

ARTETERAPIA

ESTUDOS, VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

VOLUME I

ANGÉLICA SHIGIHARA
ANA LUCIA POMPERMAYER
PATRICIA CARLESSO MARCELINO
(ORGANIZADORAS)



ANGÉLICA SHIGIHARA
ANA LUCIA POMPERMAYER
PATRICIA CARLESSO MARCELINO
(ORGANIZADORAS)

ARTETERAPIA

ESTUDOS, VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

VOLUME I

Editora Ilustração
Santo Ângelo – Brasil
2025



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>

Imagem da capa: Angélica Shigihara, Ana Lucia Pompermayer e Patricia Carlesso Marcelino

Revisão: Elaine dos Santos

Todas as imagens e fotografias que constam nos respectivos capítulos não foram tratadas ou manipuladas digitalmente, por questões éticas respeitou-se seu teor e forma originais, que foram submetidas pelos seus autores e autoras.

CATALOGAÇÃO NA FONTE

A786 Arteterapia : estudos, vivências e experiências / organizadoras:
 Angélica Shigihara, Ana Lucia Pompermayer, Patricia Carlesso
 Marcelino. - Santo Ângelo : Ilustração, 2025.
 v. 1

ISBN 978-65-6135-126-3 (digital)

ISBN 978-65-6135-124-9 (impresso)

1. Arteterapia. I. Shigihara, Angélica (org.). II. Pompermayer,
Ana Lucia (org.). III. Marcelino, Patricia Carlesso (org.)

CDU: 615.85

Responsável pela catalogação: Fernanda Ribeiro Paz - CRB 10/ 1720



<https://aatergs.com.br>

2025

A todas as pessoas que, com profissionalismo, sensibilidade e ternura, auxiliam seus atendidos, de todos os contextos e idades, por intermédio da Arteterapia.

Ser sensível nesse mundo requer muita coragem. Muita.
Todo dia.

Esse jeito de ouvir além dos olhos, de ver além dos ouvidos,
de sentir a textura do sentimento alheio tão clara no próprio
coração e tantas vezes até doer ou sorrir junto com toda
sinceridade.

Essa sensação, de vez em quando, de ser estrangeiro e não
saber falar o idioma local, de ser uma espécie de sobrevivente
de uma civilização extinta.

Essa intensidade toda em tempo de ternura minguada.
Esse amor tão vívido em terra em que a maioria parece se
assustar mais com o afeto do que com a indelicadeza.

Esse cuidado espontâneo com os outros.

Essa vontade tão pura de que ninguém sofra por nada.
Esse melindre de ferir por saber, com nitidez, como dói se
sentir ferido.

Ser sensível nesse mundo requer muita coragem. Muita.
Todo dia.

Essa saudade, que faz a alma marejar, de um lugar que não
se sabe onde é, mas que existe, é claro que existe.

Essa possibilidade de se experimentar a dor, quando a dor
chega, com a mesma verdade com que se experimenta a
alegria.

Essa incapacidade de não se admirar com o encanto
grandioso que também mora na sutileza.

Essa vontade de espalhar buquês de sorrisos por aí.
Porque os sensíveis por mais que chorem de vez em quando,
não deixam adormecer a ideia de um mundo que possa
acordar sorrindo.

Pra toda gente. Pra todo ser. Pra toda vida.
(Ana Júcomo)

SUMÁRIO

MENSAGEM DA PRESIDÊNCIA DA AATERGS	13
Luciana Rosat Muratorio	
APRESENTAÇÃO	15
Jane Mazzarino	
Capítulo 1 - AR PARA RECRIAR CAPÍTULOS GUARDADOS: UMA EXPERIÊNCIA PARA INSPIRAR E PERCEBER PRIORIDADES E DESIMPORTÂNCIAS.....	19
Angélica Shigihara Ana Lucia Pompermayer	
Capítulo 2 - A UTILIZAÇÃO DO PENTÁCULO DO BEM-ESTAR COMO RECURSO NÃO INVASIVO PARA AVALIAÇÃO INICIAL NOS ATENDIMENTOS DE ARTETERAPIA.....	35
Patricia Carlesso Marcelino	
Capítulo 3 - O CLÁ DA PRIMAVERA: A ARTETERAPIA COMO ESPAÇO GERADOR DE AUTONOMIA NA PRÉ-ADOLESCÊNCIA	49
Joana Hennemann	
Capítulo 4 - ARTETERAPIA ONLINE NO PROCESSO DE LUTO COM UM ADOLESCENTE.....	63
Luciana Rosat Muratorio	
Capítulo 5 - LIVRO, PREGOS E SAL OU SOBRE COMO FAZER SANGRAR O QUE NOS CAUSA DOR.....	73
Márcio André Badia da Silva	

**Capítulo 6 - ARTETERAPIA: RE-CONHECENDO AS
POTENCIALIDADES CRIATIVAS COMO CAMINHO PARA O
AUTOCONHECIMENTO, BEM ESTAR MENTAL E EMOCIONAL..... 79**

Denise Spadoni de Vargas

**Capítulo 7 - UM RELATO SOBRE O TRABALHO DE ARTETERAPIA
NO HOSPITAL PSIQUIÁTRICO SÃO PEDRO, PORTO
ALEGRE-RS 89**

Maria Cristina de Souza Corrêa

**Capítulo 8 - SÍNDROME DE BURNOUT : SÍMBOLOS E
MOVIMENTOS DA ENERGIA PSÍQUICA: UMA EXPERIÊNCIA
ARTETERAPÊUTICA 99**

Tania de Almeida Alves

**Capítulo 9 - COMUNICAÇÃO POR MEIO DA ARTETERAPIA:
VIVÊNCIAS COM AFÁSICOS 119**

Isadora Loch Sbeghen

Mariane Loch Sbeghen

**Capítulo 10 - ÁLBUM INTERATIVO: DIVULGANDO A
ARTETERAPIA 133**

Rozelia Vasques Ortiz

**Capítulo 11 - ARTETERAPIA COMO PROPOSTA PARA VISITAR O
SENTIMENTO DA SOLIDÃO 157**

Maricel da Silva Espina

DIRETORIA DA AATERGS - GESTÃO 2023-2025..... 167

MENSAGEM DA PRESIDÊNCIA DA AATERGS

É com imenso orgulho e alegria que finalizo esta gestão como presidente da AATERGS – Associação de Arteterapia do Rio Grande do Sul, apresentando o nosso primeiro e-book: Arteterapia – Estudos, Vivências e Experiências – Volume I.

Esta publicação nasceu do desejo de valorizar e dar visibilidade às diversas práticas, estudos, reflexões e experiências desenvolvidas pelos nossos associados no campo da Arteterapia, em seus diversos contextos. Convidamos nossos sócios a partilhar seus saberes e trajetórias, reunindo aqui trabalhos que expressam a riqueza e a diversidade da atuação arteterapêutica em diferentes contextos.

Este e-book representa a terceira publicação da AATERGS e faz parte de um percurso de construção coletiva e contínua do conhecimento. Nosso primeiro registro foi a publicação dos Anais do 8º Congresso Brasileiro de Arteterapia, realizado em Canela, em 2008, cuja edição e distribuição se deu em formato de CD. Em 2023, celebrando os 20 anos de fundação da associação, foi lançado o livro impresso Arteterapia no Rio Grande do Sul – Nosso Caminhar, uma obra que resgata memórias, trajetórias e conquistas da AATERGS ao longo dessas duas décadas de atuação.

Agora, com este novo formato digital, buscamos ampliar o acesso e a circulação das produções em Arteterapia, incentivando o diálogo e o fortalecimento da nossa profissão.

Agradecemos profundamente aos autores e autoras que compartilharam seus trabalhos com generosidade e comprometimento, contribuindo para a construção deste volume.

Também expressamos nosso reconhecimento e gratidão à dedicada equipe de avaliadoras, que integram a Comissão Técnica da AATERGS: Joannie Fachinelli Soares, Jane Mazzarino, Patricia Carlesso Marcelino, Ivana Michelin, Carine Jardim de Castro e Shirlene Anabor, que com seus olhares atentos e criteriosos, foram de fundamental importância para a curadoria e a qualidade desta publicação.

Nosso sincero agradecimento às organizadoras deste e-book: Angélica Shigihara, Ana Lúcia Pompermayer e Patricia Carlesso Marcelino, que se dedicaram com zelo, profissionalismo, sensibilidade e competência à construção deste material. O trabalho de vocês foi essencial para que este projeto se concretizasse dentro dos parâmetros de qualidade que a nossa profissão requer.

Estendo ainda meus agradecimentos à Diretoria da AATERGS – Gestão 2023/2025, que esteve ao meu lado nesta jornada, contribuindo com empenho, parceria e dedicação ao fortalecimento da nossa associação: às Vice-Presidentes Jane Mazzarino e Angélica Shigihara, às Secretárias Rosane Boose Azevedo e Ana Lúcia Pompermayer e à Tesoureira Joannie Fachinelli Soares.

Desejo que este e-book inspire novas conexões, reflexões e práticas, e que siga impulsionando o desenvolvimento da Arteterapia no nosso estado e além.

Boa leitura!

Luciana Rosat Muratorio
Presidente da AATERGS
Gestão 2023-2025

APRESENTAÇÃO

O que ecoa da caixa de ressonância da obra *Arteterapia: estudos, vivências e experiências*? Um olhar sobre os onze capítulos, escritos por arteterapeutas diz-nos sobre os recursos disponíveis para a abordagem arteterapêutica em contextos diversos. Com grupos de adultos diante das passagens da vida, da pandemia ou da Síndrome de Burnout. Com adolescentes que vivenciam a transição para a vida adulta ou o luto cedo demais. Com pacientes do CAPS ou do hospital psiquiátrico.

Livres ou em isolamento, seja na fase da vida que for, é possível dimensionar qual o valor do ateliê arteterapêutico para quem está em sofrimento psíquico? É possível intuir quanto a expressão simbólica libera de energias contraídas? Quanto comunica das incomunicáveis emoções? A Arteterapia fala do que não se quantifica. É da ordem da magia que acontece nos encontros e é neles que os recursos assumem uma dimensão também incomensurável.

Nesta obra, o leitor vai se aproximar de recursos expressivos, recursos de avaliação, de apoio e tecnológicos. O atendimento humanizado como recurso, o acompanhamento arteterapêutico, o grupo, as linguagens, os materiais e os métodos de abordagem, enfim, o ateliê como recurso maior para o contato.

Ana Lucia Pompermayer e Angélica Shigihara abordam a Arteterapia em grupos de adultos para um olhar sobre as passagens da vida, quando emoções e escritos secretos são tirados das bagagens. As autoras compartilham a metodologia usada no contexto terapêutico. A escolha do fanzine como um dos recursos expressivos explorados desperta curiosidade.

Patricia Carlesso Marcelino apresenta uma revisão de literatura, sugerindo-nos um recurso de avaliação: o Pentáculo do Bem-Estar (PBE), que já é aplicado pela autora, como *anamnese* inicial, em seus atendimentos arteterapêuticos, de forma individual ou em grupos, e baseia-se em cinco aspectos: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse.

O contexto infanto-juvenil é desafiante tanto para quem o vive, quanto para arteterapeutas. Os grupos são uma estratégia de acolhimento, apoio mútuo e reconhecimento que auxiliam nessa fase de transição, o que é abordado por Joana Hennemann.

O luto na adolescência utilizando recursos arteterapêuticos em uma abordagem fenomenológica é tema do artigo de Luciana Rosat Muratorio. A autora reflete sobre a construção do vínculo terapêutico, quando os recursos são mínimos e o atendimento é mediado tecnologicamente.

Márcio André Badia da Silva aprofunda-se na relação entre arte e saúde mental, no contexto dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). O atendimento humanizado e criativo pode ser um caminho para o autoconhecimento e o equilíbrio emocional?

Denise Spadoni de Vargas também traz para pensar sobre a Arteterapia *online* realizada no seu estágio da formação. Ela baseia-se na expressão simbólica a partir da contribuição de Jung. A reflexão do processo arteterapêutico pelo paciente é o foco.

Maria Cristina de Souza Corrêa relata a relevância dos ateliês arteterapêuticos em contextos de isolamento psiquiátrico, percurso também realizado por Nise da Silveira. A autora aproxima-nos da experiência vivida por pacientes do sexo masculino no Hospital Psiquiátrico São Pedro, de Porto Alegre-RS.

O acompanhamento arteterapêutico diante da Síndrome de Burnout, explorando símbolos e movimentos da energia psíquica é um caso clínico apresentado por Tânia de Almeida Alves, que acompanhou atenta as transformações vividas no *setting* terapêutico.

Isadora Loch Sbeghen e Mariane Loch Sbeghen apresentam a Arteterapia no tratamento da afasia, um distúrbio que pode levar a uma desorganização da linguagem, afetando o sistema de símbolos significante, que possibilita as trocas sociais, as memórias, o compartilhamento de ideais e perspectivas.

Rozélia Vasques Ortiz usa o que denominou de Álbum Interativo, composto de folhas soltas com elementos que despertam os sentidos, para divulgar para gestores públicos o que é um processo terapêutico. A recepção do material didático e dialógico é narrada no seu artigo.

Maricel da Silva Espina apresenta uma experiência arteterapêutica no contexto da pandemia, que explora o sentimento de solidão com base na Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung.

Uma forma de sermos, é sermos em grupo. Que assim sejamos, arteterapeutas do Rio Grande do Sul! Por meio desta obra, registramos experiências profissionais que, compartilhadas, possibilitam a contribuição mútua.

Um dos propósitos desta gestão da AATERGS é ser respiro.
Inspiremo-nos nesta obra!

Jane Mazzarino
Vice-presidente da AATERGS
Gestão 2023-2025

AR PARA RECRIAR CAPÍTULOS GUARDADOS: UMA EXPERIÊNCIA PARA INSPIRAR E PERCEBER PRIORIDADES E DESIMPORTÂNCIAS

Angélica Shigihara¹
Ana Lucia Pompermayer²

Introdução

A proposta de Arteterapia que originou este capítulo foi gestada a partir da experiência de *workshops* realizados com participantes em diferentes momentos de suas vidas e histórias.

O intuito foi acolher uma demanda geral num contexto contemporâneo altamente ansiogênico, demandante de respostas imediatas em circunstâncias instáveis de grandes mudanças sociais e planetárias, sendo que algumas datas e épocas do ano constituem-se como marcos de pressão social e individual.

Ante essas angústias geradas pela realidade, lançamos, em forma de perguntas, o convite para privilegiarmos um momento para respirarmos, refletirmos, expressarmos-nos, compartilharmos e encontrarmos novas respostas internas diante da ruptura de expectativas programadas e nem sempre possíveis de realizar.

- 1 Arteterapeuta formada pelo INFAPA (2003). UBAAT 06/0001/0603. Professora de Artes, Educação Infantil e Educação Especial. Coordenadora executiva, professora e supervisora do Curso de Formação no INFAPA (2003-2023), Presidente Fundadora da AATERGS. Conselheira de Honra na UBAAT. Pesquisa sobre Espiritualidade, Materialidades e Neurodiversidade Trabalha com diversos públicos: Idosos, TEA, TDAH, Altas Habilidades/Superdotação em Atelier próprio em Porto Alegre, Rio Grande do Sul. E-mail: angeshigihara@gmail.com @angeshigihara
- 2 Arteterapeuta UBAAT 06/0235/0521, formada pelo INFAPA (2021). Arte-educadora e publicitária, Especialista em Expressão Gráfica, Doula da Morte. Seu foco é na Arteterapia com grupos, especialmente de mulheres em situação de vulnerabilidade. Sua atuação mais recente foi com vítimas das enchentes no Rio Grande do Sul, junto ao projeto Pulso RS, promovido pela Rede Asta e Instituto Renner. Secretária da Diretoria e participa da Comissão Técnica da AATERGS gestão 2023-2025. Porto Alegre, Rio Grande do Sul. E-mail: anapomper@gmail.com @ana_pompa

O que está escondido em nossa bagagem no meio de afazeres e palavras? Que sentimentos e expectativas emergem ante as rupturas e as incertezas? Quanta leveza é preciso priorizar?

Nessas vivências, optamos pelo olhar fenomenológico e o viés da Gestalt; introduzimos o trabalho oportunizando uma presença consciente dos corpos, com um exercício de respiração e imaginação; trabalhamos ainda a expressão plástica e gráfica junto à linguagem do fanzine, as leituras e interpretações pessoais e o compartilhamento de impressões.

Metodologia, desenvolvimento, resultados e discussão

O artigo traz o relato de experiência dos encontros de Arteterapia *Ar para recriar capítulos guardados* com oito mulheres em dois grupos diferentes. O primeiro aconteceu no final de ano de 2023 e outro, no início de 2024, num set arteterapêutico particular, ante as expectativas provocadas por datas-chaves como o final e o início letivo do ano.

O trabalho apresentou-se como uma possibilidade de recriar os capítulos de existência, ao dar a cada aspecto relevante o devido peso, lugar e valor no processo mais amplo de cada vida.

A proposta iniciou com exercícios de respiração, com um momento de relaxamento ao som dos bambus, mexendo-se com o vento³, com o intuito de propiciar a consciência corporal e perceptiva, oportunizando às participantes situarem-se no aqui e agora. Inspiramo-nos no ar presente dentro de cada taquara ou bambu, na fluidez com que percorre os seus espaços ocultos, como encontra cada nó, o movimento e o som que provoca o vento nas folhagens do taquaral e a natural flexibilidade resultante.

3 SONIDOS DE LA NATURALEZA. Viento en el bosque de bambes. <https://www.youtube.com/watch?v=KcQtgDZA4O4>

Figura 1: Taquaral

Fonte: Registro fotográfico de Angélica Shigihara.

Roberto Otsu traz um elemento interessante do bambu, que são os seus nós:

O bambu não é um tubo que vai da raiz ao topo. [...] O bambu tem divisões - os nós - e o caule é formado por vários segmentos chamados *colmos*. Se o talo do bambu não tivesse divisões, as fibras seriam compridas, iriam sem interrupções desde a raiz até o topo. Mas, se as fibras do bambu fossem tão compridas e sem divisões como o cordão do varal, elas esticariam demais e o caule poderia se dobrar com qualquer vento. Os nós do bambu têm a função de dividir e de limitar o comprimento das fibras do caule. Com isso, os antigos chineses perceberam que o que dá resistência ao bambu são as divisões, os limites. Transpondo essa imagem para a realidade humana, os sábios perceberam que são os limites que garantem a integridade da vida. As

limitações são necessárias para organizar o mundo e para controlar as circunstâncias do cotidiano. (Otsu, 2016. p. 79).

Essas imagens sensoriais auxiliaram a trazer as participantes ao momento presente e atingir o objetivo inicial de acolhimento, vinculação, interação grupal e entrar em contato, figurativamente, com os nós da vida.

Após uma breve apresentação de cada participante, partimos, para o momento expressivo: uma aventura emocional, sensível e perceptiva por meio de pintura aguada, fluida e espontânea.

O convite foi utilizar ferramentas imprevistas, de maneira não convencional.

Figura 2: Ferramentas possíveis para usar como pincéis diferentes



Fonte: Fotografia de Ana Lucia Pompermayer.

Sem uso de pincéis tradicionais, ofertamos materiais e possibilidades inovadoras, com a intenção de expressarem-se por intermédio de objetos inusitados que, desejávamos, causassem estranhamento. Procuramos favorecer, assim, processos criativos e a derrubada de preconceitos sobre o que seja a pintura, obra pronta/acabada ou figurativa com foco na representação e demais conceitos rígidos provenientes do academicismo.

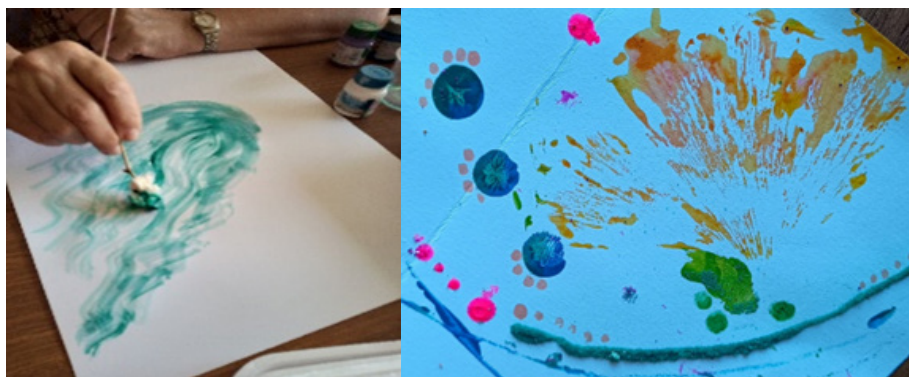
Figura 3 e 4: Uso de material vegetal como carimbo



Fonte: Fotografias de Ana Lucia Pompermayer.

Surgiram elementos espontâneos e gestuais, por vezes, simbólicos, propiciados pela não racionalização, ao usarem técnicas e materiais que fugiam do controle. Talvez por isso, todas manifestaram uma identificação sensível com os resultados produzidos, após uma leitura individual e subjetiva que cada uma fez do seu trabalho.

Figuras 5,6 e 7: O gesto espontâneo





Fonte: Fotografias das autoras

Após as pinturas secarem, apresentamos a técnica do fanzine, com dobraduras específicas e cortes, entrando num plano mais cognitivo racional.

Provocado o corte, surgiu a desacomodação, uma intervenção imprevista que objetivou quebrar paradigmas consolidados sobre certo e errado, convenções de beleza e acabamento. Um desafio à frustração, ao apego e ao controle.

Figuras 8 e 9: Dobradura e corte

Quando se cristaliza a sensação fluida e confortável, o corte é uma imposição que é preciso assumir. É uma ação “imposta” que está além de nossa vontade. Como lidar com isso, com a imposição que desacomoda? Como enfrentar o que é inusitado, ou os improvisos da nossa vida?

Se ficarmos fixos no passado, não aceitaremos o corte. Aceitando-o, permitimos uma virada de capítulo.

Após essa desconstrução provocada externamente, a proposta foi reconstruir. Instigamos uma nova experiência cognitiva que requeria controle motor e planejamento, respeitando uma sequência, que se fez por meio da técnica de dobraduras com o formato do fanzine de bolso, criando um novo contexto em que tivemos uma reconfiguração daquela totalidade inicial.

Ademais, Maranhão (2012, p. 30-31) assinala que os fanzines:

Podem ser feitos a partir de colagens, da execução de desenhos livres, da utilização de softwares, da combinação de tudo isso junto ou ainda de outras técnicas que possam ser inventadas. Possuem formatos diferentes, podendo até mesmo ter o tamanho de 1cm² ou serem do tamanho de uma folha que caiba em uma máquina de plotagem, por exemplo.

Podem ainda ser coloridos ou em preto e branco, sendo diversificada também a possibilidade de escolha do papel a ser impresso. A decisão de coisas como essas, em uma superfície tão repleta de liberdade, depende da combinação de, pelo menos, dois fatores: criatividade do *faneitor* e a disponibilidade de recursos materiais e financeiros. (Maranhão, 2012)

Os fanzines, são objetos gráficos, resultado de projetos pessoais [...] Surgem como expressão livre, na criação de um objeto, utilizando diversas áreas do conhecimento que possibilitam a melhor compreensão de um todo imiscuído na vida e na realidade autoral de cada indivíduo na sociedade” [...] busca o entrosamento, o diálogo e confluência e troca de ideias, bem como de expressões artísticas sejam quais forem [...], desvinculando-se de competições e salvaguardando um sentimento fraternal pouco propalado nos sistemas sociais ora vigentes. (Anzine, 2019).

Neles, são utilizadas diferentes técnicas gráficas e expressivas. Conforme Fortuna (2020) e Franco (2009), os zines caracterizam-se essencialmente pela liberdade de expressão do autor, “constituindo-se como verdadeiros laboratórios de exploração e experimentação de diferentes linguagens” (Fortuna, 2020; Franco, 2009).

O fanzine é “também uma obra de arte em si, dado o seu caráter pessoal, artesanal e criado dentro de uma proposta estética”. (Meireles, 2008, p. 6).

As participantes aceitaram, sem manifestarem conflitos ante a mudança de rumo inesperada, ao terem que cortar as suas pinturas em setores predeterminados pela diretriz técnica do fanzine.

Acreditamos que, por serem mulheres já trabalhadas internamente, possuíam estruturas para aceitar as mudanças, assim como pelo fato de termos trabalhado, no início do encontro, com a sensibilização para o conceito da fluidez do ar, necessária para enfrentar com flexibilidade qualquer imprevisto, sem rigidez.

“...Um tipo de dobra: cada um dos lugares me leva a criar. O corte me possibilita um lugar novo. Cada pedaço de corte me leva a algo novo.”
(Fala 1)

“...E a dobradura me dá possibilidades de novas formas da totalidade. Com o corte é preciso lidar com cada pedação. Quando crio livro ou estrutura tridimensional, preciso lidar com o todo resultante...” (Fala 2)

Figura 10: Dobradura

Fonte: Fotografias das autoras

A dobradura e o corte podem provocar uma desacomodação no todo ao criar dimensões espaciais. Isso faz com que venha à tona um novo olhar que permite o fluir de novo ar dentro de cada um, numa troca com o fluir vital. Arteterapeuticamente, relacionamos essa intervenção de ruptura com a realidade de instâncias que surgem em nossa vida, sejam limitações corporais, situações de desastres naturais, mudanças imprevistas em nosso cotidiano ou no lidar com frustrações provocadas pelo inesperado e alterações do rumo traçado.

“... Desvincular-me disso e deixar fluir. Ao mesmo tempo, deixar de fluir traz muita coisa. E penso como me sinto. Ao deixar fluir será que consigo deixar de ficar presa?” (Fala 3)

A dobradura tem diversos passos e, a partir do processo criativo e das imposições externas, provocamos os grupos para que interferissem subjetivamente com opções de colagens e grafismos.

Figura 11: Esquema de fanzine de Bolso, produzido com uma folha de papel sulfite no formato A4.



Fonte: Fotografia de Angélica Shigihara

Oferecendo-lhes materiais variados, as participantes foram convidadas a explorarem criativamente os detalhes em cada parte, buscando possibilidades originais em seus “guardados emocionais”. Trabalhamos o olhar do todo para as partes e o movimento entre os nossos projetos e as nossas experiências reais. Como enfrentar criativamente esses desafios?

