macios e colossais.
Loucamente preencheu minha escassez.

Observei todos os elementos que sentia falta.
O que estava armazenado na alma.

Nunca imaginei que pudesse existir.
Sabe quem era esse alguém? Eu mesma.
Percebi o quão importante era e, o mais significativo,
tinha que dizer a mim mesma.

Me encontrei comigo, com meu amor próprio,
me olhei no espelho, estranhamente adorei o que vi.
A partir daí aprendi a me desejar
mais do que qualquer pessoa fosse capaz de fazer o mesmo.

Ligação



- Isso na literatura chama antítese, jogo de ideias opostas.
- Meu coração está em antítese? Sou antítese em pessoa
- Somos inconsistentes, inconstantes, incoerentes, inconsequentes.
- Então somos encontros e desencontros como a música?

Talvez



Talvez eu possa te mostrar
o que dá sentido à vida.

Talvez te convença que
o mundo não é tão ruim de
ser habitado.

Ou...talvez te mostre que
desandar o destino traz
novos sentidos.

Talvez desbrave o mundo
comigo.

Tudo é um talvez quando
ficamos no raso, no
superficial.

Mas caso queira viver, me
dê a chance de poder te
mostrar que se aventurar:

É a melhor sensação de perceber
que não está perdendo tempo de vida.
Não só exista. Sinta. V

Se pudéssemos cantar juntos?



Vai devagar. Pense duas, três ou dez vezes. Quantas vezes precisar.

Se topar,
Uma dose de música para acalmar.
Podemos escolher qual cantar.
"Qual o tom?"
Acordes com a sétima maior.

Hmm....Dó ou Sol? Pode ser Belchior...
Posso beber gelado ou quente.
Pode ser forte ou fraco,
longo ou curto,
Depende da sua escolha.
E aí, qual café?



Este livro não objetiva apresentar teorias, mas experiências; vivências de aproximações ao contato humano em fazer arte e expressões do si mesmo. Aqui são retratadas, no formato de ensaios textuais ou artísticos, a riqueza do trabalho conclusivo de alunos e alunas do Curso de Pós-graduação em Arteterapia do Núcleo de Arte e Educação (NAPE). Cada ensaio evidencia o subjetivo do aproximar-se do outro pelo caminho da arte em processos arteterapêuticos, em cenários pandêmicos.

A Arteterapia dispõe como um canal direto de acesso entre o que propõe e ao que recebe. Ela é o caminho de manifestação ao que está à espera da oportunidade do criativo; alivia, modifica, transforma pelo seu gesto sutil da tentativa do aproximar.

Que o leitor encontre acolhimento em cada texto, que se inspire nas vivências aqui expostas, que a leitura possibilite campos de aproximações da arte e do fazer criativo terapêutico. Proporcionando, por fim, o relacionar-se pela experiência com seu campo simbólico.



NAPE
Núcleo de Arte e Educação
clínica escola

www.artenape.com.br