Figuras 12 a 22: Colagens, grafismos, carimbos e pintura





Fonte: Fotografias das autoras

Apesar de a proposta ser a mesma e ter uma sequência programada, os resultados desse processo foram diferentes e originais. Cada participante utilizou uma maneira peculiar e singular de montagem do *fanzine criativo*, apresentando-o de forma tridimensional, mas não todos no formato de livro. Ficaram muito pessoais, com diferentes colagens, carimbos e grafismos, tendo a proposta atingido, assim, o objetivo de estimular a expressão criativa. Além disso, na originalidade do processo, ao fazerem a leitura do resultado tridimensional ou daquilo que desejavam mostrar e ocultar, surgiram *insights* das escolhas que as motivaram. Alguns depoimentos foram:

“Melhor, deixo esta imagem oculta, em segredo, ainda não quero ver, nem mostrar”. (Fala 4)

“Prefiro ele todo aberto, porque tudo faz parte”. (Fala 5)

“Quando consigo algo, tenho que cortar tudo isso. E, agora que faço com isso? Mesmo que quisesse voltar ao plano bidimensional, resultará num outro resultado.” (Fala 6)

“Também pode ser dinâmico. Experimentando novas possibilidades! É um livro que se abre, mas também pode ficar estático, ou ficar pendurado, me pergunto: e como fica o todo?”. (Fala 5)

“Até experimentar e ver a experiência de abrir o plano, vejo o resultado: onde tudo aconteceu” (Fala 6)

Figuras 23 e 24: Trabalhos concluídos



Fonte: Fotografias das autoras

Figuras 25 a 30: Trabalhos concluídos





Fonte: Fotografias das autoras

Na apresentação dos fanzines, nas trocas coletivas, surgiram reflexões individuais, sendo que o novo formato, que se apresentou, facilitou que as participantes, cada uma a sua maneira, olhassem pontos específicos de suas vidas com um outro olhar. As novas configurações mostraram que as mudanças podiam resultar em novas possibilidades. No desdobrar dessas formas tridimensionais, ao visualizarem cada uma das partes em seus detalhes, partiam para as relações entre elas, vislumbrando uma nova totalidade, um novo horizonte.

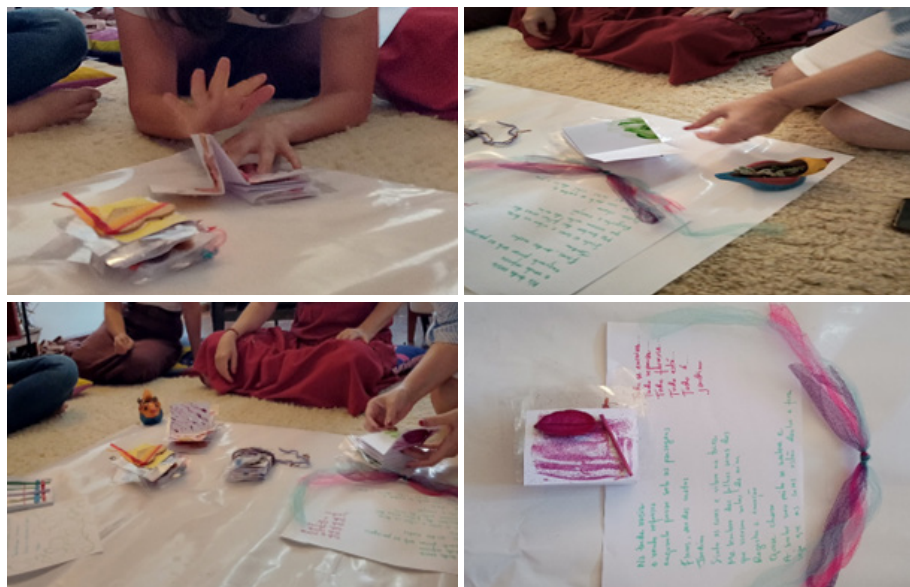
“Refletir, se olhar, ficar no presente, na materialidade auxilia a se perceber no momento presente e não num planejamento, então: ficando abertos para as possibilidades.” (Fala 7)

Ao trabalharmos com várias participantes, a relação grupal e as experiências pessoais compartilhadas em interação e diálogo construíram ressonâncias e reflexões.

No momento do compartilhamento, cada leitura reverberava na outra e percebemos que, pelos olhares e observações diferentes, a outra opinião provocava questionamentos e novas configurações. Isso também

ampliou novas possibilidades, já que as ressonâncias enriquecem a experiência compartilhada.

Figuras 31 a 34: Momento final de releitura e compartilhamentos



Fonte: Fotografias das autoras

Considerações finais

A proposta de Arteterapia *Ar para recriar capítulos guardados* oportunizou lidar com alternativas criativas, respirar, inspirar e perceber prioridades e desimportâncias, provocar reflexões e encontrar novas possibilidades.

Constituiu-se numa proposta com intervenções diversas, a partir de pinturas e dobraduras, trabalhando o olhar do todo para uma parte, mas também retornando à totalidade do olhar em formas reconfiguradas. Focando no momento presente e no movimento flexível entre os nossos projetos e nossas experiências, permitiu uma perspectiva ampliada e renovada do futuro. Como já sugere o título, trabalhou o fluir do ar dentro de nós, na troca com o fluir da vida e na visualização da essência que permanece. Foi uma vivência que utilizou diferentes materiais e, de acordo com a sua fundamentação teórica, observou os conceitos de totalidades/

partes, figura/fundo e o aqui e agora, considerando também a importância das interpretações pessoais e ressonâncias das participantes em relação aos trabalhos umas das outras.

A experiência resultou em alcançar o objetivo da proposta ante as demandas que motivaram aquelas mulheres a participarem dos trabalhos que promovemos. Elas, como a maioria das pessoas nos tempos atuais, pressionadas por um ritmo frenético de exigências internas e externas, também chegaram com as suas “bagagens” emocionais repletas de ansiedades, expectativas, almejando realizações, mas também carregando frustrações e inseguranças quanto ao presente e ao futuro, cada uma em relação a seu momento de vida. Perceberam, em sua produção plástica e gráfica, as questões e os sentimentos que as mobilizavam e vislumbraram possibilidades mais saudáveis quando interpretavam as suas produções e processos. Notamos terem sentido o ar fluindo e abrindo espaços em si. Acreditamos que saíram dos encontros com um manejo mais saudável dos seus “escritos internos”, abrindo novos capítulos mais leves em suas histórias então trabalhadas.

Figura 35: Trabalhos



Fonte: Fotografias das autoras

Referências

- ANZINE-Associação Nacional de Pesquisa em Fanzines. Bahia: ANZINE, 2019. **Conheça a Associação Nacional de Pesquisa em Fanzine**. Disponível em: <https://fanzinebio.blogspot.com/p/fanzine-definicoes-caracteristicas-e.html?m=1> Acesso em: 25 set. 2024.
- FORTUNA, D. B. S. **Ensino de ciências em quadrinhos e fanzines: abordagens sobre dengue, zika e chikungunya em criações de discentes do ensino superior**. Revista Cajueiro, Aracaju, v. 2, n. 1, p. 239-285, nov. 2019/maio 2020. E-ISSN: 2595-9379 pg. 244. Disponível em: <https://periodicos.ufs.br/Cajueiro/article/view/13785/10549> Acesso em: 25 de set. 2024.
- FRANCO, E.S. **Ateliê Interdisciplinar de Artes Visuais: Histórias em Quadrinhos de Autor**. In: Licenciatura em Artes Visuais: módulo 5. Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Artes Visuais. Goiânia: Editora da UFG, 2009.
- MARANHÃO, R. Q. **Fanzines na escola: convite à experimentação**. Fortaleza: Ed. Uece, 2012.
- MEIRELES, F. **Zines yoyô: uma experiência instintiva em arte-educação**. Monografia (Especialização em Arte-Educação) Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará. Fortaleza, 2008.
- OTSU, R. **A sabedoria da natureza**. São Paulo: Ágora, 2016.

A UTILIZAÇÃO DO PENTÁCULO DO BEM-ESTAR COMO RECURSO NÃO INVASIVO PARA AVALIAÇÃO INICIAL NOS ATENDIMENTOS DE ARTETERAPIA

Patricia Carlesso Marcelino¹

Considerações iniciais

O objetivo deste capítulo é apresentar e sugerir a utilização do Pentáculo do Bem-Estar (PBE), proposto por Nahas, et al. (2000) e Nahas (2013) como recurso não invasivo. O Pentáculo do Bem-Estar é um instrumento simples e autoaplicável, que inclui cinco dimensões do estilo de vida das pessoas e que, segundo Nahas (2013), sabidamente, afetam a saúde geral e estão associados ao bem-estar psicológico e às diversas doenças crônico-degenerativas. Esse instrumento aqui é apresentado como proposta para auxiliar, adicionalmente, aos atendimentos de Arteterapia, em seus diversos contextos.

A Arteterapia² é uma área da Saúde, cujo trabalho baseia-se na abordagem Junguiana e possui uma forte influência a partir do

1 Doutora em Educação, Arteterapeuta, Profissional de Educação Física e Pedagoga - Arteterapeuta UBAAT nº 06/0246/0921. Pós-Doutora em Educação pelo PPGEDU-UPF-RS e pelo PPGEd-UNOESC. Especialista em Docência na Saúde (UFRGS) e Especialista em Arteterapia e, em Atividade Física e Qualidade de Vida (UPF-RS). Docente convidada no Curso de Especialização em Arteterapia: Processos Simbólicos, da Universidade de Caxias do Sul (UCS)-RS. Pesquisadora e Membro do Grupo de Estudos Ética, Democracia e Educação - GEEDE e do grupo de Pesquisa Teoria e Prática Pedagógica (UPF-RS). Membro do Conselho Técnico da AATERGS. Orienta oficinas, ministra palestras, mini-cursos e vivências com terapias wellness. Em Arteterapia atende pacientes institucionalizados, pessoas adultas, crianças e idosos. E-mail: patriciacarlessowellness@gmail.com

2 A Arteterapia é o uso da arte como base de um processo terapêutico, e, de acordo com a União Brasileira de Associações de Arteterapia, a UBAAT (2020), 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 como: pintura; modelagem; colagem; desenho; tecelagem; expressão corporal;

trabalho pioneiro e nos fundamentos e estudos da Médica Psiquiátrica Nise da Silveira, precursora da inclusão das Artes no tratamento para pacientes psiquiátricos no Brasil, e que neles reforçam o estudo das imagens do inconsciente e suas possíveis relações com as patologias e as manifestações e sintomas emocionais que derivam delas.

Os estudos de Shafik (2021) sinalizam que a forma como uma sociedade está estruturada tem consequências profundas na vida de quem habita nela e na arquitetura de oportunidades que surgem. Delimita não apenas as condições materiais, mas também o bem-estar³, os relacionamentos e as perspectivas de vida. A estrutura da sociedade é determinada por instituições como os seus sistemas político e jurídico, a economia e a forma como a vida familiar e a comunidade estão organizadas e aponta a necessidade de construir-se um novo contrato social: “Cuidarmos uns dos outros”.

A autora conceitua, reforça e destaca que, quando menciona contrato social, refere-se à parceria entre indivíduos, empresas, sociedade civil e Estado para contribuir com um sistema em que haja benefícios coletivos. Quando cita o estado de bem-estar refere-se aos mecanismos para agrupar riscos e investir em benefícios sociais mediados pelo processo político e pela subsequente ação do Estado e isso pode ser feito diretamente, por meio de impostos e serviços públicos, ou de forma indireta, por intermédio de regulamentações que exigem que o setor privado forneça apoio.

A sensibilidade, a humanização e o cuidado de si e do outro, de acordo com os estudos de Marcelino (2019), são ferramentas poderosíssimas para quem escolher o posicionamento de fazer a diferença em seu entorno. É uma capacidade que pode ser aprendida em todos os contextos, por meio de atos e de exemplos, de gentileza e delicadeza, nesses tempos de barbárie, de egoísmo, de egocentrismo, de desrespeito e de exclusão. É importante que possamos ter a capacidade de valorizar mais as pessoas e não as coisas, assim como possamos exercitar mais a cooperação do que a competição. A partir dessa escolha e de uma mudança interna, os nossos comportamentos determinarão o nosso posicionamento frente aos acontecimentos, à natureza e, principalmente, frente às pessoas que são atendidas por nós

sons; músicas; criação de personagens, dentre outras, mas utiliza fundamentalmente as artes visuais.

3 Palavra originária da língua inglesa “Wellness”, conceito definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como um “estado bem-estar, onde cada indivíduo reconhece suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, pode trabalhar produtivamente e frutuosamente, e é capaz de contribuir com sua comunidade”.

e a tudo que nos cerca. Por meio da arte e da sensibilidade, é possível auxiliarmos os pacientes a refletirem sobre o processo de ressignificação da vida, dos conflitos internos, promovendo a reorganização das próprias percepções, ampliando a percepção do indivíduo sobre si e do mundo.

Neste sentido, é necessário preocupar-se muito com as questões que envolvem a Saúde e o cuidado integral das populações. Em consonância com os pressupostos da Organização Mundial de Saúde (OMS), que, atualmente, está incentivando a inserção, o reconhecimento e a regulamentação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), os seus produtos e os seus praticantes no Sistema Único de Saúde, a Arteterapia vem auxiliar na promoção, reabilitação e recuperação da Saúde, bem como na prevenção de agravos por meio da utilização da Arte.

Estudos de Silveira (2004) apontam que a Arteterapia, dinamicamente orientada, baseia-se no reconhecimento de que os pensamentos e os sentimentos fundamentais do homem derivam do inconsciente e, frequentemente, exprimem-se melhor em imagens do que em palavras.

As técnicas de Arteterapia baseiam-se no conhecimento de que todo indivíduo, tenha ou não treinamento em arte, possui capacidade latente para projetar os seus conflitos internos sob forma visual, o que caracteriza esse método é a intervenção do Arteterapeuta. O paciente é encorajado, ou seja, “dinamicamente orientado”, a descobrir por si próprio a significação das suas criações, o que é alcançado graças ao estabelecimento de uma relação transferencial com o Arteterapeuta. Trata-se de uma abordagem terapêutica que se baseia na ideia que o processo criativo e o fazer artístico facilitam a reparação e a recuperação da saúde, por propiciarem comunicação não verbal de sentimentos e conflitos. O papel do Arteterapeuta é auxiliar no entendimento das imagens criadas pelo indivíduo em ação mental e, por meio dessa dinâmica, possibilitar a percepção para que possa ocorrer mudança de comportamento e, se possível, a melhoria do seu bem-estar.

De acordo com Nahas (2013), o estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde física e mental. De fato, para grande parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar têm origem no próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade da pessoa, como também das oportunidades e barreiras presentes na realidade social. Estima-se que dois terços das mortes provocadas por doenças podem ser prevenidas, sejam decorrentes de três comportamentos: tabagismo, estresse, alimentação inadequada e

inatividade física. Existem, assim, segundo Nahas (2013), fatores positivos e negativos ao nosso estilo de vida que comprovadamente afetam a saúde e o bem-estar, a curto ou longo prazo. Principalmente a partir da meia-idade (40-60 anos), a mobilidade, a autonomia e a qualidade de vida das pessoas estão diretamente associadas aos fatores do estilo de vida.

Metodologia para a utilização do Pentágulo do Bem-Estar para a Arteterapia

O Pentágulo do Bem-Estar é uma demonstração gráfica dos resultados obtidos por meio do questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual - PEVI, descrito por Nahas (2013), que inclui características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamento social e comportamentos preventivos, sendo demonstrada em figura no formato do Pentágulo (estrela), com o intuito de facilitar a visualização dos segmentos abordados.

Na Arteterapia, trabalha-se a percepção, a coordenação e a estimulação que são meios seguros e propícios para o indivíduo atingir níveis de compreensão e cognição, que resultarão gradativamente na sua independência psíquica e emocional, auxiliando na estimulação da expressão, do desenvolvimento da criatividade, favorecendo o autoconhecimento, a percepção, o aumento da autoestima, na liberação das emoções, no entendimento do problema e na transformação pessoal, social e laboral.

De acordo com Marcelino (2022), durante as vivências, muitas reflexões podem direcionar para ressignificar a melhoria da autoestima e do bem-estar, ancorando-se no reforço positivo das emoções e das atitudes como empatia, colaboração e cooperação, seja em nível individual ou em grupos, tecendo, como conceito pedagógico dos encontros, a organização de uma metodologia arteterapêutica adaptada, conforme as características dos atendidos e que serão os disparadores para as práticas arteterapêuticas, com o objetivo de transmitir paz, bem-estar, amorosidade, e de fazer com que, internamente, alimente-se a projeção de uma vida nova, a partir da recuperação da saúde e ou da estabilização emocional.

O processo de Arteterapia, conforme Finimundi (2008), é, geralmente, dividido em três momentos ou etapas: relaxamento (sensibilização), criação (processo de construção) e reflexão (entendimento

da criação e simbolismo). O objetivo final da Arteterapia nunca será o belo, mas a sensibilidade, a percepção de si mesmo e a sua ressignificação.

Figura 1 - Sugestão para a preparação das vivências arteterapêuticas com base nos eixos de Bem-Estar



Fonte: Adaptado de Nahas (2013).

O Pentáculo do Bem-Estar é composto por cinco aspectos relacionados à rotina diária do avaliado, que, de acordo com Souto Filho (2018), são: aspectos nutricionais, nível de atividade física, comportamento preventivo, controle do estresse e qualidade nos relacionamentos. Por meio do escore obtido pelo Pentáculo do Bem-Estar, o indivíduo pode ser classificado como: 1) comportamento de risco; 2) tendência de comportamento negativo que consiste em pequenos descuidos não recorrentes, porém que podem tornar-se uma prática constante e; 3) comportamento positivo que exemplifica um cuidado em todos os componentes do seu estilo de vida, o que influencia em uma boa saúde. Essas classificações vêm explicitar a qualidade da sua rotina diária.

Figura 2 - O Pentáculo do Bem-Estar

Fonte: Nahas et al. (2000).

A aplicação do Pentáculo do Bem-Estar consiste em quinze perguntas fechadas, havendo uma autoavaliação numa escala que corresponde de: 0 (zero), absolutamente não faz de sua prevalência em setores parte do seu estilo de vida (NUNCA); 1 (um), às vezes corresponde ao comportamento (ÀS VEZES); 2 (dois), quase sempre verdadeiro no seu comportamento (QUASE SEMPRE); 3 (três), a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida (SEMPRE). O preenchimento da estrela acontece sempre do ponto mais interno para o ponto mais externo. Quanto mais preenchido estiver o Pentáculo do Bem-Estar, melhor o estilo de vida do indivíduo.

Segundo Nahas, et al. (2000), além de responder os 15 itens do questionário, recomenda-se colorir as faixas representativas de cada um dos itens avaliados, numa escala que vai de zero a dez (ausência total de tal característica no estilo de vida) até três pontos (completa realização do comportamento considerado). O instrumento do Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI) foi idealizado para o uso de adultos, podendo ser de caráter individual ou considerando grupos sociais como um todo. A interpretação individual deve ser sigilosa e a interpretação coletiva deverá considerar os escores médios para cada grupo.

Quanto mais colorida ou preenchida estiver a figura, mais adequado estará o equilíbrio para um estilo de vida positivo da pessoa, considerando os cinco fatores individuais relacionados ao bem-estar e que podem ser, igualmente, relacionados às dimensões físicas, sociais, emocionais, ocupacionais, intelectuais e espirituais. Esses dados podem auxiliar na sondagem inicial, servindo como base para que o arteterapeuta tenha informações, a fim de realizar o Plano Terapêutico Singular (PTS) do atendido ou, em caso de atendimentos coletivos, o perfil do grupo, de maneira não invasiva.

Sugere-se para o preenchimento utilizar cores diferentes em cada item, pois isso possibilita identificar qual é o componente mais presente e ou o que necessita ser percebido com mais ênfase, dependendo do objetivo proposto.

A seguir, o questionário para preenchimento das questões de Nahas et al (2000), e, na sequência, o modelo, para colorir.

Perfil do Estilo de Vida Individual e o Pentágulo do Bem-estar

O estilo de vida corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades das pessoas. Essas ações têm grande influência na saúde geral e bem-estar de todos os indivíduos.

Os itens a seguir representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual.

Manifeste-se sobre cada afirmação, considerando a escala:

[0] absolutamente não faz parte do seu estilo de vida

[1] às vezes corresponde ao seu comportamento

[2] quase sempre verdadeiro no seu comportamento

[3] a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.

Componente: Nutrição - Alimentação

- a. Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras. []
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes, gorduras, frituras) e doces. []
- c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo. []

Componente: Atividade Física

- d. Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas / intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana. []
- e. Ao menos duas vezes por semana, você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. []
- f. No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador. []

Componente: Comportamento Preventivo

- g. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los. []
- h. Você não fuma e não bebe mais do que uma dose por dia. []
- i. Você respeita as normas de trânsito (pedestre, ciclista ou motorista); *se dirige* usa sempre o cinto de segurança e nunca ingere álcool. []

Componente: Relacionamentos

- j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. []
- k. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações ou entidades sociais. []
- l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. []

Componente: Controle do Estresse

- m. Você reserva tempo (ao menos, 5 minutos) todos os dias para relaxar. []
- n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado. []
- o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. []

Instruções para colorir o Pentágulo:

A aplicação do PBE consiste em 15 perguntas fechadas, havendo uma autoavaliação numa escala que corresponde de 0 (zero) absolutamente não faz parte do seu estilo de vida (NUNCA), 1 (um) às vezes corresponde ao comportamento (AS VEZES), 2 (dois) quase sempre verdadeiro (QUASE SEMPRE), 3 (três) que é a completa realização do comportamento considerado (SEMPRE).

O preenchimento acontece sempre, do ponto mais interno para o ponto mais externo da estrela.

Exemplo:

Resposta:

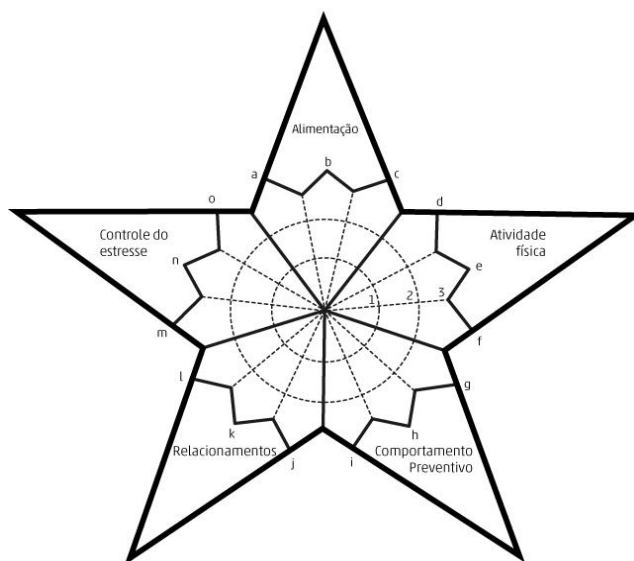
NUNCA: não pinte nenhuma parte da estrela;

ÀS VEZES (cor amarela): você deve pintar a parte mais interna da estrela.

QUASE SEMPRE (cor verde), pinte a parte interna e a parte do meio,

SEMPRE (cor azul) pinte a parte interna, a do meio e a externa.

Figura 2 - O Pentáculo do Bem-Estar para colorir conforme as respostas do Perfil do Estilo de Vida Individual



Fonte: Adaptado de Nahas (2013).

No entanto, Nahas (2013) adverte que o instrumento foi idealizado para uso em adultos, podendo ser interpretado individualmente ou coletivamente (nesse caso, considerando os escores médios do grupo). Também sugere que a análise individual seja particular, mas que a análise grupal possa ser discutida entre os membros do grupo, uma vez que não se identifiquem os respondentes. É claro que o ideal seria que todos os itens fossem preenchidos no nível máximo, correspondente a três pontos na escala.

O autor aponta que escores nos níveis zero e um indicam que o indivíduo ou o grupo deve ser orientado e ajudado a mudar os seus comportamentos nos itens assim avaliados, pois eles oferecem riscos à saúde e afetam a sua qualidade de vida. A ideia geral é permitir que a pessoa ou o grupo identifique aspectos positivos e negativos em seu estilo de vida, recebendo informações educativas em saúde e tendo oportunidades para a tomada de decisões que possam levar a uma vida com mais qualidade, pois o estilo de vida da população influencia de maneira importante no desenvolvimento de determinadas patologias.

Na busca para avaliar a qualidade de vida, há os instrumentos definidos especificamente para essa finalidade, como, por exemplo, o Whoqol-100, o Whoqol-bref, que são recomendados e validados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Porém, Souto Filho (2018, p. 228) aponta a existência de instrumentos que são utilizados, com o intuito de associar o estilo de vida aos parâmetros de saúde e bem-estar, dentre eles, está o “Pentáculo do Bem-Estar”, que visa sistematizar uma ideia, baseada no pressuposto de que o estilo de vida representa o elemento mais importante para a saúde .

Marcelino (2022) utilizou o Pentáculo do Bem-Estar como instrumento avaliativo inicial não-invasivo em seu trabalho no Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental, com seus atendidos , durante os anos de 2021 a 2023, os quais participavam das sessões de Arteterapia, em um contexto hospitalar, no interior do estado do Rio Grande do Sul. Em 2021, a autora realizou uma publicação, em parceria com González, sugerindo o Pentáculo do Bem-Estar na Avaliação em Educação e Saúde. O Pentáculo do Bem-Estar foi utilizado pela autora, além disso, em um estudo, com um grupo de pós-graduandos em Arteterapia, em uma Universidade no Rio Grande do Sul, durante a pandemia da Covid-19, que foi publicado em 2022.

Com base nos resultados e indicadores da pesquisa, a autora destacou que o modelo do Pentáculo do Bem-Estar é efetivo e pode ser utilizado como uma opção de ferramenta para a avaliação primária e na sondagem e diagnóstico, de forma rápida, não-invasiva e de modo consciente, positivo e momentâneo. Por essa via, a autora enfatiza ser possível a utilização do Pentáculo do Bem-Estar para os atendimentos de Arteterapia, bem como adaptá-lo, conforme os objetivos propostos, nas áreas da Saúde, Educação e Bem-Estar.

Considerações finais

O Pentáculo do Bem-Estar é um instrumento de baixo custo e de fácil aplicação, que se mostra fidedigno ao apontar uma íntima relação da qualidade de vida diária, com indicadores de saúde e bem-estar. Com base na aplicação e interpretação do Pentáculo do Bem-Estar, torna-se possível o uso dessa ferramenta para avaliar, de forma rápida, os cinco aspectos do estilo de vida das pessoas: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse, em condições individuais e grupos, que, em geral, estão associados a doenças crônicas não transmissíveis, tais como hipertensão, câncer, diabetes, o que, de acordo com as informações descritas anteriormente, pode ser utilizado para avaliação em adultos, de maneira individual ou em grupos, dependendo da necessidade e dos contextos em que se inserem e, aqui, em especial para a Arteterapia.

Além de responder aos 15 itens do questionário, recomenda-se que o próprio atendido possa colorir as faixas representativas de cada um dos itens avaliados, numa escala que vai de zero a dez (ausência total de tal característica no estilo de vida) até três pontos (completa realização do comportamento considerado).

As sessões de Arteterapia podem auxiliar e possibilitar mudanças no comportamento, ajudando os atendidos a enfrentarem e expressarem os seus medos e anseios, por meio da sua arte (desenho e atividades expressivas). Esse fazer criativo e sensível pode contribuir para o fortalecimento dos sentimentos de autonomia e bem-estar, que podem ser fatores de importância primordial na adoção, manutenção e fortalecimento de comportamentos saudáveis e sentimentos positivos durante e após o tratamento.

É importante destacar que somente por meio do planejamento e execução de ações mais vigorosas para a melhoria da saúde e qualidade de vida da população, será possível avançar nos atendimentos e na difusão da Arteterapia como profissão, bem como de suas possibilidades de intervenção nos mais diversos contextos, tendo, como base, o respeito e o cumprimento dos aspectos e condutas éticas, profissionais e científicas, para que todos os atendimentos sejam realizados dentro dos parâmetros de qualidade, segurança e humanização.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849** de 27 de março de 2017. Brasília, 2017. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html>. Acesso em 20 de mar. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 145** de 13 de janeiro de 2017. Brasília, 2017. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2017/prt0145_11_01_2017.html>. Acesso em 19 de mar. 2024.

FINIMUNDI, M. R.L. **Arteterapia, Educação e Saúde**. Caxias do Sul: Gráfica Paulus, 2008.

MARCELINO, P. C.; GONZÁLEZ, R. H. Pentáculo do Bem-Estar na avaliação em Educação e Saúde pós-pandemia In: Revista Humanidades e Inovação v.8, n.44, 2021. Disponível em : <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/4393> Acesso em 10 de abr.2024.

MARCELINO, P. C. Utilização do Pentáculo do Bem-Estar na Arteterapia. In: **Revista da AATESP**. V. 12. Nº2, 2022. Disponível em: <https://www.aatesp.com.br/revista>. Acesso em 10 abr. 2024.

MARCELINO, P.C. **Humanização e Sensibilidade**: Educação e o uso do corpo em Giorgio Agamben. (Tese de Doutorado em Educação PPGEDU-UPF), Passo Fundo, RS, 2019.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida** - Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4ª edição revisada e atualizada. Londrina: Midiograf, 2013.

NAHAS, M. V.; BARROS, M.; FRANCALACCI, V. O Pentáculo do Bem-Estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v.5, nº2, 2000. Disponível em : <https://rbafs.org.br/RBAFS> Acesso em 10 abr. 2024.

SHAFIK, M. **Cuidar Uns dos Outros**: Um Novo Contrato Social. Tradução Paula Santos Diniz. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2021.

SILVEIRA, N. da. **O mundo das imagens**. São Paulo: Editora Ática, 2004.

SILVEIRA, N. da. **Imagens do Inconsciente com 271 ilustrações**. 2ª

reimpressão Petrópolis: Editora Vozes, 2016.

SOUTO FILHO, J. M. Determinação de comportamento negativo pelo Pentáculo do Bem-Estar e as variáveis preditivas de saúde. In: **Cadernos de Educação Física e Esporte**. V. 16, n. 1, p. 227- 234 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=26331> Acesso em 10 abr. 2024.

UBAAT (União Brasileira das Associações de Arteterapia). **Arteterapia: conceito**. Disponível em <https://www.ubaatbrasil.com>. Acesso em: 20 jun. 2024.

O CLÁ DA PRIMAVERA: A ARTETERAPIA COMO ESPAÇO GERADOR DE AUTONOMIA NA PRÉ-ADOLESCÊNCIA

Joana Hennemann¹

Introdução

A adolescência é caracterizada por ser uma etapa de mudanças significativas de ordem biopsicossocial (física, psicológica, e de mudança de papel frente ao social).

O indivíduo procura tornar-se alguém diferenciado das figuras parentais, a busca por si mesmo, ser consciente e responsável por ações junto a questões e visões de mundo em uma tensão vital e necessária. Essa tensão desencadeia uma profunda transformação psíquica que, vivida de forma positiva, passa por uma metamorfose de uma personalidade mais coletiva e adaptada para um começo de sua própria individuação.

Contestar valores sociais e familiares, buscar referências nas suas amizades, questionar verdades impostas são tentativas de diferenciação, procurando por referenciais ao mesmo tempo que possam dar-lhes sentidos aos seus esforços e anseios. Assim, nasce a proposta do Clá da Primavera, um espaço de construção de relações consigo e com os outros a partir da Arteterapia e o círculo feminino.

Metodologia

O clá da Primavera recebe esse nome, pois a primavera simboliza essa passagem da menina à mulher, que tem o seu rito de passagem na

1 Psicóloga Clínica, Arteterapeuta, UBAAT nº 06/0154/1117. Analista Transacional, com formação em Coordenação de Grupos, Dança Circular, Neuropsicologia da Arte e Comunicação Não Violenta. Professora, Supervisora de Arteterapia e, atualmente, Coordenadora da Especialização de Arteterapia Famaqui-Psiquê. Facilitadora de Círculos Femininos e de Comunicação Não Violenta nas escolas. Porto Alegre RS. Email: joanahennemann@gmail.com



Fonte: acervo da autora

Ao longo do percurso, visitavam-se os quatro elementos e seus arquétipos, um encontro para cada elemento, duas vezes ao longo do ano, além do encontro inicial e o encontro final. Arquétipos da Sábia - elemento água; Visionária, elemento fogo; Curadora - Elemento Terra e Guerreira - Elemento Ar. Os seus princípios eram visitados de formas variadas, sempre em um formato estruturado com roda de partilha em círculo, dança circular e vivência arteterapêutica, em que se buscava legitimar todas as portas de percepção da consciência, buscando maior inteireza. No elemento terra, dava-se ênfase ao corpo e às suas transformações, ao conceito de beleza como algo maior do que padrões sociais e à questão da menstruação como reconhecimento do nosso ser cíclico. No elemento ar, as nossas crenças e a busca pela presença; no elemento fogo, a importância da fala honesta e nosso campo dos sonhos; no elemento água, as nossas emoções.

Assim, trabalhamos o reconhecimento dos nossos quatro corpos, físico, mental, emocional e espiritual e as suas necessidades. Sempre com espaço aberto para ver o que o grupo estava pedindo. Então, cada encontro levava ao próximo, com uma estrutura fixa de elementos e propostas arteterapêuticas, e outra parte mais flexível, construída a partir da escuta e implicação dos encontros.

Por que se sentar em círculo?

Relações humanas instigam o desenvolvimento das habilidades socioemocionais ao longo do desenvolvimento humano, porém elas necessitam de ambientes que facilitem e promovam relações de confiança para que a convivência social traga experiências capazes de dar suporte a essa

aprendizagem. Justamente na pré-adolescência, buscamos reconhecermos-nos como seres contribuintes e aceitos no coletivo, aceitação que só é possível no reconhecimento de si como alguém digno, em um momento de muita mudança física e psíquica.

Figuras 5 a 7 - Em círculo jovens mulheres de 13 a 15 anos participam dos momentos do processo grupal





Fonte: acervo da autora

Neste ensejo, o clã da primavera visa contribuir no aprendizado e promoção de uma prática amorosa, entendendo aqui o amor como relata Hooks (2020): *“ação da combinação de cuidado, compromisso, conhecimento, responsabilidade, respeito e confiança”* no cuidado consigo com os outros e com o meio. O exercício do círculo é estarmos todas equidistantes podendo nos olharmos nos olhos e dando espaço à fala honesta de cada uma. O exercício do não julgar e de honrar o sagrado ponto de vista de cada uma como legítimo vai tecendo um espaço seguro e de escuta ativa.

Espaço dividido entre jovens mulheres que, juntas com as suas semelhantes, trazem as suas experiências, dúvidas, temores, sentimentos e reflexões sobre a pré-adolescência e adolescência em suas multiplicidades de acordo com as suas necessidades latentes. A cada encontro, busca-se dedicar a uma cultura democrática profunda, em que todas as vozes, estados e percepções são importantes e necessárias; com o cuidado de formar um espaço seguro; promover atitudes em busca de diálogos profundos e inclusivos; dar espaços para visões contrárias; explorar sentimentos e tensões; criar campo coletivo que acolha realidades diversas.

A escuta: “O bastão da fala”. Como praticar a escuta ativa

A escuta ativa requer decisão de ouvir e atentar-se ao outro, abrir espaço ao outro e sua voz, seus valores, sua percepção e sentir. Para isso,

buscamos sentar em círculo e interagimos com o auxílio do “bastão da fala”, instrumento que procura a fala a partir do coração, dando espaço para cada um comunicar a sua expressão autêntica, seja a partir do sentir, do pensar, do intuir ou percepções. Uma ferramenta a ser exercitada é a busca pela suspensão dos julgamentos moralizantes. A busca por deixar de lado condenações e classificações, acolhendo o ponto de vista do outro como um ponto de vista sagrado, assim como todos, independentemente de nossa concordância, é uma via para construirmos laços fortes de intimidade e confiança uns com os outros. Aos poucos, a escuta atenta e profunda abre espaço às falas, questionamentos, expressões autênticas, que vão construindo a “Egrégora”, soma de todos os pensamentos, sentimentos, percepções e intuições, que levam a uma maior compreensão e entendimento do todo.

Prestar atenção ao que tem sentido e significado a cada um, dignificando os seus sentimentos e entendendo as nossas necessidades humanas universais, ser sensível a si e ao outro, ampliando a nossa consciência de nós mesmos, dos outros e do nosso entorno. Esse exercício da percepção de nós mesmos, por meio de processos e reflexões, traz a consciência de se ver responsável por nossos pensamentos, sentimentos e ações e ter mais escolhas frente às situações.

Ao longo dos encontros, as jovens vão se conhecendo e tecendo as suas relações de cuidado e confiança, trazendo histórias, expressando sentimentos, sonhos, reconhecendo padrões de pensamentos e a intuição, a percepção e os sentimentos como importantes funções da consciência.

É um espaço de promoção de consciência e cuidado das relações consigo mesma e com as outras, facilitando as jovens na sua busca pela inteireza, pois a escuta e a abertura para a autoexpressão sem julgamentos, ela é capaz de encorajá-las a escutarem-se e encontrarem as suas verdades. Percorrem um processo de autoconhecimento, em que o potencial de cada jovem tem espaço e aceitação, podendo, assim, compor com a alteridade, respeitando as diferenças.

O exercício do bastão de fala é a oportunidade de falar o seu sagrado ponto de vista, enquanto os outros têm a possibilidade de escutar sem pensar em uma resposta, apenas acolhendo o sagrado ponto de vista do outro. É uma ferramenta fundamental para o exercício de fala de um lugar de intimidade, em que o olhar para dentro exercita a honestidade. Assim sendo, traz a segurança de que não seremos interrompidos, podendo fazer pausas para encontrar as palavras que expressem aquilo que está em

seu coração. O bastão da fala desacelera o ritmo da conversa e estimula interações refletidas e cuidadosas entre os participantes.

Esse momento de sentar-se em círculo e deixar o coração falar chamamos de Roda de Partilha. Podemos instigar algum assunto, porém é preciso dar espaço para o que emerge no aqui e agora, os conteúdos a serem trabalhados nos círculos dão espaço para aqueles trazidos pelos próprios integrantes e, em um primeiro momento, investir em conexão e intimidade é muito importante para obter bons resultados, quando vamos tocar em assuntos tão profundos e tabus.

Pré-adolescência e o tempo da Menarca

Jamies Sams, (2019), uma curandeira da tribo norte-americana dos senecas, afirma que “o tempo de lua” da mulher é um tempo propício para conectar-se com a Orenda, a nossa essência espiritual existente em todas as pessoas. A omissão em assim proceder contribui para o aparecimento de doenças e o esgotamento, sendo que, por essa razão, mulheres recolhiam-se tradicionalmente à choupana da Lua, em busca de uma comunhão mais profunda. Em nossa cultura, temos a medir apenas o aspecto negativo do período pré-menstrual, muitas vezes, desqualificando o sentir desse período. O nosso cérebro e hormônios conspiram para criar um certo intervalo mensal, quando nos tornamos neurologicamente menos disponíveis para a alegria e mais sintonizadas com emoções difíceis, que podemos ter acumulado durante o mês.

Essa compreensão é empoderadora e pode ajudar as meninas a lidarem melhor com os seus ciclos, o que, por sua vez, se estenderá para toda a sua sexualidade.

A menarca é um momento ritualístico, um marco, em que a criança dá espaço para a jovem mulher. Poder celebrar esse momento, reconhecer os seus significados, e vivenciá-lo com atos simbólicos, ajuda a processar e permitir o desenvolvimento psíquico que essa fase requer. A atitude simbólica ajuda na busca de significados e legitima o momento. O simbolismo está cheio de sentidos. Zoja (1992) constata que, por meio dos Ritos, a vida psíquica e social de todos os povos era estruturada e ordenada de forma a buscar organização. Tinham também por finalidade auxiliar no desenvolvimento da psique. Nesse olhar, o autor percebe, como um prejuízo psíquico, a falta dos ritos na atualidade, uma vez que estes ocupavam um lugar de grande valor e expressão em todas as sociedades

tradicionais ainda não industrializadas e seu desaparecimento é um fenômeno recente referente à nossa cultura ocidental moderna. Mudanças na nossa vida são constantes e os ritos tinham por objetivo demarcá-los e consagrá-los. Elinor Ganor apud Lara Owen assinala: *“A palavra ritual vem de rtu, termo em sânscrito que significa menstruação. Os primeiros rituais estavam relacionados ao sangramento mensal das mulheres.”*

Lara Owen (1994) afirma ainda que a sacralidade e a peculiaridade da puberdade originam-se dela ao ser considerada um limiar, um estágio limítrofe no processo de crescimento. Nas culturas que possuem uma visão de mundo positiva, essa vulnerabilidade é vista como uma benção com potencial para sabedoria e transformação. Uma transição respeitada e levada a sério, vista como fundamental para a saúde do indivíduo e do grupo. Conscientizarmo-nos da menstruação como uma abertura à expressão da emoção, permite-nos respeitar o processo e operar em conjunto com ele, em vez de negá-lo e os sentimentos serem somatizados em dores ou expressões sem cuidado.

Ao longo do percurso com as jovens meninas, a Arteterapia pode entrar como vivência ritualística nesses momentos, propondo-se a simbolizar a passagem, dando visão e servindo como instrumento de consagração.

No clã da Primavera, algumas vezes, dançavam em volta da menina que passava pela sua menarca, fazíamos coroas de flores; outras vezes, representamos a criança que estava dando passagem à jovem mulher, dando expressão para o luto e a celebração. Escolhemos uma música, dança circular “Arthemisia”, que era dançada sempre que alguma menina passava por sua menarca. Essas e outras formas foram criadas ao longo dos anos dos grupos. Podemos pensar em um processo ritualístico como uma ação coletiva de consagração, na qual as pessoas envolvidas têm consciência do seu propósito, de testemunhar a mudança, facilitá-la e abençoá-la.

Como a Arteterapia pode colaborar nesse ensejo? A Arteterapia traz o campo grupal na combinação da informação analógica do campo mais verbal e analítico do cérebro esquerdo com o direito, mais intuitivo e não verbal por meio do vivencial, produz-se o simbólico, numa densidade significativa que palavras sozinhas não conseguem expressar, vivenciando uma experiência, trazendo possibilidades de interpretação pessoal e sentido, o que pode ser chamado de consagração, o que diz respeito a tornar sagrado o que antes era profano. (Eliade, 1992, p.25).

O sagrado e o profano são duas formas de ver o mundo, dimensões possíveis da existência humana. A própria palavra consagração tem, como um dos seus significados, “legitimar, tornar legítimo”. Qual a importância de ritualizar passagem na vida? “Legitimar é uma das coisas mais poderosas que um ritual faz” (Bell, 1992, p.196), ou seja, para a autora, o ritual é uma coisa por ela mesma. É poder do ato e atuação. O processo acontece para demarcar passagem, mudança, algo além do corriqueiro e trivial, que precisa de uma moldura especial. O processo arteterapêutico pode ser esse local de ritualização, neste sentido, representa uma forma de fazer as coisas para provocar a percepção de que essas práticas são distintas, pela intensidade, abertura ao contato e busca de sentido profundo, promovendo uma entrega para um momento de autonomia por meio de uma ação de Ritualizar. (Bell, 1992)

Encontrar a sua voz

Encontrar a sua voz é uma busca importante da adolescência e passa pela coragem de reivindicar os seus próprios direitos em vez de viver como realizadores dos desejos de outras pessoas. De acordo com Erik Erikson (1971), a crise de desenvolvimento é de intimidade *versus* isolamento. O relacionamento íntimo exige capacidade de arriscar toda faixa de emoções e desafiar velhos padrões de desonestidade ou a repressão de sentimentos. Diferente do apego ou da dependência emocional, a intimidade requer disposição de tornar-se consciente das histórias do próprio corpo e de compartilhá-las com outra pessoa. O respeito mútuo vem da capacidade de honrar nossas verdades sem desconsiderar os pontos de vista dos outros e vice-versa, sendo o pré-requisito do amor maduro. Caso se chegue à conclusão de que o comportamento mais aceitável é ignorar as suas necessidades para satisfazer as dos demais, se tornará até o final da adolescência uma realidade permanente do lobo frontal, gerando dependência. (necessidades dos outros mais importantes, vivendo a codependência, buscamos, então relações).

Uma das atividades propostas no Clá era a linha da vida, em que cada uma podia representar a sua história da forma que determinasse ser relevante. Quando trabalhamos para reconhecer o nosso estado emocional, as nossas necessidades por trás do sentir e aprendemos a legitimá-las, respeitando as nossas próprias opiniões e necessidades, podemos nos aproximar do outro sem medo de nos perdermos, agindo dentro das nossas

fronteiras do self em relacionamento e será mais difícil permitir qualquer abuso.

Autonomia

Autonomia, para Berne (1977), está diretamente relacionada pela melhoria e restabelecimento de três aptidões: Consciência, Espontaneidade e Intimidade. A capacidade da Consciência requer a vida no aqui e agora. O que Berne conceitua como uma capacidade mais visível nas crianças de observar o canto dos pássaros com deleite. “A pessoa consciente está viva porque sabe o que sente, onde está e o momento em que vive” (Berne, 1977, p.157).

A Arteterapia colabora proporcionando experiências para além da razão, em que o não verbal possibilita o vivenciar intenso do presente pelas sensações por meio do simbólico, das dramatizações, da imagem poética.

A capacidade da espontaneidade significa, para Berne, opção, liberdade de escolher e exprimir sentimentos existentes. A Arteterapia encoraja e dá vazão a sentimentos e sentidos, abrindo um canal ao ato espontâneo, em que o certo e o errado, o feio e o bonito não existem. É uma prática que evoca as nossas criações à autenticidade.

A capacidade de intimidade, conforme Berne, é uma franca relação sem Jogos ou exploração mútua. Franca relação é quando a conexão está presente, a conexão fala do interesse legítimo ao outro, a atenção curiosa leva ao olhar atento, a minha própria exploração ao que está vivo em mim e nas minhas criações, reflexo do meu mundo interno, quanto ao que está vivo no outro, nas suas criações e seu mundo interno, interesse mútuo.

Estar em intimidade em grupo é uma construção. Vamos trazendo o que o grupo vai pedindo a cada encontro, respeitando o tempo do coletivo de se ajustar, de obter confiança e de demonstrar qual o próximo passo a ser seguido.

O grupo vai sinalizando os próximos passos e conteúdo, no tempo que lhe é possível, dentro das próprias falas do processo grupal. Assim, os assuntos surgem de dentro do círculo, a partir de uma inteligência grupal, quando estão maduros o suficiente para serem abordados.

Como facilitadora, trago o meu coração e os meus conhecimentos para dentro do círculo e ajudo a lembrar e situar o que o grupo trouxe como importante para os próximos encontros.

Resistências

A importância de respeitar a desconfiança dos jovens, cuidar das resistências: Algumas vezes, podemos viver a sensação de abandono e insegurança na infância, quando vivemos histórias de trauma, estresse crônico ou mesmo doença, podemos entender que segurança, conexão, intimidade não era acessível, e aprendemos a acreditar nisso mesmo quando as experiências tornam-se passadas, o conhecido, mesmo dolorido, passa a ser “seguro”.

Essa crença faz com que a regulação, a presença e o relaxamento no corpo sejam difíceis de experimentar, porque o nosso sistema prioriza o que considera a maneira mais fundamental de sobreviver: a autoproteção.

No círculo, convidamos para um grande colo, um espaço de acolhimento, aceitação profunda e sensações de hiper-vigilância podem ser disparadas e tornamo-nos desconectados para preservar a nossa energia, quando o nosso sistema nos diz que a segurança profunda não é acessível. Desconectar, ficar ansioso, tenso, distante, protege-nos de sermos pegos de surpresa por uma ameaça que aprendemos a acreditar que está sempre aqui. O nosso sistema precisa de tempo, espaço e sintonização para realmente acreditar que está seguro o suficiente para voltar ao aqui e agora. Assim, quando o nosso sistema vai percebendo que nada de ruim acontecerá, podemos coletar novos dados para substituir a crença que dizia “nunca se sinta seguro”.

Dessa forma, é preciso tempo e cautela, para que cada um possa ter o seu tempo de aprendizado na confiança do círculo. Quanto mais tempo usamos na atenção de formação de vínculo seguro, na formação de imagem interna, (reconhecimento de quem é o outro) mais pertencentes tornamo-nos e, por isso, maior pertinência vamos encontrando (sensação de sentido), desse lugar, os conteúdos trazidos não são apenas de ordem cognitiva, sendo assim, a experiência vira uma vivência do aqui e agora, cheia de sentido, significado e transformação, pois a transformação ocorre a partir do contato integral com o conteúdo, a possibilidade de nos relacionarmos com ele, com as nossas quatro portas da consciência, intuição, percepção, pensamento e sentimento.

Arteterapia

Na Arteterapia, a possibilidade de vivenciar a necessidade de um processo criativo faz com que a jovem vá se percebendo e tomando

consciência do seu processo e responsabilidade perante as suas escolhas, abrindo os horizontes e adquirindo o seu próprio referencial interno. Essa capacidade de responder por si é fundamental para o seu processo de maturação. Sobre essa fase da vida, Guardini (1990) refere:

... o jovem tem em vista distinguir-se dos outros como si mesmo, existir como pessoa livre e responsável, elaborar um julgamento próprio sobre o mundo e sobre sua própria posição e, tornando-se ele mesmo, percorrer o caminho em direção aos outros e poder dizer “tu” na qualidade de “eu”.

Nessa etapa da vida, os jovens questionam as verdades que lhe são impostas e contestam valores, na tentativa de se diferenciarem do meio. A Arteterapia serve como dispositivo para que eles sejam capazes de percorrer um processo de autoconhecimento. Ao criarem, vão percebendo a sua própria singularidade e a diversidade de expressões carrega uma beleza que vem justamente de se verem diversos. O espaço de diferenciação é o início do caminho à individuação, que, conforme descrito por Jung, é um processo por meio do qual o ser humano evolui de um estado infantil de identificação para um estado de maior diferenciação, o que implica uma ampliação da consciência.

Figura 8 - Trabalho realizado com jovens mulheres de 13 a 15 anos em processo grupal



Fonte: acervo da autora

Por intermédio desse processo, o indivíduo identifica-se menos com as condutas e valores encorajados pelo meio no qual se encontra e mais com as orientações emanadas do Si mesmo. Assim, encontramos a possibilidade da Inteiraça, em que o potencial de cada jovem possa ter espaço e aceitação. Selma Ciornai, no seu livro *Percursos em Arteterapia*, afirma:

Tanto na arte quanto na terapia manifesta-se à capacidade humana de perceber, figurar e reconfigurar suas relações consigo, com os outros e com o mundo, retirando a experiência humana da corrente rotineira e por vezes automática do cotidiano, colocando-a sob luzes novas e estabelecendo novas relações entre seus elementos, misturando o velho com o novo, o conhecido com o sonhado, o temido com o vislumbrado, trazendo assim novas integrações, possibilidades e crescimento (Ciornai, 2004. p.3)

Considerações finais

A partir do objetivo proposto, observar a Arteterapia como fomentadora de autonomia na Adolescência, o estudo traz considerações importantes dessa faixa etária como uma etapa de profundas mudanças, que requer um cuidado particular.

Assim, considera-se a Arteterapia no contexto grupal conjuntamente com a proposta dos círculos femininos uma forma eficaz de cuidar de necessidades importantes dessa faixa etária, dando espaço e encorajamento para o cultivo de consciência, espontaneidade e intimidade, construindo passos em direção à autonomia almejada.

Como Joseph Zinker (2007, p.29) aponta:

afirmo a validade experiencial da outra pessoa. Essa afirmação é terapêutica não só porque o indivíduo passa a valorizar a sua própria natureza, mas porque cria a coragem de ampliar suas fronteiras e experimentar novos comportamentos.

A pré-adolescência e a adolescência que atravessam todas as participantes podem ser sustentadas com empatia frente às suas questões e multiplicidades de formas, refletidas em cada uma, em conexões autênticas e transformadoras.

O objetivo deste escrito foi o de demonstrar a relevância de um espaço de acolhimento com Arteterapia e de um círculo de paz. Nessa fase que é vista como um momento de transição, em que a conexão consigo por meio do processo criativo e com valores essenciais do círculo é capaz

de fomentar a autonomia necessária para essa passagem ocorrer de forma com inteireza. É uma prática, um convite para encontros, para cultivar e exercitar habilidades e hábitos para relações baseadas em empatia e respeito em busca de uma sociedade mais humana e sensível.

Referências

- ARRIEN, A. **Caminho Quádruplo. Trilhando o caminho do guerreiro, do mestre, do curador e do visionário.** São Paulo. Summus, 1997.
- BELL, C. **Ritual theory, ritual practice.** New York: Oxford University Press, 1992.
- BERNE, E. **Os jogos da vida.** Rio de Janeiro; Artenova, 1977.
- CIORNAI, S. **Percursos em Arteterapia.** São Paulo; Summus, 2004
- ELIADE, M. **O sagrado e o profano.** São Paulo: Martins Fontes, 1992.
- EISLER, R. **O cálice e a espada: nosso passado, nosso futuro.** São Paulo: Palas Athenas, 2007.
- ERICKSON, E. **Infância e Sociedade.** Rio de Janeiro: Ed Zahar, 1994.
- HOOKS, B. **Tudo sobre o amor: novas perspectivas.** São Paulo: Ed Elefante, 2020.
- GUARDINI, R. **A aceitação de si mesmo: as idades da vida.** Ed Palas Athenas, São Paulo, SP. 1990.
- PRANIS, K. **Processos circulares de construção de paz.** São Paulo: Ed Palas Athenas, 2011.
- OWEN, L. **Seu sangue é ouro.** Rio de Janeiro Ed. Rosa dos tempos.
- SAMS, J. **As cartas do caminho sagrado. A descoberta do ser através dos ensinamentos dos índios norte-americanos.** Rocco, São Paulo, 2019.
- ZINKER, J. **Processo Criativo em Gestalt Terapia.** São Paulo; Summus, 2007.
- ZOJA, L. **Nascer não basta.** São Paulo: Axis Mundi, 1992.

ARTETERAPIA ONLINE NO PROCESSO DE LUTO COM UM ADOLESCENTE

Luciana Rosat Muratorio¹

Palavras iniciais...

Este relato apresenta uma experiência de Arteterapia com Téo (codinome), um adolescente de 13 anos, em um contexto familiar marcado por luto e estresse emocional. O problema central foi a dificuldade de Téo expressar-se e interagir após a morte súbita de seu irmão e o subsequente adoecimento da mãe. A abordagem escolhida foi da Arteterapia Gestáltica, que visa promover a expressão emocional e a autoconsciência por meio de recursos artísticos e imagéticos, promovendo diversas formas de contato, de acordo como o cliente se apresenta em cada sessão.

Na abordagem gestáltica em arteterapia, a visão existencial se manifestará na atitude do terapeuta, que vai estimular e facilitar o movimento de criatividade e expressão artística do cliente, sugerindo experimentos, técnicas e facilitando elaborações e buscas de significado (Ciornai, 2004, p.37).

Os objetivos principais foram facilitar a expressão de emoções, promover o autoconhecimento e fortalecer o vínculo familiar, assim como ajudar a desenvolver o senso de *self* do adolescente. O conceito de *self*, em Gestalt terapia, tem como definição a união de elementos que constituem a individualidade e a identidade de alguém (Oaklander, 2022).

1 Arteterapeuta (UBAAT nº 06/0168/0818) é Presidente da AATERGS na gestão 2023-2025. Artista plástica (UFRGS), cursou Arteterapia em Barcelona e no Brasil formou-se pela INEAPA. Tem formação em Clínica Infanto-juvenil em Gestalt Terapia, em Medicina Psicossomática e está cursando a formação Clínica Gestáltica dos Ajustamentos Neurodivergentes. Atua como arteterapeuta presencialmente em Gramado e on-line atendendo diversos estados do Brasil e EUA. Trabalha como arteterapeuta na APAE. Orienta oficinas de criatividade e ministra workshops e vivências. Gramado, Rio Grande do Sul. lucianagramado26@hotmail.com

Essa experimentação arteterapêutica é justificada pela necessidade de intervenções terapêuticas que reconheçam e validem o luto de maneira saudável, promovendo o diálogo e a resiliência familiar, assim como ajudar a promover a expressão de emoções suprimidas que podem dificultar o processo de desenvolvimento pessoal.

Metodologia

Os atendimentos iniciaram por intermédio da indicação de uma amiga dos familiares de Téo (codinome), adolescente de 13 anos. Ela me contatou por estar muito preocupada com a saúde mental e emocional do adolescente frente aos acontecidos na família. Recentemente, o único irmão de Téo falecera de repente. Cerca de um mês após o falecimento do irmão, a sua mãe teve um problema sério de saúde e foi internada no hospital, onde ficou por cerca de um mês. O menino foi assistido pelo pai e pela avó, que foi, temporariamente, morar com eles para ajudar. Relatou preocupação por ele não se expressar, quase não falar nem demonstrar nenhuma emoção. Os pais do menino aceitaram que ele fizesse Arteterapia, porém não se dispuseram a conversar comigo antes do processo, devido ao nível de estresse em que se encontravam, delegaram essa tarefa à amiga da família que era a responsável com que mantive contato para conversas devolutivas sobre o processo e o andamento das sessões.

Como os atendimentos aconteceram de forma on-line, de maio a novembro de 2022, uma vez por semana, com duração de 1h a 1h e 20 min cada, através do google meet. A escolha de abordagem foi a fenomenológica, em que o vínculo foi sendo construído a partir do que o cliente trazia em cada encontro, desde a postura física até a entonação da fala e demonstração de interesse e foco. Conforme o cliente demonstrava o seu interesse, eu ia abrindo possibilidades de contato e comunicação, utilizando recursos arteterapêuticos que se adequassem ao perfil do adolescente. Destaca-se que o adolescente dispunha de pouca variedade de materiais artísticos, utilizei como recursos principais o corpo, a fala, a fantasia dirigida, baralhos de cartas com imagens, papel, caneta e, eventualmente, massa de modelar.

As cartas com imagens foram utilizadas como ponto de partida para exercícios terapêuticos projetivos, quando, ao descrever a imagem e criar uma história, muitas vezes, o cliente está acessando aspectos de si que estão como fundo, possibilitando trazê-los para a consciência por meio de um

canal de comunicação seguro, em que possa exercitar o seu desenvolvimento e fortalecimento de *self*, a busca de autossuporte emocional e recursos próprios, ampliando, assim, as suas fronteiras de contato.

As sessões descritas neste relato foram escolhidas por serem as mais relevantes para o estudo proposto.

Alguns destaques e impressões da arteterapeuta sobre os encontros realizados com o adolescente

Ao início de cada encontro, observava a sua postura, tom e ritmo vocal, nível de energia, expressão facial e corporal e capacidade de comunicação antes de qualquer intervenção. Os resultados esperados foram de promoção de expressão emocional saudável para a fase de desenvolvimento de Téo, maior conexão consigo e seu entorno familiar e passar pelo luto da forma mais integrada possível.

No primeiro atendimento, ele apresentou-se sério e calado, imóvel em frente à câmera do computador. Prestava atenção em mim, mas sem demonstrar nenhuma energia nem disposição para conversa.

Convidei-o para uma fantasia dirigida, sugerindo que ele se imaginasse num lugar seguro. Ele imaginou-se em uma praia, onde costumava ir com a família, sozinho em uma piscina, vagando em cima de uma boia, deitado, relaxando. Ao pedir que dissesse uma palavra disse “aleatório”.

Na segunda sessão, relembramos o que ele havia relatado na fantasia dirigida da semana anterior e propus que fizesse três desenhos a partir da mentalização do lugar seguro. Ele fez: 1 - ondas da piscina azul; 2 - mergulhando na piscina; 3 - alguém soprando vento frio e forte.

Recortou os três trabalhos e, reorganizando seus pedaços e configurando em outra forma, fez um quarto trabalho que se constituiu da junção dos outros três (eu avisei previamente que os trabalhos seriam recortados). Fez o que denominou um pássaro com duas asas e uma nadadeira, com várias listas onduladas em sua cabeça. Disse que sentia que a energia estava na cabeça do pássaro. A palavra dita ao final foi “repouso”.

Em outra sessão, disse estar chegando com preguiça, pois tinha acabado de acordar. Desenhou um personagem de braços abertos, dizendo ser alguém com preguiça, se espreguiçando. Durante a sessão continuava

sem se mover, mas já estava falando mais e me olhando nos olhos. O vínculo terapêutico estava acontecendo.

Fiz com Téo um exercício de *Grounding*, conceito que, traduzido do inglês, significa “aterrar”, tendo, nele, a ideia de estar consciente e em contato consigo e o entorno. A intenção foi fortalecer seu *self*, trabalhando a visão, a audição, o tato, o olfato e o paladar. Após, convidei-o a desenhar seu entorno.

Desenhou, no alto do papel à direita, um copo em cima de um prato, com cabelos pretos saindo de dentro do copo. Pedi então que se descrevesse em primeira pessoa no lugar de cada elemento do desenho, uma técnica projetiva por meio da qual se possibilita uma ponte segura para expressar emoções e sentimentos.

Após, fez a representação com massa de modelar: uma pirâmide verde no meio de seis cobras vermelhas e dois filhotes de cobra.

Falou: “- sou uma pirâmide no meio de seis cobras esperando ser salvo, ajudado”.

Pedi que fizesse outra forma que pudesse, de alguma maneira, ajudar a pirâmide. Fez então uma estrela amarela de massinha, dizendo ser a que vai socorrer o amigo pirâmide. Movimentou a estrela de forma a chegar mais perto da pirâmide, abrindo as cobras e levando-as para longe, a estrela, a seguir, tocou a pirâmide que foi salva.

A sequência de ações foram: *Grounding*, desenho, massinha e desenho novamente, quando acrescentou as cobras indo para seu lugar em direção à floresta.

Para finalizar, fizemos uma respiração mentalizando os elementos do desfecho do trabalho.

Na sessão seguinte, a mãe do menino estava em casa, havia recebido alta do hospital e estava se recuperando bem, apesar de estar com a fala e a mobilidade ainda comprometidas. A avó estava sempre presente e o pai, que costumava viajar muito a trabalho, havia ficado em casa a semana toda.

A mãe apresentou-se para mim brevemente, muito séria e falando ainda com dificuldade.

Já a sós com ele na sessão, sugeri que representasse seu quarto, casa e/ou família. Desenhou ele mesmo, sua mãe, pai e o cachorro no sofá. Disse ser como gostaria que estivesse quando a sua mãe estivesse totalmente recuperada. Mas que não era muito diferente de como estava agora, fora o fato de que a sua avó estava na casa deles. Falou então que a avó perturbava

um pouco, mas que ele a amava. Que ela era bastante autoritária e só ficava mandando ele tomar banho e comer, só pensava em dar comida para ele. Comentou que ela também tinha a casa dela. Esse comentário foi feito de forma tranquila, com leveza e risos. Trouxemos aqui as polaridades de sentimentos, estar incomodado e amar a pessoa ao mesmo tempo.

Finalizamos com a sensação de tranquilidade e conforto da família no sofá, com as peças voltando a seus lugares.

No encontro seguinte, o menino contou que estava em férias, que a mãe estava melhorando e começando a andar sozinha. A avó ainda estava com eles. Contou que saiu para jogar futebol com seus amigos e que viu um filme com a família reunida em casa, além de jogar videogame.

Nessa fase das sessões de Arteterapia, percebo Téo mais falante, movimentando-se mais e mais animado, com tom de voz mais alerta.

Fiz com ele, em outra sessão, uma fantasia guiada, em que ele estaria numa floresta e que essa floresta era a sua casa e que as pessoas, assim como ele, eram animais da floresta. Coloquei sons de floresta como pano de fundo musical.

O título da história dado por Téo foi: Família.

- Era uma vez uma família de lobos que vivia na floresta. O pai ensina o filho a caçar e eles voltaram com uma zebra para o almoço. O pai lobo diz parabéns, que o lobinho já estava pronto para liderar a família. O lobinho ainda tinha dúvidas se já podia assumir a responsabilidade de liderança familiar. As lobas o consolaram e ensinaram a ele outras coisas além da caça, como ensinamentos da natureza. O lobinho casou e teve três lobinhos. Fim.

Essa história, criada por Téo, traz como figura a questão da individuação do adolescente e seus processos de transição da infância para a vida adulta, assim como suas inquietações, dúvidas e projeções familiares.

Na sessão seguinte, chegou dizendo estar com preguiça, parecia recém ter acordado. Havia sido Dia dos Pais, o pai estava feliz e a família foi visitá-los final de semana.

Sugeri escolher três cartas com imagens, cartas do baralho do jogo DIXIT e falar frases ou palavras a partir da imagem visualizada.

Depois, pedi que escrevesse uma história com essas palavras e que tivesse um conflito ou problema no enredo da história.

Escreveu uma história em que um rei louco brigou com o espantalho, dizendo que estava pisoteando suas flores, falou que sua saia brilhava mais que as estrelas:

- Ei, você está maluco? Disse o espantalho.

O rei voltou para seu castelo e ignorou o espantalho.

Misteriosamente o espantalho parou de falar e andar, ficando paralisado como uma estátua, o rei nunca mais voltou para o jardim onde estava o espantalho.

Sentimento do espantalho: raiva.

O espantalho quer andar e falar de novo e virar humano para tirar essa raiva de si.

O espantalho gritou:

- Caraca, nossa! Vagabundo! Por que você fez isso?

O rei disse:

- Eu nem lembro de você! Eu tinha esquecido de tomar o meu remédio.

O espantalho se sente surpreso. Está com pena dele, quer saber mais o que aconteceu.

Título escolhido: Confusão. E a confusão foi resolvida com conversa. Perguntei se essa história tinha algo a ver com sua vida, Téo disse que fazia algum sentido, porque, muitas vezes, ele sentia-se invisível para seus pais, sem espaço para o diálogo. E que ele ficava com raiva, mas ficava paralisado, não sabia como externalizar o que sentia.

Na sessão seguinte, orientei exercícios de respiração, pedindo que sentisse quando sentiu raiva nos últimos dias. Escolheu cartas do DIXIT, a que mais o remeteu à raiva naquele momento foi a que denominou amigos distantes. Disse ter ficado com raiva, pois teve prova e os amigos que poderiam ajudar estavam distantes.

O local em que sentiu raiva, após exercício de conscientização corporal foi a mão. Sugeriu que utilizasse o papel que dispunha ali para externalizar a raiva.

Ele desenhou com força no papel, depois rasgou em pedaços com raiva. Fez bolinhas com os pedaços e arremessou num lixo imaginário. Disse sentir-se mais leve.

Os três passos essenciais para expressar a raiva são:

1. Estar consciente da raiva. “Estou com raiva”

2. Aceitar a raiva. “tudo bem-estar com raiva”

3. Escolher como expressar a raiva. (Oaklander, 2022, p.79)

No decorrer das últimas sessões, Téo passou por esses passos, passando a expressar-se melhor, com mais espontaneidade, e externalizando mais suas inquietações de maneira direta.

Nas sessões seguintes, continuamos a utilizar as cartas com imagens como ponto de partida, a pedido dele.

Escolheu algumas cartas e escreveu palavras que surgiram a partir da observação delas, escolheu as que mais chamaram a sua atenção naquele momento:

Diversão- quando joga com os amigos.

Confusão- quando esqueceu a caneta em casa e seus pais brigaram com ele.

Desenhou com formas e linhas a confusão: fez linhas emaranhadas, agudas. Para resolver, desenhou uma forma ao redor, circulando, contendo.

Disse ter encontrado a caneta que achou que tinha esquecido, mas resolveu. Sugeriu que finalizasse com a representação de diversão. Fez linhas curvas, contínuas.

Convidei-o a perceber a diferença entre os desenhos e ficasse com essa sensação relatada ao final de tranquilidade e relaxamento. Nessa sessão, abriu-se a oportunidade de trabalharmos as polaridades. Segundo Oaklander:

O adolescente é atormentado por polaridades. Sente-se de um jeito por dentro e mostra outra coisa no exterior. Quer ser independente, mas tem medo de perder o apoio dos pais, de que precisa. (Oaklander, 2022 p. 115).

No encontro seguinte, pedi que escrevesse um texto com as palavras ditas por ele ao observar as cartas do DIXIT escolhidas ao acaso, mentalizando como estava naquele momento.

O texto falava de um labirinto em que se encontrava, que quando saísse de dentro o coração pararia de queimar e a calma voltaria.

Perguntei a ele se o texto tinha algo em comum com sua vida agora, alguma conexão que fizesse sentido para ele. Disse que tinha a ver com algumas coisas sim, outras não... que estava calmo e sem ansiedade.

Sugeri então que representasse um elemento das cartas que chamasse a sua atenção, ele desenhou o labirinto. Sugeriu que incluísse na

representação cada um de sua família. Ele fez bolinhas de papel. Colocou a bolinha que o representava no início do labirinto, a mãe no meio, o pai perto da saída e o irmão que estava perdido no labirinto.

Sentiu-se angustiado, sugeri que movimentasse as bolinhas como quisesse.

Colocou a mãe perto do pai, depois ele junto aos dois e o irmão onde ele estava anteriormente, no começo. Não estava mais perdido, falou. Sentiu-se mais leve com essa recolocação. Quis acrescentar o cachorro perto dele, a bola de futebol perto do pai, os filmes perto da mãe. Comentou que o irmão gostava de filmes também.

Foi a primeira vez que falou do irmão. Disse que se sentia ainda um pouco triste quando falava nele. Abrimos um diálogo sobre isso, sobre o luto, a tristeza que vinha às vezes e que fazia parte; que estava tudo bem, às vezes, sentir-se mal e sentir-se bem, apesar da tragédia que acometeu a família. Novamente, o trabalho com as polaridades emergiu, trazendo a expressão de sentimentos ambíguos e o reconhecimento do luto.

Ao final do processo de montagem das bolinhas no labirinto desenhado, ele, o pai e a mãe estavam juntos e o irmão mais afastado, mas presente em seus corações, conforme suas palavras.

Finalizamos com mentalização de que ele estava onde devia estar, em seu lugar, tranquilo, no lugar de adolescente, crescendo, brincando, aprendendo, interagindo com os amigos e a família. Todos estavam onde deveriam estar. Respirou com *Awariness* nesse lugar arejado, sentindo calor, movimento, amigos, vida, família.

Awariness é o conceito central em *Gestalt*-terapia que se caracteriza pela consciência de si e da consciência perceptiva, tomada de consciência global no momento presente.

No encontro seguinte, a sugestão foi imaginar um lugar favorito, o seu lugar.

Imaginou o quarto dos pais. Palavras ditas: aconchego, conforto. Após a mentalização, foi buscando, no corpo, um sentimento ou lugar de tensão. Imaginou um labirinto sem saída. Sentiu-se tenso, sozinho, no escuro.

Fizemos a passagem do labirinto para o quarto dos pais. Conseguiu sentir, no corpo, a passagem da sensação de tensão para a de aconchego. A palavra dita foi seguro.

Conversamos sobre esse recurso, imaginando e sentindo no corpo a memória da sensação corporal, permitindo a sensação como guia ao seu lugar seguro sempre que necessitasse fazer essa transição.

Na sessão seguinte, falamos sobre o andamento da terapia, ele não estava muito motivado, seus interesses estavam mudando, direcionados para os momentos de socialização com seus amigos, mostrava-se animado com a escola, ver os amigos e jogar. Vi essa mudança positivamente dentro do processo terapêutico, desejada como propósito no caminho do desenvolvimento saudável da adolescência de Téo, encaminhando-se para a finalização.

Seguimos, assim, para a última sessão, em que sugeri que criasse uma paisagem que incluísse três elementos, os mais recorrentes nas sessões: “Vento, raiva, conversa”.

Fez uma representação com desenho, com linhas fluidas e onduladas, com pontinhos sugerindo gotas.

Convidei-o a falar como os elementos da paisagem.

Falou: - “Eu sou um vento calmo que aquece a paisagem que veio da chuva”.

“Eu sou uma paisagem calma e bonita que está sendo irrigada pela chuva forte”. E a palavra final: “VIDA”.

Considerações finais

Téo, seus pais e a amiga da família que o encaminhou à Arteterapia relataram perceber uma melhora significativa com as sessões, inclusive em suas relações familiares, alcançando os objetivos iniciais explicitados anteriormente. Os recursos arteterapêuticos, introduzidos nas sessões de forma atenta e de acordo com cada movimento e ritmo do cliente, de forma fenomenológica, foram de grande contribuição no caminho de processamento do luto com Téo e sua família.

Relataram passar a ter mais diálogo em casa e a valorizarem os momentos do dia a dia, reconhecendo o luto de maneira natural, por meio da expressão de sentimentos de forma apropriada ao seu contexto familiar, sem ignorar os sentimentos e suas polaridades, permitindo-se fazer contato não somente com a dor e o sofrimento, mas também com as pequenas alegrias e vontade de viver.

Ficaram mais próximos e menos “paralisados”, como estava o personagem do espantalho na sessão, em que aconteceu a história por meio das cartas projetivas.

Téo, no decorrer das sessões, exercitou sua auto nutrição, trabalhando o reconhecimento de suas projeções, sentimentos e gostos, entrando em contato com a sua energia agressiva e praticando externalizá-la de forma saudável.

Exercitou, por intermédio das experimentações arteterapêuticas utilizadas sua imaginação, a capacidade de fazer escolhas e trilhar caminhos rumo à individuação e autonomia próprios de uma adolescência saudável, fortalecido e permitindo-se apreciar as alegrias da vida, apesar de tudo.

Referências

OAKLANDER, V. **Descobrimo crianças: A abordagem gestáltica com crianças e adolescentes**. São Paulo: Summus, 1980.

OAKLANDER, V. **O tesouro escondido: a vida interior de crianças e adolescentes**. São Paulo: Summus, 2022.

CIORNAL, S. (org.). **Percursos em Arteterapia: Arteterapia Gestáltica, Arte em Psicoterapia, Supervisão em Arteterapia**. São Paulo: Summus, 2004.

LIVRO, PREGOS E SAL OU SOBRE COMO FAZER SANGRAR O QUE NOS CAUSA DOR

Márcio André Badia da Silva¹

Introdução

Vivemos em um mundo predominantemente visual, em que a arte manifesta-se de diversas formas, desde a pré-história até os dias atuais. A sua importância para as culturas e sociedades reside no seu caráter simbólico e estético, capaz de influenciar valores, economia e cultura de forma individual e coletiva. A arte não só proporciona prazer e bem-estar, mas também desempenha um papel crucial na saúde mental, ao ativar identidades e estimular o pensamento crítico. Este texto reflete sobre a experiência do autor, formado em Artes Visuais e especializado em Arteterapia, em um CAPS, onde a prática artística revela-se como um recurso essencial para promover a expressão e o acolhimento de pacientes com diferentes patologias.

Advindo da Faculdade de Artes Visuais – Bacharelado em Artes Visuais, habilitação em Escultura da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) e, na sequência, a Pós-graduação em Arteterapia, a minha chegada ao universo da saúde mental em um CAPS (centro de atenção psicossocial) revelou-se a necessidade de compreender e acessar as demandas desse público desejoso de atendimento humanitário e afetuoso, transformador e próspero que a Arte possui por sua natureza libertária, lírica e capaz de, por meio dos recursos expressivos do fazer artístico proporcionar a materialização dos conflitos internos de cada paciente do serviço de saúde mental.

1 Arteterapeuta (UBAAT nº 06/0191/0120), Bacharel em Artes Visuais pela UFPEL, Especialista em Arteterapia (CENTRARTE). Atua como arteterapeuta no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS I) em Canguçu desde 2006, desenvolvendo trabalhos voltados à saúde mental e à expressão criativa. Atualmente, é acadêmico do Curso de Psicologia, na UFPEL, ampliando a sua formação na interface entre arte e saúde mental. E-mail: marciobadia@gmail.com

Ao adentrar a casa de saúde mental do município de Canguçu, pequena cidade do interior da região Sul do Rio grande do Sul, foi visível a importância de um contato íntimo por meio de materiais e técnicas artísticas capazes de evocar os silêncios, os traumas e as lembranças das mais diversas e conflituosas origens, que logo mais foram descritas e elucidadas a partir dos CID (Código Internacional de Doenças).

Como é de se imaginar em um espaço habitado por pacientes de patologias díspares como esquizofrenia, transtorno bipolar, depressão, entre outros; os recursos materiais e artísticos, ambientais e higiênicos são, em sua grande maioria, escassos e/ou inexistentes. Dito isso não pela condição física ou intelectual dos usuários do CAPS, mas proveniente da falta de recursos financeiros e do interesse do poder público.

Diferentemente das práticas utilizadas até então por outros colegas com formações que não a minha, obviamente, as minhas propostas deveriam fazer sentido e encantar não somente a mim como aos meus pacientes que precisava ainda conhecer, cativar e ajudar a atravessar essa fronteira da palavra (aquilo que não é dito) para a expressão (aquilo que é realizado, evidenciado e materializado), por intermédio da arte em suas mais diversas manifestações, tais como: pintura, fotografia, escultura, gravuras, imagens, colagem, instalações e, principalmente, fruição de objetos artísticos (visita a catálogos e livros de Arte e Artistas).

Imaginar que, por meio das habilidades e cultura de cada indivíduo, perpassa um universo de possibilidades de expressão e diálogo com um mundo novo que não mais aquele do isolamento, da tristeza e da incompreensão, mostrar a existência dessas pessoas que, pela doença foram estigmatizadas, marginalizadas e tomadas como incapazes e caladas. Verdadeiros esquecidos, vultos na cidade, invisíveis como alguns relatam em suas falas e corpos desacreditados de um futuro mais digno e saudável.

Nessa linha de descrição, em que a forma de atendimento da chamada “Oficina Terapêutica” era vista como um espaço de convivência sem necessariamente propiciar diálogo e escutas dessas pessoas, ou seja, um lugar de ocupação para esses indivíduos, mascarando a real relevância da proposta dos PTS (Plano Terapêutico Singular). Por ser singular, deveria emancipar os detalhes de pensamento e expressividade de cada participante e não os colocar numa situação de todos em uma mesma direção. Dessa forma, o meu interesse, como artista e terapeuta, seria de que por intermédio de propostas dos materiais que tínhamos ao dispor e do espaço habitado por esses corpos e pensamentos, utilizá-los para fomentar os devaneios,

delírios e sonhos que, mais tarde, os libertariam das tantas medicações e internações psiquiátricas.

Conforme relatado, após o reconhecimento do espaço onde viria a trabalhar com os pacientes, deparei-me com inúmeras caixas de desenhos desses prontos para colorir e de tantas outras caixas com moldes para pintura em panos de prato (algo que, ao meu ver, conduz a falta de expressividade individual, bem como a algo utilitário) como alguns se viam e sentiam, ou seja, colocados em limites para expressarem-se e vistos como algo e não como alguém capaz de produzir e conversar com os seus semelhantes.

Porém, algo me chamou a atenção e não era comum, ao contrário, assustador e contraditório: pilhas de livros jogados ao chão que mais pareciam jornais velhos os quais se usam para tirar a umidade de um espaço. É importante referir que esses livros tratavam-se de escritos sobre medicina, psicologia e serviço social, tudo aquilo que se vinha buscar em um trabalho psicossocial que visa ao tratamento do corpo, mente e recursos para viver. Naquele momento, sabia que se abria um portal pelo qual não só eu, mas os usuários do serviço adentraríamos sem volta.

Como um primeiro momento de fruição, propus uma meditação guiada para colocarmos todos na mesma sintonia e viajarmos no pensamento e nas palavras. Imbuído do sentimento de criação, escolhemos alguns livros dos que jaziam ao chão sepulcro da sala da Oficina Terapêutica e, ao adentrarmos nas linhas escritas, cada participante acionava as palavras que mais chamavam a atenção. No passo seguinte, precisávamos pensar qual movimento de arte faríamos para expressar o que sentimos ao ver os livros e, depois, que intervenção poderíamos realizar sobre eles que seriam o nosso suporte material.

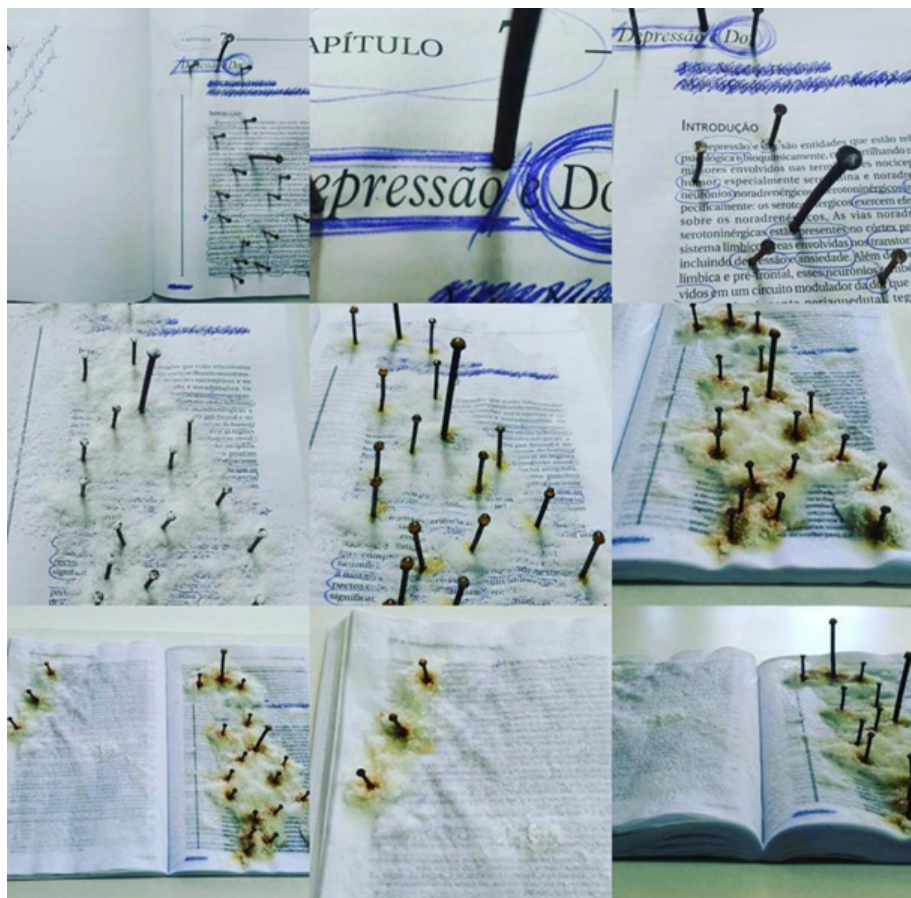
Na mesma sala, habitavam alguns materiais não convencionais que, na verdade, estavam lá pelos motivos errados, tais como: martelos, espátulas, ferramentas, entre outras. “M”, como chamarei uma paciente, pegou um pote contendo pregos usados e de tamanhos e espessuras variadas e senti que aquele seria o material com o qual ela colocaria os seus sentimentos para fora.

Em nossa “consignia” (termo advindo da Arteterapia que significa acordo), entendi que, para que ela conseguisse expor as suas emoções, seria fundamental usar aquele “achado” para fazer sentido. Ao argui-la sobre o que pensou e sentiu ao olhar para os pregos e para o livro, ela relatou com voz silenciosa e doída que o livro pelo qual fora escolhida e os pregos que

chegaram até os seus olhos e mãos traduziam a sua dor, as suas angústias e todos os anos de depressão que a faziam sentir presa, fincada e dolorida.

Ao som de uma música ambiente, “M” começou a escolher os pregos e martelá-los nas palavras que derivavam de dor e depressão em seus sinônimos e semelhanças, num processo intuitivo, porém extremamente possuído de significados em uma poética arrebatadora, dolorosa, vivida e melancólica.

Figura 01 - Obra Prega/dor (livro de psicologia, pregos em estado de ferrugem e Sal como agente desencadeador da efemeridade).



Fonte: imagem do autor.

Ao perceber que as suas lágrimas banhavam as páginas do livro e faziam com que os pregos, aos poucos, fossem soltando sua ferrugem, “M”

compreendeu, no seu poder artístico, que se tratava da forma como ela se via presa aos sentimentos que nunca conseguira descrever com palavras. Esse ato performático e artístico durou alguns minutos e, por dias, “M” recorria à sua produção no livro das dores como assim denominou e percebeu, de forma metafórica, que cada prego calcado no solo fértil do livro sangrava como suas dores.

Num segundo momento, ela pediu para a servente que lhe concedesse um pouco de sal por lembrar que além de dar sabor e conservação, o sal funcionava como um ativador do processo de ferrugem e de decomposição dos pregos (dor) e do livro (sentimentos descritos). No passar do tempo, o que vislumbramos era uma paisagem de sal como neve que deixava visível os pregos, como entes enterrados e sacrificados. Igualmente, percebemos uma espécie de paisagem no acúmulo do sal no entorno dos pregos que simbolizaram também, na visão da paciente, os pregos que crucificaram Jesus. Dessa forma, a usuária falava e relatava visualmente a sua dor como a do Cristo morto e pregado para apagar os pecados do mundo, ela, no caso, do seu mundo de dor e sofrimento. Um mapa mental e visual do seu sofrimento, advindo da persuasão da Igreja na sua sexualidade e nas suas crenças, o que, de forma geral, lhe trouxe a depressão e automutilações por não corresponder aos desejos e desígnios de Deus.

Seguindo os passos de Ana Mae Barbosa, Arte educadora que, no seu livro *Abordagem triangular no ensino das artes e culturas visuais* (2010), traz a possibilidade de pensar o fazer artístico por meio do fazer, fruir e contextualizar, ou seja, no caso do meu trabalho como Arteterapeuta, era fundamental que o usuário, ao terminar ou no processo do fazer, conseguisse olhar para o que produziu, fruir e resgatar sentimentos e, por fim, contextualizar do passado ao presente a sua história de vida.

Como geralmente esses processos criativos acontecem em grupo e no grupo encontram eco e acolhida, a roda de conversa e a exposição dos trabalhos e pensamentos reverberam para além do sentimento singular, pois arte é subjetividade e emoção, expressão e observação. Assim sendo, os demais pacientes podem usufruir dessa mesma produção para pensarem as suas vidas e sentimentos.

Nada escapa, tudo importa, tudo fala e comunica-se no universo do fazer artístico, ainda mais tratando-se de um atelier de recursos visuais e expressivos. Uns podem interagir, relacionar e intencionar sobre o trabalho do outro sem preconceitos e sem medos, pois estes ficaram materializados pelo suporte material e simbólico do fazer em arte.

Partindo desse pensamento e com base na fala de Selma Ciornai (2004, p.06), o fazer artístico, como recurso terapêutico amplia a consciência em que tanto o fazer em arte como o processo de elaboração e reflexão sobre o que é produzido por ser visto como potencialmente terapêutico.

O pulso ainda pulsa e agora vislumbrado fica mais fácil e possível de digerir, pois amplia o campo de visão sobre si mesmo, bem como encontra-se intrínseco o poder de cura quando o cliente é acompanhado de um profissional de Arteterapia. Essa relação facilita o autoconhecimento, possibilita e aponta mudanças para o processo de cicatrização dos traumas e dores emocionais.

Considerações finais

As considerações finais deste trabalho destacam a essencialidade da arte como um recurso terapêutico na promoção da saúde mental. A experiência vivida no CAPS revelou que, mesmo em condições de escassez, a arte pode abrir caminhos para a expressão de emoções profundas e a materialização de conflitos internos. Os relatos de pacientes, como o de “M”, demonstram que o processo criativo não apenas facilita o diálogo sobre experiências dolorosas, mas também promove um espaço de acolhimento e autoconhecimento.

Portanto, é crucial que os profissionais de saúde mental reconheçam e integrem práticas artísticas em seus atendimentos, pois a Arteterapia oferece uma abordagem transformadora e libertadora, capacitando os indivíduos a ressignificar as suas histórias e traumas, contribuindo, assim, para sua recuperação emocional. A arte, em suas diversas formas, não é apenas um meio de expressão, mas um poderoso aliado na jornada de cura e transformação pessoal.

Referências

BARBOSA, A.M. T.B.; CUNHA, F.P. da (org.). **Abordagem triangular no ensino das artes e culturais visuais**: organização Ana Mae Barbosa, Fernanda Pereira da Cunha. São Paulo: Cortez, 2010.

CIORNAI, S. Arte terapia Gestáltica: Um caminho para a expansão da consciência. **Revista de Gestalt** . nº 3, Departamento de Gestalt Terapia do Instituto Sedes Sapientiae: São Paulo, 1994.

ARTETERAPIA: RE-CONHECENDO AS POTENCIALIDADES CRIATIVAS COMO CAMINHO PARA O AUTOCONHECIMENTO, BEM ESTAR MENTAL E EMOCIONAL

Denise Spadoni de Vargas¹

Introdução

Apresento um relato derivado de meu estágio supervisionado da Especialização em Arteterapia, da Censupe, concluído em 2021 e orientado pela professora e arteterapeuta Edeltraud Fleischmann Nering. O estágio foi realizado de modo remoto, pelo aplicativo Whatsapp. As atividades desenvolvidas, no decorrer das 50 sessões, foram objeto de investigação científica. Cada encontro teve uma carga horária de 2 (duas) horas, totalizando 100 horas de estágio. Técnicas envolvendo exercícios respiratórios e corporais, visualização ativa, a meditação, a pintura, o desenho, a modelagem, o recorte e a colagem, o crochê, possibilitaram diversas expressões, sendo as produções elaboradas com diferentes materiais, os quais mediarão a representação de conteúdos psíquicos em linguagem simbólica no processo arteterapêutico.

Como participante, foi escolhida uma mulher de 54 anos, residente no bairro Restinga, no município de Porto Alegre - RS. É separada, tem três filhos e um neto. Apresentava quadro de ansiedade e transtorno bipolar. Faz tratamento com psiquiatra há 11 anos, tendo o acompanhamento do mesmo especialista. Ficou quarenta e dois dias internada no Hospital Espírita de Porto Alegre, após ser agredida durante um assalto violento, no qual levou três pauladas na cabeça.

1 Arteterapeuta -UBAAT nº 06/0215/0121, Especialista em Arteterapia, Psicologia Analítica e Psicopedagogia. Institucional. Graduada em Educação Artística/Artes Plásticas. Artista visual e Arte-Educadora. Email:spadonidenise22@gmail.com

Está aposentada por questões de saúde mental. Faz uso contínuo de várias medicações controladas. Desde o início da pandemia em 2020, causada pela COVID-19, ela observou que o seu quadro de ansiedade aumentou. Ficava angustiada e nervosa, sem ter para onde ir, devido ao isolamento social.

O referencial teórico foi desenvolvido baseado na teoria da psicologia analítica, de Carl G. Jung, focando na expressão simbólica. Jung, enquanto psiquiatra e psicanalista, trouxe, para a humanidade, as suas pesquisas sobre a psique, explicando que esta se desenvolve durante toda a vida do ser humano. Assim como uma planta produz flores, a psique cria os seus símbolos. Ele constatou que as imagens retidas no inconsciente são a origem dos complexos e que podem ser acessadas por meio da expressão criativa e do diálogo com seus pacientes sobre elas. (Carvalho, 1995).

A Arteterapia favorece o autoconhecimento, levando o sujeito a perceber a sua energia, liberando os seus canais criativos/expressivos, reconhecendo, assim, as suas potencialidades. Carvalho (1995, p.18) afirma que “a expressão artística é um caminho que favorece a comunicação de desconfortos ou experiências contraditórias, de difícil comunicação apenas em palavras”. Pessoas portadoras de doença mental são beneficiadas com esse processo, pois, aos poucos, passam a canalizar as suas emoções, liberando-as. É o caso de R.S., que apresenta transtorno de ansiedade e bipolaridade. O estágio em Arteterapia ajudou-a a perceber-se uma pessoa ativa e criativa. Oportunizou-lhe o desenvolvimento de habilidades esquecidas; de fazer crochê e cestaria, confeccionada com jornais. Carvalho (1995, p.18) explica que “as ações de desenhar, pintar, modelar, construir, e tantas outras, podem constituir uma experiência pessoal de potencialização, de autonomia”

Os encontros foram muito benéficos para a participante, já que ela demonstrou modificações positivas na sua forma de pensar e no seu comportamento. As atividades contribuíram para o autoconhecimento de R.S, assim sendo, entendemos que a Arteterapia exerce um importante papel para que o sujeito desenvolva autoconhecimento, potencialize a sua criatividade e dê um novo significado para a sua vida.

A Arteterapia como canal da expressão subjetiva

A Arteterapia é um poderoso canal de expressão da subjetividade humana. Traz a possibilidade de o indivíduo acessar conteúdos desconhecidos no campo das emoções, que permanecem no seu inconsciente.

A UBAAT- União Brasileira de Associações de Arteterapia esclarece sobre o potencial curativo da arte, enfatizando que os profissionais arteterapeutas devem ter conhecimento sobre o desenvolvimento humano, as teorias psicológicas, a criatividade e as práticas clínicas.

Segundo Carvalho (1995, p. 31), essa atividade “utiliza recursos artísticos com finalidade terapêutica”. Para a autora, é importante que o terapeuta “[...] tenha conhecimento sobre o inconsciente, o poder das metáforas, o emprego dos símbolos [...]”, além de compreender “materiais e técnicas”.

A expressão artística é um caminho que favorece a comunicação de desconfortos ou experiências contraditórias, de difícil comunicação apenas em palavras. As ações de desenhar, pintar, modelar, construir, e tantas outras, podem constituir uma experiência pessoal de potencialização de autonomia, uma vez que envolvem um processo ativo de escolha de materiais, estilos, cores, formas, linhas e texturas (Carvalho, 1995, p. 18).

A linguagem artística “projeta profundamente nossos conflitos, necessidades, aspirações”, assinala Carvalho (1995, p. 18). Conforme a autora, a compreensão terapêutica dessa linguagem, aliada ao prazer que a criatividade pode proporcionar, pode levar a experiências significativas e valiosas para a integração do ser humano.

Nessa perspectiva, a Arteterapia atua na busca da solução de conflitos e na superação de emoções e traumas de crianças, adolescentes, adultos, idosos, famílias e outros grupos diversos. À medida que esses indivíduos apropriam-se das técnicas artísticas, utilizando as intervenções e a experiência do arteterapeuta, o processo de autoconhecimento é estimulado.

Foi por meio dos escritos de Freud e dos trabalhos de Jung que a utilização das expressões artísticas “tornaram-se cada vez mais frequentes no processo psicoterapêutico”, explica Carvalho (1995, p.33). Por volta dos anos 20 e 30, do século XX, a inclusão da arte, com variações nas técnicas utilizadas, passou a fazer parte da psicoterapia. Jung usou o desenho, a pintura e a escultura, acompanhando o processo de imaginação ativa na análise de seus clientes e no trabalho consigo próprio.

No Brasil, conforme Carvalho (1995, p.33), “dois grandes nomes enaltecem o trabalho com expressões artísticas, aliadas ao processo terapêutico: Osório Cesar, psiquiatra Freudiano (1875-1979) e Nise da Silveira, psiquiatra Junguiana (1905-1999)”. A sistematização

da Arteterapia ocorreu a partir dos anos 40, empregada por Margareth Naumburg, proporcionando um novo impulso ao uso das artes como complemento do processo psicoterapêutico em si.

A CBO - Classificação Brasileira de Ocupação, inseriu a Arteterapia em janeiro de 2013 com o Código 2263-10. Desde 2017, ela integra a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída desde 2006, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

Arteterapia: um caminho para o autoconhecimento, bem estar mental e emocional

Ao iniciar o processo arteterapêutico, R.S. não tinha conhecimento algum sobre ele. Nas primeiras sessões, demonstrava dificuldade de concentração e relaxamento para realizar as propostas. As suas expressões plásticas, realizadas cronologicamente demonstravam uma caminhada em direção ao *Self*. Por meio da imagem do arco-íris, fez o seu primeiro contato com o inconsciente. Na metade do processo, a participante representou, por meio de outras produções criativas, que o seu consciente já estava estabelecendo um diálogo com o seu inconsciente, ou seja, entre a persona e a sombra.

A participante foi convidada a refletir sobre as vinte e sete sessões que participou e relatar se percebeu alguma mudança em si mesma durante esse período. Solicitamos que os trabalhos plásticos realizados no decorrer das sessões fossem colocados sobre a mesa e que ela os observasse, ficando atenta para as mudanças que ocorreram durante o processo. Para aquele momento, foi preparado o ambiente virtual, utilizando música instrumental.

Foi orientada a realizar os exercícios de respiração (inspiração/expiração) e relaxamento corporal, levantando os braços, acima da cabeça com a palma das mãos para cima, ao inspirar, e baixando-as ao expirar, imaginando o arco-íris em suas mãos. Convidamos para que deixasse que essa energia do arco-íris fizesse uma limpeza energética no seu corpo físico, mental e espiritual, vibrando no amor, na tranquilidade, na saúde e na união. Assim que estivesse pronta, solicitamos que explanasse se ela notava diferença no seu comportamento e atitudes depois que iniciou o processo arteterapêutico.

Posteriormente, ela explicou que, ao mentalizar o arco-íris nas palmas das mãos, sentiu um calor forte no pescoço, que logo irradiou para

todo o seu corpo. Comentou que estava aprendendo a usar a energia que está na sua mente, canalizando-a para as suas mãos. Essa fala está relacionada ao fato de que, atualmente, a participante realiza várias produções com prazer e rapidez, por meio do crochê e da cestaria, sem preocupar-se em como fazer, utilizando a sua criatividade para o seu bem-estar. Ela descreveu que precisa somente dar liberdade para as suas mãos, fazendo o que nunca fez, parecendo entrar num transe, ficando surpresa com o resultado criativo. Explicou que, após iniciar o processo arteterapêutico, sentiu-se melhor, mais calma e tranquila. Antes da pandemia da Covid-19, precisava sempre sair de casa, dançar, movimentar-se a fim de controlar a ansiedade. Descobriu, por meio da Arteterapia, a utilizar as mãos para exercer a sua criatividade, canalizando a sua energia. Sente-se privilegiada, tendo o suporte da Arteterapia para adaptar-se às restrições causadas pela pandemia.

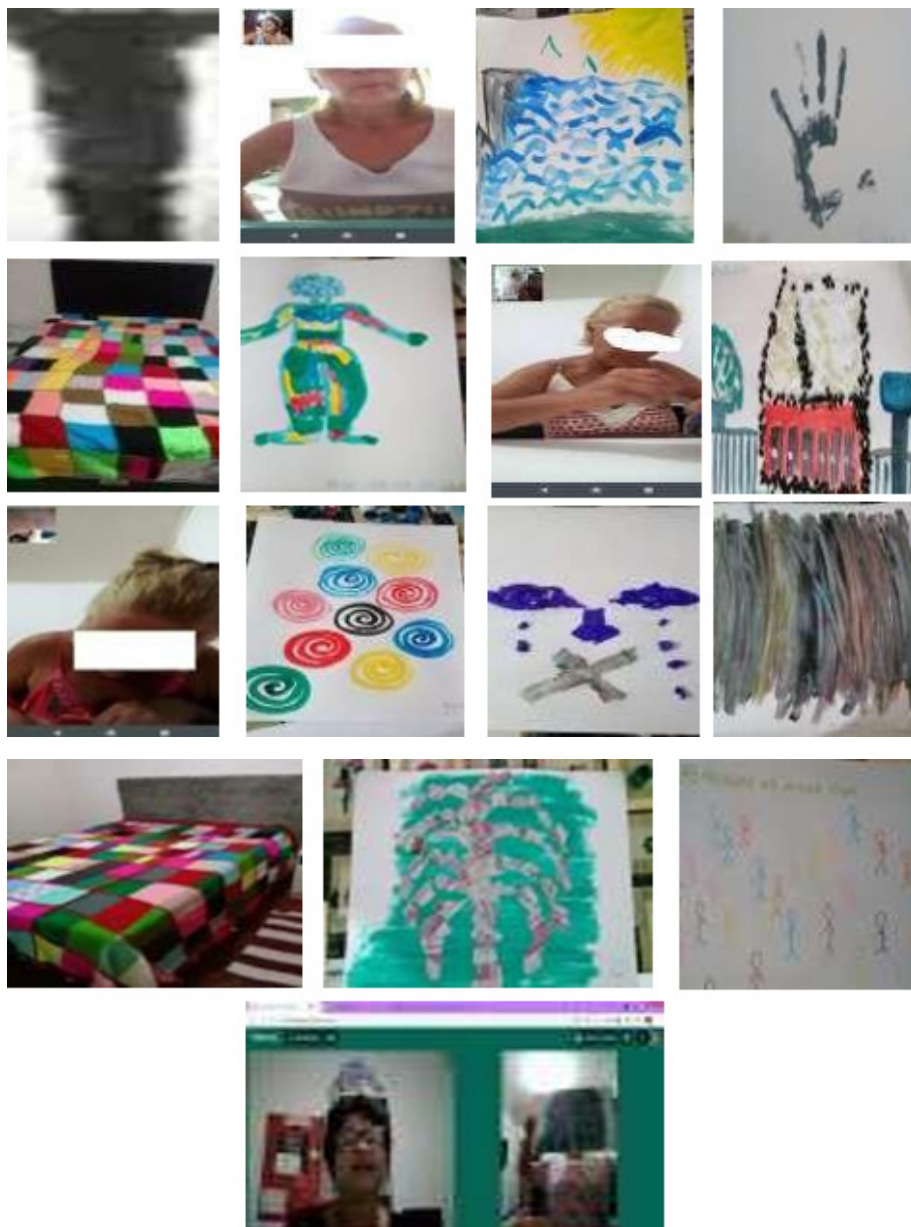
Ao avaliar-se, R.S. disse que aprendeu a mudar os pensamentos, a direcioná-los positivamente. Após olhar para as suas produções plásticas, comentou sobre as mudanças que percebeu nos seus pensamentos e em suas atitudes diante de determinadas situações. Antes da Arteterapia, ela pensava coisas ruins, sentia-se magoada. Durante o processo arteterapêutico, passou a sentir-se mais leve, mais tranquila, reconhecendo-se como mulher, como mãe, como avó e dona de casa. Jung, (2019, p. 223) pontua que “quando o inconsciente de início se manifesta de forma negativa ou positiva, depois de algum tempo surge a necessidade de readaptar de uma melhor forma a atitude consciente aos fatores inconscientes”.

R.S. comentou que antes tinha medo de ficar só, tinha fobia. Aprendeu a ficar sozinha e fazendo coisas que gosta. Jung (2019, p.229) chamou de “sombra” um determinado aspecto da personalidade inconsciente. Explicou que, por vezes, tudo o que o ego desconhece, mistura-se à sombra, incluindo as mais valiosas e forças nobres.

Se a figura da sombra contém forças vitais e positivas, devemos assimilá-las na nossa experiência ativa, e não reprimi-las. Cabe ao ego renunciar ao seu orgulho e à sua vaidade para viver plenamente o que parece sombrio e negativo, mas que na realidade pode não o ser. (Jung, 2019, p.230)

Ao olhar os seus desenhos, a participante mencionou que está mais tranquila, com pensamentos bons. Reconheceu que, ao iniciar a Arteterapia, era muito ansiosa e cobrava-se demais, acrescentando que: “o pensamento negativo é um monstro”(SIC). Jung (2019, p.229) explica que “a sombra só se torna hostil quando é ignorada ou incompreendida”.

Figura 1 - R.S - Produções expostas para avaliação do processo



Fonte: acervo da autora

Na sua autoavaliação, R.S. relatou que estava muito feliz, pois se encontrou com outra pessoa que estava dormindo e parecia que nunca

existiu. Essa fala foi muito significativa, uma vez que ela estava falando de si mesma, do seu outro que estava adormecido, que ela não conhecia.

A descoberta do inconsciente é uma das maiores dos últimos tempos. Mas, como o reconhecimento da nossa realidade inconsciente implica um processo honesto de autocrítica, além de uma reorganização de vida [...]. É preciso muita coragem para levar o inconsciente a sério e enfrentar os problemas que ele desperta. (Jung, 2019, p. 233)

R.S. explicou que agora não sofre mais de ansiedade, pois está encontrando essa pessoa calma dentro dela, tendo mais tranquilidade para pensar. Já respira melhor e faz planos para pós-pandemia. Descreveu que é muito difícil, para ela, ficar dentro de casa, com o corpo parado e a mente pensante. A Arteterapia ajudou-a a acalmar a mente pensante por meio das meditações e visualizações ativas. O processo arteterapêutico a fez perceber a maneira como olha atualmente para as situações cotidianas da sua vida. Perguntou-se como os seus filhos estavam vendo esse processo arteterapêutico. Ela descreveu que eles já sabiam o dia e o horário das sessões. Nesses momentos, recolhia-se para o seu cantinho, no seu quarto, onde criou o seu espaço, que é só seu. A participante concluiu dizendo que, quando começou a Arteterapia, o seu pensamento era de ingratidão e que o processo arteterapêutico tem lhe e ajudado a modificar-se. Abaixo, as imagens das produções expostas sobre a mesa para serem observadas a fim de refletir sobre o processo, a sua forma de viver.

Considerações finais

A Arteterapia proporcionou um ponto importante no conhecimento das técnicas e das vivências realizadas durante o processo de estágio, mesmo sendo efetivado de modo remoto pelo aplicativo whatsapp.

As atividades propostas no estágio objetivaram um novo olhar para si e para o outro, uma nova visão de mundo interno e externo, sendo a subjetividade expressa por meio da produção plástica. O processo de autoconhecimento ocorreu de forma natural e dialógica, sendo responsável pela integração do sujeito com o universo interior e com o mundo exterior.

As diferentes técnicas e expressões plásticas utilizadas como: pintura, modelagem com argila, técnicas de respiração e relaxamento, histórias dos contos e fábulas, recorte/ colagem, visualização ativa, meditação, música, poesia, crochê, entre outras expressões, promoveram o

trabalho com a subjetividade, ajudando na promoção da qualidade de vida e nos relacionamentos interpessoais.

As intervenções realizadas, os materiais escolhidos e as técnicas artísticas tinham um propósito dentro da sessão, sendo necessário, algumas vezes, modificá-los devido à alteração do estado emocional da participante. Nesse contexto, a sensibilidade e a qualificação do futuro arteterapeuta é imprescindível para o processo. A participante aos poucos foi relaxando e apropriando-se do seu processo criativo, aceitando as propostas arteterapêuticas.

Os estudos e as leituras baseadas na psicologia analítica de Carl G. Jung favoreceram a compreensão sobre como a energia psíquica manifesta-se no sujeito, por imagem arquetípicas, sendo representadas por meio dos símbolos, ajudando a participante a elaborar seu processo arteterapêutico. Associar os conhecimentos teóricos, adquiridos nas disciplinas do curso ao estágio, oportunizou a estagiária um grande aprendizado sobre a psique humana e a maneira como esta se apresenta na vida do indivíduo.

As suas primeiras expressões plásticas, realizadas durante as sessões de Arteterapia, demonstravam cronologicamente uma caminhada em direção ao *Self*. Por meio da imagem do arco-íris, R.S. fez contato com o seu inconsciente. Na metade do processo arteterapêutico, a participante demonstrou por meio de outras produções criativas, que seu consciente já estava estabelecendo um diálogo com o seu inconsciente, ou seja, entre a persona e a sombra. Percebemos que, na medida em que as emoções que estavam guardadas na sua memória eram acionadas, relatadas, registradas, foram transformando-se em imagens simbólicas, carregadas de representações arquetípicas. Essas imagens constantemente repetiam-se e interligavam-se nos atendimentos. O olho foi uma delas. Na primeira vez, ela criou dois olhos fechados, chorando. Em outro momento, mais para o final do estágio, surgiram outros dois olhos amarelos grandes, abertos e atentos.

A criatividade e a sensibilidade foram despertadas na participante. Esta desenvolveu a habilidade e o prazer de criar cestarias de jornal, colchas de crochê e barrados em panos de pratos. Assumiu-se como artesã, passando a comercializar as suas produções artísticas, gerando orgulho de si mesma e sua autoestima foi elevada. Ela já tinha consciência de que, para conectar-se ao seu processo criativo, necessitava de um momento seu, em silêncio e de um espaço para criar. Descobriu no seu quarto, à noite, o seu

santuário, o local perfeito para deixar a sua intuição fluir, favorecendo o desprendimento da energia psíquica, por meio da sua expressão criativa.

O processo arteterapêutico ajudou-a a canalizar a sua ansiedade, modificando também a sua rotina. As técnicas de relaxamento, de respiração, visualização ativa e meditação proporcionaram tranquilidade, aguçando as suas percepções, contribuindo para a alteração de padrão do seu pensamento. As atividades criativas aliviavam as suas tensões diárias, oportunizando o desligamento das suas preocupações, favorecendo a canalização da sua ansiedade, modificando, dessa forma, a sua vibração, proporcionando, assim, o seu bem-estar e resgatando a sua qualidade de vida, leveza, vida própria.

Elaborou, durante o estágio, questões importantes e reflexivas de suas fases de vida, de seus afetos, medos, insegurança e soube administrar as emoções com reflexões importantes para o seu crescimento pessoal. Foram observados aspectos de tranquilidade e resiliência em vários momentos. Reconheceu-se como uma pessoa determinada, com espírito de liderança e que valoriza a família; necessitando conectar-se com a natureza, principalmente, com o mar, com as montanhas, o sol, a lua, para recarregar força dentro de si, e que guiava toda a sua criação.

A Arteterapia propiciou à participante outro olhar perante a vida. Ela aprendeu a desacelerar, a cuidar mais de si, permitindo-se fazer coisas que gosta, como escutar música. Percebeu que não precisava ser forte, o tempo todo, para sua família. Sentiu-se mais leve e livre, expondo as suas emoções e sentimentos. Passou a dialogar com seus filhos. Demonstrou consciência do seu transtorno bipolar, bem como a importância do uso da medicação.

Dessa forma, reconhecer a grandeza, a força e as mensagens do nosso inconsciente, podem ajudar-nos a fazer escolhas mais acertadas diante da vida, buscando o encontro como nosso eu, o *self*. Enquanto estivermos presos nas ações do ego, deixando que as ilusões, o medo e a ansiedade façam as escolhas, a insatisfação, a frustração e o sofrimento serão constantes em nossas vidas.

Para sentir-se bem e feliz é necessário escutar a alma, a verdadeira essência: o si- mesmo. A Arteterapia oportuniza essa escuta. Agradecida e feliz por fazer parte do estágio, a participante havia iniciado o seu processo de individuação.

Referências

CARVALHO, M. M. J. de (coord.). **A arte cura?** Recursos artísticos em psicoterapia. Campinas: Editorial PsyII, 1995.

JUNG, C. G. **O homem e seus símbolos.** Rio de Janeiro: Ed. Nova Fronteira, 2019.

UBAAT – União Brasileira de Associações de Arteterapia e Associações Regionais de Arteterapia. **Contribuição da Arteterapia para a Atenção Integral do SUS.** Disponível em: www.ubaat.org. Acesso 25 fev. 2020.

UM RELATO SOBRE O TRABALHO DE ARTETERAPIA NO HOSPITAL PSIQUIÁTRICO SÃO PEDRO, PORTO ALEGRE-RS

Maria Cristina de Souza Corrêa¹

Introdução

“[...] só se vê bem com o coração.
O essencial é invisível para os olhos.”
(Saint-Exupéry, 1943)

Teorias e estudos descritos por Freud (2006), Jung (2021) e Nise da Silveira (1999) sugerem que a Arteterapia por trazer, em seu conteúdo, a potência da Arte, enquanto elemento expressivo de conteúdos inconscientes, e da terapia, item aglutinador do processo, a fazem uma potente ferramenta na melhoria da saúde mental dentro de unidades psiquiátricas.

Neste segmento, possibilita a restauração objetiva, por meio da materialização do pensamento e do sentimento por intermédio de construções artísticas, promovendo a socialização, estimulando a atenção, foco, autocontrole e autopresença, sendo que este último é elemento fundamental para trazer mais consciência ao momento presente e de si mesmo, dentro do contexto inserido.

¹ Arteterapeuta (UBAAT no. 06/0211/1120) com formação em Pedagogia, Arte-Educação, Arteterapia, Neurociência do Desenvolvimento Humano, Neuropsicanálise e Neurociência Clínica em formação. Professora na formação no Magistério Estadual e de professores de Pós-Graduação, nos cursos de Arteterapia e Desenvolvimento Humano, Psicanálise na Educação e Arte Educação. Desenvolve um trabalho voluntário há mais de dois anos no Hospital Psiquiátrico São Pedro. Sua prática clínica está voltada para crianças e adultos com transtornos do neurodesenvolvimento e transtornos de personalidade. Além disso, atende também a senescência e grupos de autoconhecimento. Acredita na potência da Arteterapia como elemento transformador da sociedade. crisbizterra@gmail.com

Com base nesses apontamentos iniciais, apresentamos um breve relato sobre as vivências arteterapêuticas, com pacientes internados no Hospital Psiquiátrico São Pedro (HPSP), localizado em Porto Alegre-RS. As vivências e a descrição deste relato seguiram as premissas e cuidados éticos da instituição e do Código de Ética do Profissional de Arteterapia.

Sobre as atividades do Ateliê de Arteterapia do Hospital São Pedro, Porto Alegre-RS

O HPSP possui alas terapêuticas, como a Oficina de Criatividade, que abarca um grande contingente lúdico e terapêutico. Desde 1990, oferece atividades para seus pacientes.

As atividades na Oficina acontecem semanalmente, quando funcionários da instituição e voluntários dedicam-se a promover a arte, cultura e saúde mental para os internos momentâneos do HPSP. Teatro, modelagem, pintura, costura, escrita terapêutica, Arteterapia, cerâmica, entre outros, contribuem para as diversas áreas biopsicossociais dos pacientes. Arte e cultura estão imbricadas e, juntas, oferecem inúmeras possibilidades desses homens, mulheres, adolescentes e crianças poderem utilizar a Arte para processos saudáveis da própria organização interna.

As oficinas promovidas contribuem de forma global para o desenvolvimento humano. Por meio dos processos lúdicos, o sujeito envolvido emprega planejamento, organização e criatividade. Tais conteúdos contribuem para a expansão da cognição, funções psicológicas básicas, funções executivas, além de ampliar o conteúdo estético, unindo-se ao sistema límbico, sendo que, além de outras funções, emoções e sentimentos são processados nesse sistema neural.

Toda criação é permeada de conteúdos subjetivos. O criador se projeta na obra, projeta seus conteúdos internos. Assim como o corpo busca a homeostase, a nossa psique busca também a autorregulação. A Arte serve como veículo de acesso a esses elementos internos. O caráter terapêutico da Oficina de Criatividade é indiscutível. Por ela, passam, semanalmente, dezenas de pessoas, que são tocadas pelos processos terapêuticos que as oficinas criativas promovem.

A unidade masculina, segmento da instituição beneficiado pela Arteterapia, está situada em outra ala do Hospital Psiquiátrico São Pedro, e possui uma unidade de criatividade, em tamanho bem menor que a Oficina de Criatividade, mas também eficaz no reforço à saúde mental dos

internos provisórios dessa ala. É neste espaço que a Arteterapia acontece. O início das atividades arteterapêuticas aconteceu em 2022 e segue até os dias atuais, com encontros mensais, com a duração de três horas cada encontro. Essa ala do HPSP é formada por homens a partir dos dezoito anos. Os internos ficam, no mínimo, 30 dias.

As vivências de Arteterapia no ateliê, descritas neste capítulo, realizaram-se, no período de março a setembro de 2024. Participaram, desses momentos, 20 pacientes do sexo masculino, internados na instituição, com idades entre 18 a 50 anos, que aceitaram, de livre e espontânea vontade, participar.

Os procedimentos das vivências de Arteterapia no Ateliê do HPSP

Os ateliês arteterapêuticos iniciam sempre com as apresentações pessoais entre os internos e as arteterapeutas. Após esse primeiro momento, dá-se a explicação do que será realizado na tarde. A Arteterapia inicia com o centramento corporal, em que, por meio da condução das arteterapeutas são colocadas a atenção e o foco na área citada, cabeça, face, braços, pernas e pés. Uma parte de cada vez, sempre com uma música suave ao fundo, promovendo o relaxamento de cada parte, trabalhando bem a consciência da respiração nesse processo. Para pacientes com transtornos de personalidade, o centramento traz uma atenção maior para si, ajudando positivamente na atenção plena, no aqui e agora, trazendo uma maior unidade consigo mesmo.

Após essa etapa, há a contação de uma história, que submete o pensamento lógico ao pensamento mítico, que reúne e relaciona elementos diferentes a agirem uns sobre os outros e produz explicações. O conto oferece um sentido a situações vividas ou que tiveram ocasião de viver, que, por si, mostra o aspecto terapêutico, traz fatos do inconsciente, fantasias representáveis, abrindo dimensões imaginárias, promovendo alívio das pulsões.

Os contos são mediadores que permitem uma reorganização da situação conflitual, sob forma de histórias literárias, facilitam o trabalho arteterapêutico, oferecendo representações do conflito e a possibilidade de manter uma distância em relação a ele, por intermédio de metáforas. Há, dessa forma, uma maior possibilidade de reeditar tais conflitos.

Conforme traz Gutfreind (2010): “Os contos desempenham o papel empírico de instrumento terapêutico capaz de incrementar a resiliência, ajudando a encontrar contenção da loucura ou suas pulsões.”

Após a contação de histórias, é oferecido material expressivo para que os participantes possam materializar os seus sentimentos, pensamentos, emoções, lembranças, suas subjetividades. Os homens envolvidos nesses ateliês terapêuticos escolhem os recursos expressivos e iniciam as suas criações, como a pintura com tinta guache, uso de materiais resistentes como lápis de cor, giz de cera e carvão. Além disso, trabalham com modelagem, colagem de diferentes materiais como tecidos, folhas, galhos, flores, gravuras, fitas de tecido, etc.

Na técnica da modelagem, o recurso expressivo escolhido é a argila. Esse mineral, dentro da perspectiva psíquica, estabelece uma maior conexão com a ancestralidade interna de cada um, promovendo lembranças, acessos ao mundo subjetivo e inconsciente do sujeito que trabalha com ele. Dessa forma, é possível trazer os conteúdos que ficam muito bem retidos no inconsciente para serem vistos, falados e, dentro da possibilidade de cada um, ressignificados.

O ateliê traz também, para as sessões arteterapêuticas, outros recursos, como papéis coloridos, colas, esponjas, tampas, rolos de papel etc. Nessa diversidade de materiais, os internos têm a liberdade de escolher os que mais lhe convidar para o processo criativo, para o processo de projeção de seus conteúdos internos e pulsões. Percebemos que as resistências iniciais vão se diluindo à medida que os pares iniciam o processo criativo. Aos mais resistentes, uma palavra, um acolhimento sobre uma queixa trazida e o incentivo à criação geram participação e engajamento ao processo terapêutico.

Figura 1 - Pacientes do Hospital Psiquiátrico São Pedro participando das vivências de Arteterapia no Atelier terapêutico.



Fonte: Acervo pessoal

Os pacientes que lá estão internados possuem diversos transtornos de personalidade; bipolaridade, esquizofrenia paranoide, transtorno borderline, dependência química, entre outros, em que o humor refere-se a uma emoção generalizada e contínua, sendo um estado subjetivo. O humor norteia nosso comportamento, na forma como vemos a nós e ao mundo.

No transtorno bipolar, por exemplo, a mudança inadequada do humor pode ocorrer em dois sentidos, tanto excessivamente negativo, quanto excessivamente positivo, provocando comportamentos e emoções que não deveriam estar ocorrendo naquele momento e que podem ocasionar consequências nefastas à pessoa que sofre dessa condição, levando-a a interpretar o mundo e a si de forma errônea e a tomar decisões baseadas nesse viés inadequado.

Nas sessões de Arteterapia, percebemos em relação aos pacientes esquizofrênicos que os conteúdos do inconsciente pessoal passam a ter menor relevância na esquizofrenia. Quando ocorre a dissociação do ego, característica da psicose, imagens mobilizadas nas profundezas da psique,

imagens com alto teor energético, emergem de forma autônoma por meio da Arteterapia e seus processos de acesso a conteúdos inconscientizados, recalcados, que, por diversos e inúmeros motivos, geralmente, possuem um alto grau traumático na sua forma.

O indivíduo vivencia situações no cotidiano, em que ocorrem diferentes sentimentos como alegria, tristeza, raiva etc. É percebido que, em algum momento, um estado de irritabilidade envolve-o e, a partir das reações externadas, vem a reflexão: Até que ponto é saudável e natural? O que o impulsiona a enfrentar circunstâncias e a tomar decisões, cuja função é a da autoproteção? A raiva mesmo sendo uma das emoções mais intensas que o ser humano vivencia, ele possui grande dificuldade de lidar com ela, enfrentá-la de forma saudável, possibilitando evolução. Esse sentimento deve ser trabalhado para que não crie raízes. A raiva quando negativa pode gerar transtornos psicoemocionais.

A Arteterapia e a materialização dos conteúdos internos são percebidas e compartilhadas nos momentos de partilha, quando todos têm um espaço para expressar verbalmente como estão se sentindo, ou falar sobre a sua criação. A compulsão de muitos é transferida às criações por intermédio da enorme quantidade de produções realizadas por alguns sujeitos, enquanto o alívio é demonstrado nos semblantes, nas palavras, na respiração e nas ações após o término de cada encontro, promovendo um maior pertencimento e um maior sentimento de presença neste aqui e agora.

Dentro da perspectiva das Neurociências, além da expansão da cognição, há também um aumento da neuroplasticidade, uma melhoria na neuroquímica cerebral, como o sistema dopaminérgico, em que a “recompensa” está na criação e naquilo que é possível vivenciar nos encontros arteterapêuticos, trazendo, com isso, um foco no presente e nas inúmeras possibilidades de criação desse momento presente. Para muitos, isso é extremamente benéfico, pois a internação pelo consumo de drogas é muito grande, assim sendo, a associação de transtornos da personalidade com o uso de entorpecentes é uma combinação explosiva sob o ponto de vista da saúde global do indivíduo.

Nesse ponto, a Arteterapia traz o alívio e o autoconhecimento, mesmo para egos fragmentados, pois, neste caso, há uma enorme possibilidade de trazer união para esses fragmentos internos, tornando o indivíduo, independente do seu transtorno, uma pessoa mais inteira e conectada consigo mesma. Segundo o neurocientista Jean Pierre Changeux

(2013): “As criações artísticas ampliam um vocabulário de formas e figuras, que são estabilizadas em sua conectividade cerebral, no curso de um longo processo de epigênese e seleção de sinapses, intervindo na organização mais elevada do cérebro.”

Pensando na aplicação da Arteterapia como ferramenta que propicia, por meio de seus processos, uma organização da psiqué, os encontros arteterapêuticos que acontecem na ala masculina do Hospital Psiquiátrico São Pedro oferecem a possibilidade dos pacientes participantes, olhar para si, para seus sentimentos e pensamentos trazidos pelas vivências na Arteterapia. Nas partilhas, surpreendentes compartilhamentos sobre as vivências e seus conteúdos densos são expressos, conteúdos, que são materializados nas vivências dos ateliês arteterapêuticos.

Figura 2 - Internos participam das atividades propostas.



Fonte: Acervo pessoal

A Arteterapia mostra que o processo criativo envolvido é terapêutico e enriquece a qualidade de vida das pessoas. Por intermédio do criar em arte e refletir sobre os processos envolvidos, as pessoas podem ampliar o autoconhecimento, a expansão cognitiva, a neuroplasticidade, melhorar a neuroquímica, a formação de nexos/sentidos, a socialização, a saúde mental e global. A Arteterapia trabalha com desenvolvimento humano.

A Dra. Nise da Silveira pode comprovar, com sua atuação junto a psicóticos, que a ideia de que o *self* não estaria coeso, por consequência de transtornos de personalidade, como a psicose, não poderia aplicar-se a todos. Inúmeros internos mostraram, em suas obras, a mandala, elemento cujas funções são ordenadoras e curativas, criação principal por parte dos sujeitos envolvidos.

Além disso, Silveira (1999) traz outro elemento importante, o afeto. O afeto e a valorização são elementos que andam de mãos dadas e trazem um enorme diferencial em qualquer tratamento. Afeto e valorização são elementos presentes nas sessões de Arteterapia, elementos fundamentais a serem estimulados no indivíduo para que desenvolva autoconfiança e uma maior compreensão de suas próprias emoções. Prinzhorn (1984) foi um grande defensor da reforma psiquiátrica brasileira, destacando que, nos desenhos e pinturas de esquizofrênicos, ao lado de garatujas desordenadas, há a existência de uma força ordenadora. Essa tendência à ordem tem caráter compulsivo e está vinculada à necessidade de expressão, que é um impulso obscuro involuntário, fundamental, inerente à psique.

Saúde Mental e Arteterapia podem favorecer positivamente o desenvolvimento humano e o bem-estar dos atendidos. A Arteterapia traz leveza às relações, sejam elas intrapessoais e interpessoais, pois possibilita ao indivíduo uma integração e harmonização de suas partes com o todo.

Considerações finais

Arteterapia é a arte dos afetos e dos cuidados, a área terapêutica das artes, área que humaniza, conecta e transforma. Ao longo da vida, as pessoas estão constantemente se descobrindo, se refazendo. A Arteterapia, por ser facilitadora de processos subjetivos, permite que, por intermédio da criação, o sujeito possa transformar, redescobrir, destruir e começar de novo. Cada um no seu tempo, no seu ritmo, no seu processo.

Dessa forma, é possível dar vazão às pulsões, conteúdos subjetivos, inconscientizados, sentimentos que existiam dentro, abrindo espaço e

organizando tais conteúdos internos. Assim sendo, estabelecer consigo mesmo uma relação mais franca, ampliando o autoconhecimento e o conhecimento sobre os outros, abrindo novas possibilidades de relacionamento, de criativos ajustes em relação à ação e reação diante das situações da vida. Entrar em contato com seus próprios símbolos, ajudar a decifrá-los, é entrar em contato com seu próprio *Self*.

Arteterapia é uma robusta ferramenta complementar da saúde, pois atua nas áreas biopsicossociais do sujeito envolvido nesse processo e, com base nessas premissas, foi visível perceber a potência que a Arteterapia tem no bem-estar dos participantes, internos do Hospital Psiquiátrico São Pedro, que usufruem dos ateliês arteterapêuticos. Esperamos que, futuramente, novos trabalhos e pesquisas possam ser realizados nesse contexto.

Referências

CELSONO, G. **O Terapeuta e o Lobo: a utilização do conto na psicanálise**. Rio de Janeiro: Artes e Ofícios, 2010.

FREUD, S. **Neurose e Psicose**. Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Complexas de Sigmund Freud, Vol. 9, 2ª ed., Rio de Janeiro: Imago, 2006.

JUNG, C.G. **O Espírito na Arte e na Ciência**. Coleção Obras Completas, Vol 15. Petrópolis: Editora Vozes, 2021.

PRINZHORN, H. **Expressions de la Folie, dessins, peintures, sculptures d'asile**. Paris: Gallimard, 1984.

SILVEIRA, N. **O Mundo das Imagens**. São Paulo: Ática, 1999.

SÍNDROME DE BURNOUT : SÍMBOLOS E MOVIMENTOS DA ENERGIA PSÍQUICA: UMA EXPERIÊNCIA ARTETERAPÊUTICA

Tania de Almeida Alves ¹

Introdução

A Síndrome de Burnout é definida como síndrome psicológica que surge em profissões em que o trabalho é realizado com excessivos e prolongados níveis de estresse, ocorrendo com muita frequência em profissões que têm por atividade o cuidar de outro(s); em que o agir profissional demanda envolvimento emocional. O indivíduo acometido por Burnout fica preso a uma situação de trabalho difícil de suportar, mas que não pode desistir. O termo *Burnout* da língua inglesa refere-se à queima de energia, é uma expressão que diz sobre alguém ou algo que atingiu o seu limite e, devido à falta de energia, não possui condições físicas e mentais para desempenhar determinada atividade (Pereira, 2002).

A Síndrome de Burnout é composta por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. A exaustão emocional é a sensação de ter chegado ao limite, quando ocorre a falta de energia para relacionar-se. A despersonalização manifesta-se por alterações na personalidade, demonstrando indiferença e distanciamento na relação com o outro, com o uso do cinismo e da ironia como forma de proteger-se de uma relação mais pessoal. A falta de realização pessoal caracteriza-se pela sensação de fracasso profissional, desmotivação e baixa autoestima.

A Arteterapia é tratamento indicado para Síndrome de Burnout, na medida em que propicia o autoconhecimento e a reestruturação do sujeito de modo a resgatar energia interior perdida.

1 Artista plástica, arte educadora e arteterapeuta UBAAT 06/0282/0822. Formada na CENSUPEG (Sociedade de Educação, Cultura e Tecnologia São Fidelis Ltda), Porto Alegre, RS. talmeida.a.alves@gmail.com

A prática arteterapêutica auxilia as pessoas a lidarem melhor com os seus conflitos internos, situações traumáticas e de estresse, além de desenvolver habilidades e aumentar a autoestima (Ciornai, 2004).

A cliente que aqui será identificada por Alice, nome fictício, chega para o tratamento apresentando descontrole emocional, desânimo com relação à vida, revolta, vontade de beber e solidão. As informações da *anamnese* confirmam o ambiente propício à Síndrome de Burnout na medida que a cliente trabalha como professora em duas escolas, gasta muito tempo com deslocamento e refere que, em razão do esgotamento, possui bastante dificuldade de administrar outras atividades que não sejam o trabalho.

Alice tem tatuado, em seu braço, um relógio de bolso semelhante ao do coelho branco de “Alice no País das Maravilhas”. Na história, o coelho passa correndo porque está atrasado. A imagem² do relógio na tatuagem conecta-a com a Síndrome de Burnout. Esse evento é um fenômeno chamado por Jung de “sincronicidade”, quando uma ordem misteriosa liga eventos aparentemente independentes, conectando o mundo interno da psique e o mundo externo da realidade objetivada. Alice, assim como o coelho, tinha uma relação conflituosa com o passar do tempo cronológico. O conflito transparece na fala da cliente Alice: “... *a gente corre, é esse relógio maldito, corre tanto, corre...hora pra tudo...esse desenho representa um outro tempo, onde tu vive as coisas, onde tu não precisa ficar ligada neste maldito relógio dos infernos, é onde tu vive de pé no chão, pouco se lixando*” (sic. Alice).

A sincronicidade do tema da tatuagem com a Síndrome de Burnout já sinalizava que o processo arteterapêutico seria envolto por uma espécie de “magia”³.

A “magia” ocorre também já na primeira sessão, quando Alice desenha um coração em lugar improvável: na janela da casa. Na sessão seguinte, coloca, de forma destacada, um coração no seu autorretrato e, posteriormente, desenha uma mandala cercada na parte externa por quatro corações. A imagem do coração chegou, inclusive, a aparecer em seus gestos na aula de dança terapêutica dirigida por outra profissional.

A “magia” continua quando Alice faz uma série de trabalhos em que desenha árvore com uma espiral em seu tronco. O que é “mágico”?

2 Publicação de imagens e conteúdos autorizada pela cliente na data de 14 de maio de 2022.

3 A expressão “magia” utilizada neste artigo é aplicada na busca por compreender os mistérios da alma humana, em razão de todo fascínio e do encanto dos processos envolvidos na comunicação inconsciente. Magia que faz relação com o mago que faz magia por saber lidar com o lugar real do mistério e do fantástico.

Mágico é a espiral terminar exatamente no ponto que corresponde ao período de idade que Alice confirma ter sofrido um trauma. Mágico é Alice espontaneamente desenhar espirais que documentam a transformação de sua energia psíquica.

É inviável, neste artigo, fazer uma análise compreensiva de todos os símbolos surgidos na terapia, opta-se por trabalhar alguns específicos no sentido de amplificar o símbolo na busca de reflexão do processo pessoal de Alice e acompanhar as mudanças da energia psíquica por meio dos desenhos de espiral surgidos na jornada terapêutica de Alice.

Metodologia

A presente pesquisa foi avaliada de forma qualitativa, trata-se de um estudo de caso a partir da análise de vinte e cinco sessões semanais de Arteterapia que ocorreram de modo remoto, com cliente com diagnóstico de Síndrome de Burnout.

O processo terapêutico consistiu em atividades de Arteterapia aplicadas por meio de histórias e de materiais expressivos como forma de auxílio nesse processo de maturação emocional da cliente. Diante desse quadro, procurou-se, nas primeiras sessões, identificar as reais demandas de Alice, enquanto as sessões restantes foram dedicadas a trabalhar as dificuldades encontradas, possibilitando mudanças no estado emocional da cliente em busca de si mesma e da redução dos sintomas da doença diagnosticada. O percurso metodológico caracterizou-se por ser do tipo descritivo e analítico referente aos símbolos e expressões nas oficinas de Arteterapia, e ancorados com base na Psicologia Analítica.

O caminho...

Segundo Rabello (2014, p. 62), “temas repetidos devem ser observados, isso porque parece que querem nos mostrar algo” e o inconsciente expressa-se por meio de linguagem simbólica.

As imagens são portadoras de conteúdos simbólicos os quais agregam em si mensagens inconscientes e, por este motivo, não são totalmente compreendidas. Quando olhamos um desenho, vamos buscar o que parece nos contar o que nos fala esta imagem. [...] Poderemos observar elementos os quais ainda não podem ser entendidos totalmente pela consciência de quem desenha e, desta maneira, não podem ser definidos por ela e, mas de alguma forma, trazidos à tona. (Rabello, 2014, p. 17).

Figuras 1 e 2 - Projeção imagética Alice⁴

Fonte: Acervo da autora (2022).

Conforme ensina Furth (2004), os desenhos verticais fazem uma declaração, enquanto os desenhos horizontais tendem a contar uma história.

Ao desenhar a imagem em posição desagradável (Figura 1), Alice tenta declarar a situação incomum na qual se encontra, a imagem reflete a confusão e a energia regressiva que a domina. Já no segundo momento (Figura 2), quando escolhe a posição horizontal como definitiva, começa, assim, a contar a sua história.

Alice conta que a casa do desenho era a casa de sua infância, onde residia com os pais e o irmão. Diz que foi um lugar bom; entretanto, foi também o local onde seu pai faleceu, local de brigas e momentos tristes. Atualmente, quem reside nessa casa é sua mãe. Alice já residiu em outra casa no mesmo terreno, mas essa casa precisou ser destruída. A janela verde dessa casa destruída reapareceu nessa imagem produzida por Alice. Alice refere que não sabe o porquê sentiu vontade de desenhar a janela ali.

Quando desenha o coração na janela verde da casa (Figura 3), chora, referindo que: *“talvez o coração seja ela”* (Sic. Alice). Ao desenhar-se como um coração, Alice entra no universo simbólico da Arteterapia, não utilizando a sua figura para representar-se nesse momento, mas um símbolo, no caso o coração. Para os autores Chevalier e Gheerbrant (2021), o coração é o símbolo do amor, mas também pode representar a força, a verdade, a justiça, a sabedoria, a intuição, o divino, o espírito, o nascimento e a regeneração. Rabello (2014) aponta que o símbolo é único e seu

⁴ Na primeira figura, a posição original do desenho da primeira sessão. Na segunda figura, posição final escolhida para o desenho da primeira sessão e, na terceira figura, ampliação da projeção imagética, Alice onde vê-se um coração na janela envolto por cortinas.

significado terá conotações diferentes para pessoas diferentes, reforçando a teoria Junguiana de que o símbolo tem interpretação subjetiva, baseia-se em experiências pessoais e únicas do sujeito.

A cliente sente-se só e usa o coração como símbolo de sua busca por afeto, acolhimento que tinha quando residia com a família originária na casa que desenhou, como “lugar de paz”. Quando desenha a casa da infância, manifesta a vontade de voltar ao processo afetivo de sua infância, porque a energia psíquica é aquela. Alice faz com o desenho uma regressão àquela energia, funcionando a imagem como um prognóstico de sessão. Os autores Chevalier e Gheerbrant (2021) confirmam esse perfil acolhedor da casa, referindo que a casa é um símbolo feminino, com o sentido de refúgio da mãe, de proteção e de seio maternal.

Figuras 3 e 4 - Projeção imagética Alice⁵



Fonte: Acervo da autora (2022).

Na produção, o que chama a atenção é que todo o lado esquerdo do corpo é maior que o direito. De acordo com Kurtz (1989, p. 65), fisiologicamente, o cérebro trabalha em 'X': o hemisfério cerebral direito

5 Na quarta figura, o desenho foi feito com a mão esquerda e com uso somente de lápis preto. Na quinta figura, o desenho foi alterado com cores e com o uso da mão direita.

comanda o lado esquerdo do corpo; enquanto o hemisfério cerebral esquerdo comanda o lado direito do corpo. No caso de Alice, a proposta de usar a mão esquerda fez com que o trabalho fosse guiado pelo lado direito do cérebro, fazendo com que o trabalho ficasse livre de qualquer crítica e julgamentos do certo e do errado, resultando no desenho assimétrico que indica insegurança emocional de Alice.

No segundo momento, quando a proposta era alterar de forma positiva o desenho com uso de cores e da mão direita, Alice colocou um coração, justificando: “... *porque a pessoa tem que ter um coração, não dá para ficar só levando a vida sem lembrar que tem um coração.*” (Sic. Alice)

Com relação à figura assimétrica, Furth (2004, p. 98) refere:

[...] a proporção dos objetos e das pessoas em um desenho é importante. Se as coisas estão desproporcionais, devemos tentar descobrir o que as figuras de tamanho excessivo enfatizam e o que as figuras de tamanho reduzido parecem estar desvalorizando.

Se, no desenho, o lado direito do corpo está menor, se está falando de prejuízo na representação do princípio masculino do psiquismo. De acordo com o estudo de Cairo (2006), o lado direito contém informações relacionadas ao pai, bem como às emoções de raiva e culpa. A energia do pai é fortalecedora e estabilizadora, é guiada pela razão, é a responsável por processar e estimular as interações entre o indivíduo e o mundo social. A instabilidade emocional de Alice confirma que há um elemento disfuncional e desestabilizador em seu psiquismo.

No caso de Alice, era a mãe quem detinha essa força masculina, por narrativa da cliente, a mãe era muito fria, era o pai que fazia essa parte mais afetuosa. Alice fez somente a imagem unilateral do pai e da mãe, não houve a integração dessas polaridades masculino e feminina em seu processo psíquico. O Sol que aparece em todos os seus trabalhos é energia guia, uma força compensatória na tentativa de reparar esse masculino inadequado de Alice. Alice precisou idealizar essa energia masculina como forma de proteção e, por conseguinte, age de forma disfuncional e inadequada, o que resulta na desregulação emocional que a fez sofrer de Síndrome de Burnout.

Figura 5 - Projeção imagética Alice⁶

Fonte: Acervo da autora (2022).

A mandala do desenho, composta por diversos fragmentos, é chamada de “Mandala da Fragmentação”, semelhante a um asteroide que explodiu, ela é preenchida com formas indefinidas que parecem estar em pedaços, perdidas dentro do espaço circular, com ponto central indefinido e com uma profusão de cores misturadas. Conforme interpretação de Fioravanti (2003, p. 149), essa mandala é símbolo da desintegração da alma e do ego, tem efeito destruidor da luz que não pode ser absolvida pela alma e passa a ser um elemento de agressão. O autor ensina que as pessoas desenhavam esse tipo de mandala quando estão sob os efeitos de uma crise existencial, deprimidas, desorientadas, sentindo falta de um poder que já tiveram; demonstra que estão em um tipo de declínio, no caso, a pessoa está tentando juntar os pedaços daquilo que foi um dia.

Chama a atenção a mandala cercada por quatro corações verdes, um em cada quadrante da folha, todos fora dos contornos da mandala. São os quatro corações de Alice, as quatro pessoas da família original. A linha externa que representa o pai tem cor vermelha e remete à função

6 Na sexta figura, desenho de mandala feito pela cliente em sessão realizada após crise no seu local de trabalho.

sentimento, enquanto a mãe foi representada pela linha azul, que representa função pensamento.

Por que os corações estão fora da mandala? Porque a família está dentro da linha vermelha (o pai), os corações tiveram de ficar fora para poder aproximarem-se da função sentimento (cor vermelha pai) sem ficar em contato com a função pensamento (cor azul mãe). A mãe é representada com pontas em direção ao pai, demonstrando atrito entre eles. Diante do atrito, os corações verdes de Alice ficaram com o pai. Veja-se que só um dos corações toca a linha vermelha. Percebe-se ainda que o azul ainda aparece em forma de círculos dentro do círculo interagindo com as cores dos filhos, o que não ocorre com a cor vermelha do pai. Embora o pai fosse mais afetivo, era a mãe que mais estava nessa relação com os filhos. Veja-se que não existe vermelho dentro do círculo, enquanto o azul aparece muitas vezes: sozinho, envolvendo tanto o amarelo (a filha) como o verde (filho).

Por que Alice desenha-se na cor amarelo se sua cor preferida é o verde? Porque reconhece que, na família, mãe e filho eram mais frios, por isso escolhe as cores quentes para si e para seu pai, o amarelo e o vermelho. Nessa imagem, Alice não poderia ser verde porque verde é cor fria e ela precisava retratar-se com a força e calor do amarelo do sol (sol que sempre aparece nos seus desenhos).

Figura 6 - Projeção imagética Alice⁷



Fonte: Acervo da autora (2022).

7 Na sétima figura, a proposta da sessão: Desenho cego.

O que mais chama a atenção no desenho é o grande coração naufragando. Diz que o coração com a flecha representa a dor por tudo que deu errado. Alice explica que o coração rosa naufragando é bem maior que o coração flechado por ser uma oportunidade de melhorar em relação a esse outro coração, embora o rosa tenha ficado *“aquela coisa...estranha, meio lá meio cá...parece que para ressarcir aquele outro que está todo detonado...”* (Sic. Alice). A expressão “meio lá meio cá” utilizada para o coração rosa naufragado define o processo de transição de Alice; o meio submerso e o meio emergindo, tem lugar do afeto saindo de um lugar e indo para outro, no chamado “caminho do meio”. Veja-se que o coração naufragado mais parece pedir socorro do que uma oportunidade como refere a cliente.

Pintou o coração flechado de vermelho, explicando que *“O coração que desenhou é porque deveria ter alguém, um amor.”* (Sic. Alice). Alice fala que sente essa raiva porque se sente sozinha, sem ter com quem conversar, que se boicota. Diz ter achado o desenho lindo, apesar de estar todo torto. Diz *“minha vida tá toda torta mesmo...sou toda torta, é melhor eu me abraçar, senão vai ficar difícil...”* (Sic. Alice).

Figura 7 - Projeção imagética Alice⁸



Fonte: Acervo da autora (2022).

8 Na oitava figura, a proposta: escolher parte da imagem do trabalho da sessão anterior e amplificar.

O que chama a atenção na amplificação do desenho cego é:

1. O coração apresenta-se como que estivesse sendo derretido pelo calor do sol.
2. Os raios do sol ficando verdes em contato com o mar.

A obra mostra a alquimia emocional acontecendo na psique de Alice, as cores agora são todas intensas, todos os elementos se tocam, ocorrendo mistura e transformações físicas. O coração agora está disforme, os raios de sol tocam nele e ele derrete, assim como as asas de Ícaro⁹ ao aproximar-se do sol. Ícaro com o derretimento da cera das asas dissociou, quebrou, voou rente ao sol, precipitando-se sobre o mar em direção à morte. O coração derretido na imagem de Alice está ali nessa relação com o sol (racional) e o mar (inconsciente), em função transcendente. O inconsciente produz imagem e surge o símbolo, o trabalho com Arteterapia é explorar esse símbolo amplificando-o, resignificando, quando necessário, possibilitando, assim, uma reorganização psíquica do indivíduo.

Ao apreciar a imagem, Alice refere que parece que essa força, essa vida vermelha do coração aquecido pelo sol (coração pulsante, fervente) passa para os raios e sente que esses raios, ao entrarem em contato com a água, emitem a tranquilidade. Alice diz ter visto a letra do seu nome no mar. Alice está no mar porque Alice é o verde (sua cor preferida, sempre diz que ela é o verde). Durante a produção do trabalho, Alice refere que queria livrar-se desse verde, demonstrando a não aceitação de si. Veja-se que a proposta é o uso de tintas para trabalhar sentimentos e os sentimentos transformam-se em Alice, formando uma reação química a retratar as alterações na psique da cliente.

O trabalho dessa sessão é bem representativo quanto às transformações psíquicas na cliente. O coração desfigurado é o seu lugar de esperança, Alice precisa, assim, deixar as coisas morrerem como na história de Ícaro, deixar a idealização que a fez entrar em Burnout. O sol forte da imagem simboliza que Alice está vivenciando o seu sol interior e que este está transmutando as suas emoções, demonstrando que ainda há vitalidade psíquica para ter esperança na mudança de situação.

9 Diz a lenda grega que Ícaro foi um dos primeiros homens a voar, usando um par de asas de plumas coladas com cera. Porém, desobedecendo o pai, ele chegou muito perto do sol, fazendo com que a cera derretesse e ele, ao cair, morresse afogado.

Figura 8 - Projeção imagética Alice¹⁰

Fonte: Acervo da autora (2022).

O que chama a atenção:

1. Todo o desenho chora;
2. O uso de tons pastéis em toda a produção.

Alice entra novamente em atrito na escola onde leciona, está triste, está fraca, com sentimento de impotência e revolta, faz uso de tons pastéis e do algodão em sua produção como forma de aliviar essa tensão.

O sol dessa vez aparece pequeno, disforme, não tem mais o fogo e a força do amarelo, não ilumina. O coração então adquire a forma do sol e chora, quando o coração chora em formato de sol é porque Alice está integralizando o feminino, a mãe passa a ter duas polaridades, fazendo esse movimento de ida e de volta entre dois polos. Com as lágrimas, o sol passa a ser mar. Na imagem anterior, os raios de sol em contato com o mar ficavam verdes, agora o mar é quase que totalmente verde, o mar transformou-se em Alice, Alice é água, a água do sentimento e da emoção do feminino. Veja-se que houve a integralização do feminino na medida em que o desenho é pura água, vieram as nuvens a simbolizar o

10 Na nona figura a proposta de trabalho foi com o material algodão objetivando abrandar o emocional da cliente com relação à crise ocorrida no local de trabalho.

feminino, o próprio coração é envolto pela água. Todos choram sobre o mar, que é Alice. Alice busca suavidade, tranquilidade e paz por meio do uso do algodão e da cola. O potencial terapêutico do material algodão trouxe a leveza e a regeneração necessários à situação interior de Alice, despotencializando emocionalmente o conflito, desaguando emoções no seu mar interior.

Figura 9 e 10 - Projeção imagética Alice¹¹



Fonte: Acervo da autora (2022).

O que se destaca é o coração enorme que tem dentro $A + A$ e um coração flechado. Alice diz que o coração flechado está ali para lembrar que existe dor ainda, confessa ter vergonha de amar, por isso não sabe como fez esse coração vermelho tão grande. O coração tem a sua inicial e a de seu namorado ligadas pelo sinal de adição, marcando que agora tem um amor, tem uma família, mesmo que inesperada. O outro coração ainda está na janela, mas, na imagem, não tem mais as cortinas como no primeiro desenho, agora desenha a janela com as grades verdes que existem no local, demonstrando mais contato com a realidade.

11 Na décima figura, o desenho em formato original e na décima primeira figura, a ampliação de parte do desenho, em que se vê um coração envolto por grades da janela.

Demonstração do desenvolvimento da energia psíquica por meio de espirais

Segundo Philippini (2011, p. 23), “o processo criativo, quando ativado de maneira adequada, restaura, resgata, recupera, reorganiza, redireciona e libera o fluxo de energia psíquica em prol do bem-estar e da expressividade de cada indivíduo”. De acordo com Jung (*apud* Fontana, 2010), um indivíduo é psicologicamente saudável quando o consciente e o inconsciente estão em equilíbrio dinâmico. A energia psíquica deve, dessa forma, fluir da inconsciência para a consciência para satisfazer as demandas desta última e na direção oposta para satisfazer a inconsciência.

As espirais do trabalho de Alice representam o andar dessa energia psíquica, representam transformação, porque, quando se faz uma espiral, passa-se sempre pelo mesmo ponto em que esteve antes, mas nunca exatamente o mesmo; sempre abaixo ou acima, dentro ou fora, é um retomar um lugar em uma posição diferente, retratando, assim, um movimento da psique.

Um movimento circular, que desloca aquele que vê, através de uma trilha de partidas e retornos, onde o fim de um ciclo é o início de um novo, mais próximo da meta. Essas espirais foram interpretadas como símbolos de morte e renascimento, pois quando se segue a curva na direção ao centro, encontra-se outra que vai para a direção oposta. Isso pode sugerir tanto o enterro na tumba como a saída do recém-nascido do ventre: O ciclo de vida e morte. Ou a morte iniciática e o renascimento em um ser transformado. Conduz a alma após sua morte (ilustra o momento em que já pudemos ter o sentido de que há algo além), por caminhos desconhecidos até o centro da fonte que atrai. (Ramos, 2006, p. 13).

Devido a sua natureza, as espirais estão na mesma categoria das mandalas; contudo, ainda que se assemelhem, espirais não são mandalas. Ramos (2006) explica que a mandala é “uma afirmação”; um verbo conjugado no presente do infinitivo, enquanto a espiral é um gerúndio, um “indo” em direção ao infinito. A espiral está contida na mandala, falta-lhe o sentido da totalidade. A espiral segue valores de transformação e movimento. Silveira e Le Gallais (1996), inclusive, reconhecem a espiral como a melhor representação dessa busca por um ponto de equilíbrio e a mandala como resultado dessa mobilização das forças autocurativas da psique:

Nas pinturas de Fernando são configuradas, em meio ao caos, figuras geométricas circulares: as mandalas. Pinta círculos, formas ovais, linhas sinuosas que chama de onda e, principalmente, espirais. Fernando tenta sair do turbilhão em que se encontra por meio de estáveis figuras geométricas, que lhe servem como pontos de referência que trazem tranquilidade, além de tentar alcançar o centro. Neste sentido, a espiral é a melhor representação desta busca por um ponto de equilíbrio. (Silveira; Le Gallais, 1996, p. 38).

Figura 11 a 14 - Projeção imagética Alice¹²



Fonte: Acervo da autora (2022).

12 Em quatro oportunidades durante o processo terapêutico, Alice espontaneamente desenha árvore com o símbolo espiral. A imagem da espiral vai evoluindo em concordância com a evolução psicológica e com o momento da vida de Alice, retratando como está a energia psíquica da cliente.

O que mais atrai a atenção na primeira espiral (Figura 12) desenhada no tronco da árvore é que se origina de linhas verticais semelhantes à fumaça. A espiral em sentido anti-horário representa movimento decrescente (redemoinho) sugerindo uma involução de energia que retorna para o centro, representando uma energia ou esforço que está inverso. A espiral no sentido horário simboliza algo que se move para a consciência ou para a manifestação, já no sentido anti-horário, indica involução de energia que retorna para o centro, ou para o inconsciente (Fincher, 1998).

A palavra “involução” dá ideia de regressão, essa regressão no caso é o que Alice fez na primeira sessão: por meio do tema do desenho voltou ao processo afetivo da infância. Burnout é energia de quem está para fora, o indivíduo precisa então regredir a libido e, por estar desregulado emocionalmente, acaba por entrar em depressão, porque esse retorno ao centro/ao inconsciente; embora seja tentativa de reconexão, é também um lugar de dissociação.

No desenho da primeira espiral, a fumaça talvez represente o estresse, o atrito em seu trabalho. Como Alice não sabe como lidar com essa situação de estresse, reage fazendo com que se inicie esse movimento de involução de energia, demonstrando desequilíbrio energético. A imagem confirma a situação de Alice, no caso uma energia ou esforço que está inverso, representando um agir em caminho oposto à sua essência, razão pela qual a árvore do desenho parece estar plantada no mar, a raiz é envolta em ondas, não está em solo firme.

No segundo trabalho (Figura 13), o que mais chama a atenção é que, embora a espiral permaneça no sentido anti-horário, agora não desenha a fumaça do estresse, do atrito. Agora a árvore está em solo firme, desenha a copa da árvore de forma dupla, como que se houvesse representado a integralização de sua sombra e sua persona. O mais incrível da imagem: utiliza materiais cola e algodão, materiais que não foram solicitados para a sessão. Cola o algodão para representar os frutos de sua paineira, ao colar o algodão, Alice está trabalhando os seus vínculos fragmentados.

As colas por suas características próprias de adesão, vão permitir o agregar, o unir, o juntar e o sobrepor, valorizando o contato com o sensorial e com o sensível, tendo assim uma função superimportante no processo expressivo e criativo na técnica da colagem. (Carrano, 2013, p. 35).

Precisa tanto da leveza do algodão, que fala várias vezes da palavra “algodão” durante o processo. Embora tenha lembrado, no final,

de acrescentar os espinhos da árvore, produz um desenho limpo, leve e colorido que vem aquecido pelos raios de um lindo sol amarelo.

O que se ressalta no terceiro trabalho (Figura 14) é que agora a espiral inverte o sentido do seu movimento, fecha-se como que a cicatrizar uma ferida e transforma-se em mandala. Von Franz (1995), na sua definição de mandala, explica que a mandala serve a um propósito conservador - isto é, restaurar a ordem previamente existente -, mas também serve ao propósito criativo de dar expressão e forma a algo que ainda não existe, algo novo e único, no caso talvez um sofrimento, um trauma.

A imagem da árvore plantada em solo firme e com copa frondosa de camada dupla retrata um processo psíquico em mudança com a integração do que a afligia. Alice agora está feliz porque a sua mãe convidou-a para retornar a residir na casa onde morava, possibilitando que ela reforme um lado da casa para morar de forma independente. Conta com uma enorme animação que sua mãe fez panquecas para ela, que sua mãe tem um namorado e que ela foi a primeira a saber. Descobre que a sua mãe tem fotos suas no celular, descobre o amor de sua mãe. A espiral desenhada em forma de mandala reflete esse bom momento da vida de Alice, tem movimento em sentido horário a representar processo evolutivo, um caminhar de dentro para fora no sentido de crescimento. O movimento é de subida, descida e retorno a um lugar um nível acima, é um retorno, mas para um padrão mais elevado.

Na última espiral (Figura 15), o que chama a atenção é que agora a espiral é menor e abre-se novamente. A árvore olha assustada para o lado esquerdo do papel que corresponderia ao passado e onde Alice colou imagem da obra “O Grito” de Edvard Munch¹³. A árvore parece espantada com o descontrole do homem da obra “O Grito”, como se Alice estivesse vendo-se no passado toda apavorada e em total descontrole emocional. A mandala voltou a ser espiral, mas agora o seu movimento é para fora, a sua espiral já não precisa trabalhar tanto como antes, por isso está menor.

Na imagem, o sol vem acompanhado da lua a integralizar a energia feminina da lua como forma de amenizar esse masculino tão alterado. Afirma Pieri (2022) que a integração é um nível de estruturação da personalidade, de comunicação entre conteúdos conscientes e inconscientes, entre parte masculina e feminina da personalidade (Sol e Lua aparecem no desenho).

13 Obra “O Grito” do norueguês Edvard Munch, 1893. Pintura que representa uma figura andrógina num momento de profunda angústia e desespero.

A espiral representa um período de ampliação da consciência, um aumento de energia e um desejo de movimentar, de criar e de vir a ser.

Figura 15 e 16 - Projeção imagética Alice¹⁴



Fonte: Acervo da autora (2022).

O desenho de uma espiral pode indicar algo que está vindo de dentro e indo às extremidades, algo do inconsciente para o consciente, sendo que, para Fioravanti (2003, p. 134), esse tema surge quando “a pessoa precisa dizer alguma coisa. Ela quer mostrar suas ideias, suas necessidades suas frustrações, seus desejos”. Talvez o que Alice queira mostrar seja que o relógio da sua tatuagem que marca três horas e é levemente inclinado para a direita em direção ao futuro em total sintonia com a Síndrome de Burnout agora precisa estar no presente.

O horário do relógio na tatuagem refere-se ao dia de seu nascimento; no entanto, Chevalier e Gheerbrant (2021) ensinam que, de acordo com os chineses, o três é um número perfeito, expressão da totalidade. Alice, ao tatuar o relógio inclinado, mostrava a desregulação de sua totalidade, vivendo o futuro e não o presente. O relógio sem inclinação do desenho (Figuras 15 e 17) informa que Alice fez as pazes com o tempo Cronos, a imagem do relógio produzida em sessão de Arteterapia pode estar

14 Na décima sexta figura, o relógio inclinado da tatuagem de Alice e, na décima sétima figura, uma ampliação do desenho da árvore da décima quinta figura, onde o relógio é retratado sem qualquer inclinação.

mostrando que é tempo de começar algo novo e importante em busca dessa integralidade psíquica.

Considerações finais

Na história de “Alice no País das Maravilhas”, Alice fica confusa com a forma com que os personagens agem e tenta impor os seus próprios valores, com resultados quase catastróficos. A cliente Alice obtém o mesmo tipo de resultado por ter energia masculina disfuncional e inadequada, resultando em desregulação emocional, atitude de excesso que a levou a sofrer com a Síndrome de Burnout.

As atividades do processo terapêutico propiciaram que a cliente entrasse em contato com tempo *kairós* como forma de reabastecer-se para criar forças para enfrentar a realidade que não estava conseguindo suportar. Esses momentos revitalizaram-na, fizeram-na olhar a situação com mais tranquilidade e serenidade, possibilitando a integração dos polos de energia masculino e feminino que resultaram em transformações rumo a uma vida mais saudável e resiliente.

Durante o processo terapêutico, o sol apareceu em toda a produção imagética de Alice, até mesmo no primeiro momento do autorretrato do início do tratamento (Figura 4), quando a proposta era entrar em contato com o eu mais verdadeiro. Mesmo que sem cor, o sol estava lá, com sua energia para ativação sob o desânimo provocado por Burnout em relação à vida. Sublinhe-se que a única imagem em que o sol não apareceu foi exatamente no autorretrato produzido na última sessão, demonstrando que Alice agora tinha energia própria, não precisando mais recarregar externamente.

A “magia” do processo arteterapêutico, referida no início, acontece quando as imagens produzidas retratam toda a transformação psíquica da cliente, quando surgem símbolos a ajudar nessa jornada, quando o caminho da energia psíquica é perfeitamente documentado por meio das espirais e quando fica demonstrada a sincronicidade do tema da tatuagem da cliente com a síndrome diagnosticada.

O símbolo coração surgiu como demanda de reconhecimento de ser amada, como um pedido de amor a resgatar laços, guiando o processo terapêutico em busca do equilíbrio entre a criança perfeita da infância e a adolescência de revolta. A cliente do início, semelhante a uma pólvora que estourava a todo o momento, ao final das sessões, vibra como uma criança

feliz por ter encontrado uma nova relação com a sua mãe, descobrindo-se amada. Dificuldades ainda virão, tanto no campo profissional como no afetivo, inclusive na nova fase de convivência com a mãe, mas Alice hoje está mais forte para enfrentá-las.

Finaliza-se este artigo que defende existir “magia” no processo arteterapêutico, compartilhando que Alice hoje está reformando parte da casa da sua mãe para lá residir, e o fato mágico: vai usar, na reforma, a janela verde do primeiro desenho. Quando fez a janela no desenho disse não saber “o porquê” tinha desenhado ali, pois a janela foi destruída juntamente com sua antiga casa, mas o seu inconsciente sabia que a sua mãe havia guardado as janelas para Alice, essas janelas tão importantes que sempre estiveram em seu coração.

Referências

CAIRO, C. **Linguagem do corpo**: aprenda a ouvi-lo para uma vida saudável. São Paulo: Mercury, 2006.

CARRANO, E. **Materiais de arte**: sua linguagem subjetiva para o trabalho terapêutico e pedagógico. Rio de Janeiro: Wak, 2013.

CHEVALIER, J; GHEERBRANT, A. **Dicionário de símbolos**: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números. Tradução Vera da Costa e Silva et al. 35ª ed., Rio de Janeiro/RJ: José Olympio Editora, 2021.

CIORNAI, S. (Org.) **Percursos em arteterapia**. Coleção Novas Buscas em Psicoterapia. Volume 62. São Paulo: Editora Summus, 2004.

FINCHER, S. **O autoconhecimento através das mandalas**: a escolha das técnicas e cores mais adequadas para a criação de uma mandala pessoal. 10ª ed. São Paulo/SP: Pensamento, 1998

FIORAVANTI, C. **Mandalas**: como usar a energia dos desenhos sagrados. 1ª ed. São Paulo: Pensamento, 2003.

FONTANA, D. **A Linguagem dos símbolos**: Um compêndio visual para os símbolos e seus significados. São Paulo: Madras, 2010.

FURTH, G. **O mundo secreto dos desenhos**: Uma abordagem junguiana da cura pela arte. Tradução Gustavo Gerheim. 1ª ed., São Paulo/SP: Editora Paulus, 2004.

JUNG, C. (org) **O homem e seus símbolos**. Tradução de Maria Lúcia

Pinho. 3ª ed. Rio de Janeiro/RJ: HarperCollins, 2020.

JUNG, C. G. **Mysterium Conuunctionis, Rex e Regina; Adão e Eva; A conjunção**. O.C. Vol 14/2. 3ª ed. Petrópolis/RJ: Vozes. 2012.

KURTZ, R.; PRESTERA, H. **O corpo revela: um guia para a leitura corporal**. São Paulo/SP: Summus, 1989.

PEREIRA, A. M. T. B. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. 1ª ed. São Paulo/SP: Casa do Psicólogo, 2002.

PHILIPPINI, A. **Grupos em Arteterapia: redes criativas para colorir vida**. Rio de Janeiro: Wak, 2011.

PIERI, P. F. **Dicionário junguiano**. Petrópolis: Editora Vozes, 2022.

RABELLO, N. **O desenho infantil: entenda como a criança se comunica por meio de traços e cores**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Wak, 2014.

RAMOS, F. da S. **Forma e arquétipo: um estudo sobre a mandala**. 2006. 292 f. Dissertação (Mestrado em Artes) da Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2006.

SILVEIRA, N. da; LE GALLAIS, P. Experiência de arte espontânea com esquizofrênicos num serviço de terapia ocupacional, **Quaternio**, Rio de Janeiro/RJ, v. 7, 1996.

VON FRANZ, M. L, *et al.* **morte à luz da psicologia**. 1ª ed. São Paulo/SP: Cultrix, 1995.

COMUNICAÇÃO POR MEIO DA ARTETERAPIA: VIVÊNCIAS COM AFÁSICOS

Isadora Loch Sbeghen¹
Mariane Loch Sbeghen²

Introdução

Em meio a um cenário de ampla prevalência de doenças, distúrbios, síndromes e transtornos que acometem a população, compreender fatores que perpassam a realidade de cada pessoa torna-se essencial. O estabelecimento de redes multidisciplinares possibilita um olhar amplo ao sujeito, desde aspectos físicos, cognitivos e sociais, essas redes prezam pela melhor qualidade de vida e atendimento às pessoas.

Decorrente de uma lesão, acidente vascular cerebral, tumores cerebrais ou uma doença, a afasia é um distúrbio que, frequentemente, pode levar a uma desorganização da linguagem (Fontanesi; Schmidt, 2016). Esta pode afetar habilidades de acesso ao vocabulário, organização sintática e codificação e decodificação de mensagens, gerando limitações na habilidade de comunicação da pessoa (Couto; Neves; Barreto, 2020).

A afasia responde a uma ampla variedade de tratamentos, que independente da abordagem terapêutica, estão sujeitos a muitos fatores como a idade, a intensidade da lesão, a causa da lesão e o ambiente de recuperação (Albillo, 2007). De abordagens terapêuticas tradicionais a abordagens multidimensionais, não há tratamentos para a afasia que

- 1 Mestre em Ciências do Movimento Humano (PPGCMH/UFRGS). Arteterapeuta UBAAT 06//0265/0422, docente do curso de Especialização em Arteterapia - UPF - RS e Arteterapeuta no Original Espaço Cultural - RS, Passo Fundo, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: ilssbeghen@gmail.com ;
- 2 Mestre em História (UPF/RS). Arteterapeuta UBAAT 06/0190/0120, docente do curso de Especialização em Arteterapia - UPF - RS e Arteterapeuta no Original Espaço Cultural - RS, Passo Fundo, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: aneloch@upf.br

indicam superioridade de uma abordagem sobre outra (Fontanesi;Schmidt, 2016). Dentre elas, há um crescente interesse e reconhecimento das atividades artísticas como modalidade terapêutica, uma vez que estas possibilitam benefícios cognitivos, atitudinais, comportamentais e de saúde em nível individual, bem como social e econômico (Barnich;Barran, 2020).

Unindo a perspectiva de saúde e arte, está a Arteterapia que possui a finalidade de propiciar mudanças psíquicas, assim como a expansão da consciência, a reconciliação de conflitos emocionais, o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal (UBAAT, 2021). Na Arteterapia, as pessoas têm o potencial de se sentirem aceitas e confortáveis o suficiente para criar as suas próprias narrativas (Marxen, 2018). Com isso, a Arteterapia é vista como uma terapia complementar a pessoas com afasia, pois pode auxiliar na recuperação de funções motoras e linguísticas, além de ser uma alternativa que possibilita maior compreensão de aspectos cognitivos e emocionais da pessoa com afasia (Albillo, 2007).

Atividades artísticas estão ganhando espaço como terapias complementares de saúde, porém ainda são escassas as referências teóricas e as discussões sobre os processos e potenciais dessas práticas. Assim, este artigo tem como objetivos: identificar aspectos a serem considerados para o desenvolvimento de encontros de Arteterapia para pessoas com afasia e apresentar a Arteterapia como uma possibilidade de cuidado, qualidade de vida e bem-estar a pessoas com afasia.

Metodologia

O presente trabalho é de um estudo descritivo com abordagem qualitativa. Por meio de estudos descritivos, podemos compreender, conhecer determinadas realidades e, assim, descrevê-las e interpretá-las. Negrine (2010) indica que, por intermédio da reflexão, compreensão e interpretação das informações obtidas no processo investigatório, a abordagem qualitativa busca os significados dos fenômenos estudados.

Um modo de pesquisar que permite deslizar nos fluxos dos acontecimentos e que se configura em um método de pesquisa “com” movimento, é a investigação da experiência que pode, segundo Pimentel (2015), em seu desenvolvimento, conter diversos elementos e percursos. Assim, este trabalho constrói-se a partir da experiência no estágio

obrigatório do curso de Especialização em Arteterapia, que se desenvolve por meio de materiais diversos e envolvimento de pessoas.

Trata-se de uma experiência caracterizada por encontros de Arteterapia, presenciais, realizados semanalmente, durante seis semanas, no ano de 2021. Participaram do processo pacientes do Instituto de Recuperação Cognitiva e Funcional (UMANI), localizado na cidade de Passo Fundo. A referida clínica reúne uma equipe de fisioterapeutas, fonoaudiólogas e terapeutas ocupacionais, prezando pela acessibilidade e cuidado integral às pessoas.

O engajamento dos pacientes à proposta foi de forma voluntária, sendo que, em cada encontro, participaram de três a quatro pacientes. Os encontros aconteceram semanalmente em uma sala do Instituto, com duração de aproximadamente uma hora cada. A arteterapeuta foi responsável por conduzir as vivências de cada encontro, buscando manter o diálogo sobre a temática e elementos artísticos utilizados. Junto a arteterapeuta, fonoaudiólogas e/ou fisioterapeutas familiarizadas com os pacientes auxiliavam no desenvolvimento da proposta, elas ajudavam aqueles com maior dificuldade de comunicação e/ou limitações motoras.

A temática escolhida para os encontros foi a Primavera, seja pelo momento do ano em que as atividades iniciaram, como também tendo em vista o significado da primavera como possibilidade de renascimento daquilo que igualmente deve florescer e crescer dentro de nós. Os encontros foram estruturados em três momentos: Sensibilização - em que uma pergunta relacionada à atividade era colocada ao grupo; Desenvolvimento - em que havia o desenvolvimento de atividades por meio de recursos artísticos; Reflexão - em que havia socialização e reflexão sobre o encontro.

O objetivo dos encontros foi oportunizar um espaço de comunicação por meio das linguagens das artes. Foram utilizados recursos distintos como propulsores do processo arteterapêutico, dentre estes: música, dança, cartões, massa de modelar, giz pastel, revistas e objetos de plástico e de tecido. O quadro 1 apresenta a estrutura de cada encontro, e posteriormente são compartilhados detalhes e reflexões sobre cada encontro.

Quadro 1 - Estrutura dos encontros

Encontro	Materiais	Atividades propostas*
Olhar	caixa de som, cartões, cadeiras	1. Qual o cartão que te chama atenção? 2. Atividades de dança, ritmo, música 3. Que mensagem posso escrever no cartão?
Encantar	papel, bacia, água, cadeira, caixa de som	1. Qual seu desejo? 2. Atividades de dança, ritmo, música 3. Desabrochar das flores
Dar significado	massa de modelar, folha sulfite, lenço umedecido	1. Qual sua flor preferida? 2. Atividade com massa de modelar 3. Reflexão sobre o processo
Imaginar	revistas, tesoura, cola, cartolina	1. Vamos imaginar que estamos em uma praça? 2. Recorte e colagem 3. Diálogo sobre as colagens e reflexão
Escutar	folhas, música, giz pastel	1. Você gosta de poesia? 2. Escuta de poesia cantada e desenho do que chamou atenção na música 3. Leitura da poesia e reflexão
Alegrear	papelão, flores e folhas de plástico, cola	1. O que te chama atenção? 2. Atividade de escolha de materiais e colagem 3. Leitura do significado da coroa e reflexão

* 1. Sensibilização / 2. Desenvolvimento / 3. Reflexão

Fonte: Construção das autoras, 2021.

As propostas dos encontros

Olhar

O primeiro encontro trouxe imagens, música e o movimento como ferramentas de diálogo. Em um momento de sensibilização, os participantes foram convidados a olhar diferentes cartões que foram dispostos no chão, todos tinham uma temática em comum, a primavera. Passados uns minutos, cada paciente escolheu um cartão e compartilhou o porquê de sua escolha. Estabelecido o diálogo sobre primavera, flores, cores e escolha dos cartões, passamos para a parte de desenvolvimento do encontro.

Iniciamos o momento de desenvolvimento com cada participante tocando o seu corpo com a ponta dos dedos, como uma forma de acordar o corpo, de respirar e conectar-se consigo. Seguido a isso, outras músicas foram colocadas e movimentos foram instruídos, criou-se um espaço diálogo por intermédio do corpo, uma experiência que buscava o bem-estar dos participantes. A fim de promover um momento de reflexão, retomamos os cartões escolhidos no início do encontro. Como eram cartões novos, em seu interior, estavam brancos, assim, ao reverem, foi colocado que os participantes pensassem em uma mensagem para aquele cartão, com base no encontro e na imagem. Por fim, o encontro pareceu trazer conforto aos participantes, além de levar consigo cartões, levaram mensagens de alegria e cores da primavera.

Figura 1 - Cartões do 1º encontro



Fonte: Acervo das autoras, 2021.

Encantar

Intenções e desejos deram início ao segundo encontro, todos participantes receberam um papel em formato de flor em que poderiam escrever algum desejo no centro deste. Nesse momento, alguns pacientes

tiveram de ter auxílio para conseguir escrever. Enfatizando mais um pouco a motricidade fina, os participantes dobraram cada uma das pétalas em direção ao miolo da flor, de modo que elas ficassem bem fechadas. Mentalizando os desejos escritos, iniciamos a parte do desenvolvimento, que, assim como no primeiro encontro, despertamos o corpo por meio da música e do movimento. Após algumas músicas trabalhando o corpo e a mente, encaminhamo-nos para o momento de reflexão.

Para a reflexão, foram retomadas as flores fechadas no início do encontro e foram colocadas em uma vasilha com um pouco de água, sem deixar as flores mergulharem. Aos poucos, as pétalas desabrocharam sozinhas e os desejos revelaram-se e ampliaram-se as intenções de trabalho, saúde, amor, paz, alegria e força.

Figura 2 - O desabrochar das flores no 2º encontro



Fonte: Acervo das autoras, 2021.

Dar significado

Para o terceiro encontro, a massa de modelar foi utilizada como recurso artístico pelo grupo. Em busca de significados por meio das cores e exercitando a coordenação motora fina, os pacientes produziram uma flor. Ainda na sensibilização, os pacientes foram convidados a pensar e socializar o nome da flor que mais gostavam. A partir disso, foi iniciado o processo de montagem de uma flor com massa de modelar, começando pelo centro e, posteriormente, formando uma pétala por vez. A cada pétala, os pacientes escolhiam algum significado, de acordo com a cor escolhida. Ainda que nem todos os envolvidos gostassem de manusear a textura da

massa de modelar, a partir desse encontro, surgiram flores com pétalas de esperança, alegria, motivação dentre outros significados.

Figura 3 - Flores de massa de modelar desenvolvidas no 3º encontro



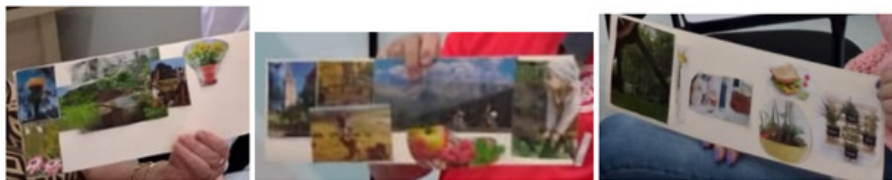
Fonte: Acervo das autoras, 2021.

Imaginar

Ao iniciar esse encontro, os pacientes foram questionados se conheciam alguma praça em sua cidade ou em outra localidade, a partir disso, foram convidados a fechar seus olhos e imaginarem-se em uma praça, podendo ser aquela que já haviam mencionado anteriormente. Nesse momento de estímulo à imaginação, a arteterapeuta conduzia com algumas ponderações, como: “O que vocês veem ao seu redor? Vocês estão com alguém? Qual o sentimento de estar neste local?”. Após alguns minutos, os participantes voltaram a abrir os seus olhos e passaram para o segundo momento do encontro que envolvia recortes e colagem.

Para tal momento de criação, foram dispostas algumas imagens de revistas em cima de uma mesa, a partir destas foi dito que cada participante iria montar uma praça. A escolha das imagens foi individual, durante o processo, os pacientes iam compartilhando os significados atribuídos por eles às imagens escolhidas. Cada paciente recebeu uma folha sulfite retangular para que pudesse colar as imagens e, assim, montar a sua praça. Ao finalizar, os participantes apresentaram as suas criações e dialogaram sobre a atividade, dentre as falas, cabe destacar: “esta é minha linda praça!”. Tal afirmação definiu o encontro, lindo pela natureza, cores e elementos escolhidos.

Figura 4 - Atividade de recorte e colagem desenvolvido no 4º encontro



Fonte: Acervo das autoras, 2021.

Escutar

Em busca de contemplar a literatura no processo arteterapêutico, o quinto encontro trouxe a poesia como ferramenta de diálogo. Ao iniciar esse encontro, foi estabelecida uma conversa sobre quem do grupo gostava de ler, quem conhecia poesias, poemas e poetas.

Após esse momento de sensibilização, os pacientes foram convidados para que, de olhos abertos ou fechados, prestassem atenção em uma poesia cantada³ que seria tocada em um dispositivo móvel. Em seguida, os participantes compartilharam o que mais havia lhe chamado atenção na música/poesia. Houve relatos sobre o som dos pássaros, como também a temática da poesia que era a primavera.

Os participantes foram convidados a escutar mais uma vez a canção, tentando identificar mais nuances e detalhes, para que, posteriormente, pudessem representar o que ouviram por meio de desenho com giz pastel. A atividade foi bem compreendida e o ato de desenhar pareceu ser bastante agradável para os envolvidos.

Todos puderam compartilhar e explicar para o grupo o que haviam desenhado. Com os desenhos prontos, os participantes receberam poesia que havia sido escutada, mas impressa em um papel, possibilitando mais um espaço de comunicação, o grupo leu em voz alta a poesia.

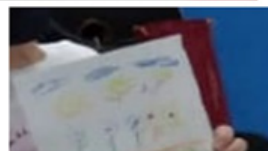
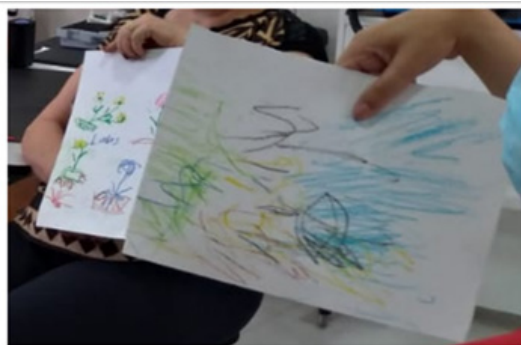
Quadro 2 - Poesia e desenhos desenvolvidos no 5º encontro**Canção da Primavera***Mário Quintana*

Primavera cruza o rio
Cruza o sonho que tu sonhas
Na cidade adormecida
Primavera vem chegando

Catavento enlouqueceu
Ficou girando, girando
Em torno do catavento
Dancemos todos em bando

Dancemos todos, dancemos
Amadas, Mortos, Amigos
Dancemos todos até
Não mais saber o motivo

Até que as paineiras tenham
Por sobre os muros florido!



Fonte: Poesia de Mário Quintana. Imagens: acervo das autoras, 2021.

Alegrear

Em busca de um elemento significativo, a coroa foi escolhida para fechar a proposta dos seis encontros deste trabalho. Para iniciar a atividade, em cima de uma mesa, foram dispostas várias flores e folhas coloridas de plástico. Após um breve tempo de observação, os participantes escolheram qual elemento chamava mais a sua atenção. Em uma segunda rodada, escolheram um elemento na cor que representasse a esperança e, em sequência, outro elemento na cor que representasse a alegria. Mais dois elementos, foram escolhidos na mesa: o que viam como o maior e o menor. A partir do processo de escolha, houve diálogos.

Em seguida, todos participantes receberam um papelão já recortado em formato de coroa, para que então pudessem colar os elementos selecionados. Todavia, sobraram espaços, dessa forma, foi solicitado que

ainda escolhessem mais elementos de modo que completassem os espaços vazios. Ainda que as coroas já estivessem encantadoras, foi pedido que os participantes escolhessem mais um elemento na mesa, sem saber que este seria uma forma de dar carinho a um dos participantes também presente durante a atividade.

Encaminhado todo processo de colagem, o grupo recebeu um papel em que havia escrito o significado da coroa 4 e leram-no juntos. Ao finalizar a atividade, uma das participantes quis levar o seu trabalho para casa, dois fizeram de suas coroas presentes para os familiares que os levavam e esperavam durante a realização do encontro. Naquele momento, um dos participantes chorou ao entregar o seu trabalho a uma das fonoaudiólogas que estava auxiliando no dia. Assim como a coroa, podemos compreender que o encontro foi rico em harmonia, a atividade deu cores a sentimentos e emoções, presenteou o fechamento desta proposta.

Figura 5 - Coroas desenvolvidas no 6º encontro



Fonte: Acervo das autoras, 2021.

Discussão

O tecer de histórias de vida está em lembranças, registros, emoções e reflexões. Vive-se e conta-se o que adentra o cotidiano, as histórias pessoais, sociais e coletivas. Terapias relacionadas à expressão artística podem representar espaços que facilitam o processo de conexão entre o que é psicológico e espiritualmente significativo, transformando e possibilitando sentido e significado a determinadas experiências, podendo ser um meio poderoso de transformação, cura pessoal, emocional e espiritual. (Cáceres-Gutiérrez; Santamaría-Osorio, 2018).

A proposta dos encontros deste trabalho buscava primordialmente a comunicação por meio das linguagens das artes. Com a temática estabelecida, os participantes tiveram a possibilidade de florescer os

seus entendimentos sobre si e sobre o outro, assim como cresceram no modo de expressarem-se e dialogar junto ao coletivo. Muitos foram os sorrisos, olhares, palavras e gestos que responderam como os processos repercutiam nos participantes, promovendo bem-estar. A Arteterapia tem, como essência, a criação estética e a elaboração artística em prol da saúde e qualidade de vida (UBAAT, 2021), fazer uso da arte como base de um processo terapêutico, estimulan o crescimento interior, novos horizontes e a consciência do indivíduo sobre si e sobre a sua existência (Dos Reis, 2014). A Arteterapia trabalha aspectos individuais e culturais, uma vez que o fenômeno social está ligado às imagens culturais que respondem aos ideais do inconsciente, de acordo com a experiência humana individual e seu contexto (Cáceres-Gutiérrez; Santamaría-Osorio, 2018).

A partir dos encontros de Arteterapia relatados neste trabalho, foi criado espaço para a expressão. A cada vivência, os participantes tiveram a possibilidade de escolher, decidir, sentir e compartilhar. Desde a nomeação de objetos, ferramentas e reação emocional do paciente ao seu próprio trabalho, foi possível dialogar sem ênfase em um produto ou arte final, mas dando destaque ao todo do processo arteterapêutico. Ao utilizar a expressão simbólica, de forma espontânea e sem preocupação com a estética, torna-se importante ressaltar que as produções artísticas não precisam ser verbalizadas, pois a arte não suporta análise sintática, a arte é, em si, a expressão (Pedrosa, 2013).

Na Arteterapia, podem ser experimentadas novas maneiras de estar junto tanto do ponto de vista micro e macrosocial, as narrativas artísticas podem ativar potenciais ocultos, além do pensamento majoritário e mecanismos de marginalização (Marxen, 2018). Assim, podemos afirmar que permite ao ser humano a liberação de seus sentimentos e emoções, aumentando a qualidade afetiva das relações interpessoais, pela melhoria da comunicação, fortalecimento da autoimagem e redescoberta de potenciais criativos.

Tendo em vista as pessoas com afasia, foco do presente trabalho, cabe salientar esse olhar para os aspectos emocionais. O cuidado emocional à pessoa com afasia evita o surgimento de outras patologias que podem impactar a motivação e a energia da pessoa, as principais responsáveis pela sua recuperação (Albillo, 2007). Para ser capaz de se comunicar com pessoas que sofrem de afasia, é preciso levar em consideração que têm dificuldade em expressar as suas ideias e pensamentos. Ainda que o afásico saiba o que gostaria de dizer, nem sempre a fala efetiva-se ou tem-se a compreensão das

palavras e discurso do sujeito. Portanto, é importante possibilitar um espaço de comunicação tranquilo, de modo que a pessoa consiga ser entendida. Na perspectiva do coletivo, também podemos apontar que há um diálogo facilitado quando há identificação de características em comum no grupo.

A linguagem, na medida em que é social, é um sistema de símbolos significante, é uma forma de socializar a memória, de compartilhar ideais e perspectivas. As distintas linguagens que podem ser evidenciadas por meio da Arteterapia demonstram como esta é uma alternativa terapêutica capaz de auxiliar na comunicação. A Arteterapia abrange as linguagens: plástica, sonora, literária, dramática e corporal, a partir de técnicas e materiais artísticos expressivos como desenho, pintura, modelagem, música, poesia, dramatização e dança, podendo ser aplicadas de modo dirigido ou livre (Dos Reis, 2014; Rego, 2008).

Seja de forma verbal ou não verbal, na Arteterapia, o participante afásico comunica-se, consegue compartilhar a sua mensagem por meio dos diferentes meios de comunicação (escrito, sonoro, visual). Tendo em vista que comunicação é essencial para vida em comunidade, é possível afirmar que, assim como as atividades promoveram uma melhor comunicação dos pacientes, por suposto, trouxe melhor qualidade de vida a eles.

Como expressa Albillo (2007), dentre as linguagens da Arteterapia

A música pode ser um meio pelo qual a pessoa pode canalizar suas emoções. A dança pode ajudar na reconexão com o corpo e estimular movimentos que favorecem a plasticidade neural e funcional por meio da estimulação. As artes visuais estimulam as áreas visuais da linguagem, estimulam o cérebro a reconhecer imagens, ser capaz de nomeá-las e ser capaz de criar ou reproduzir imagens (Albillo, 2007, p.162, tradução nossa).

De fato, a ação terapêutica com Arteterapia pode oferecer uma interação entre arte e cognição, visto que o diálogo ocorre não só no contato pessoal, mas também na motivação para a criação e exploração conjunta. Ademais, por meio da Arteterapia, contribuimos para melhor qualidade de vida e vitalidade do interior de cada indivíduo. Tendo em vista que o tratamento para a afasia geralmente é longo e deve ser assíduo, sendo que o tempo de duração depende do prognóstico inicial (Fontansei;Schmidt, 2016), cabe visar uma abordagem terapêutica eclética, que valoriza aspectos comportamentais, emocionais e sociais como essenciais.

Considerações finais

Este trabalho buscou apresentar vivências arteterapêuticas realizadas com um público específico, a fim de fortalecer discussões e ressaltar a Arteterapia como uma terapia complementar de saúde. A perspectiva de trabalho com Arteterapia é mais subjetiva do que realmente aparenta, as distintas alternativas trazem uma rede que pode variar de acordo com o sujeito que está interagindo. Arteterapeutas trabalham com pessoas de todas as idades, indivíduos, casais, famílias, grupos e comunidades, em contextos distintos, são profissionais que devem saber acompanhar, escutar e, assim, possibilitar produções transformadoras à pessoa envolvida no processo.

A partir deste trabalho, reforçamos a busca pela melhor forma de conduzir o cuidado do sujeito com afasia. A Arteterapia no trabalho com e para pessoas com afasia pode ser uma forma de estimular a criatividade, possibilitar um espaço de diálogo e comunicação. Ainda que cada pessoa possa responder de forma diferente a uma mesma proposta de vivência em Arteterapia, o relato de experiências agrega em muitos sentidos. Ao compartilhar, possibilita-se diálogo sobre a utilização de recursos artísticos distintos, organização de sentidos e intencionalidades envolvidas na prática arteterapêutica, além da aproximação entre profissionais.

Referências

ALBILLO, M. Hemiplejia, afasia, neuroplasticidad y arteterapia. **Arteterapia**, v. 2, p. 157, 2007.

BARNISH, M; BARRAN, S.A systematic review of active group-based dance, singing, music therapy and theatrical interventions for quality of life, functional communication, speech, motor function and cognitive status in people with Parkinson's disease.**BMC neurology**, v. 20, n. 1, 2020.

CÁCERES-GUTIÉRREZ, J. M.; SANTAMARÍA-OSORIO, L. P. La arteterapia como camino de transformación espiritual. **Trabajo social**, v. 20, n. 1, p. 133-161, 2018.

COUTO, P.B.; NEVES, V. de C. R; BARRETO, S. S.. Frequência de afasia e perfil de usuários em hospital público municipal de referência. **Audiology-Communication Research**, v. 25, 2020.

DOS REIS, A. C. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 34, n. 1, p. 142-157, 2014.

FONTANESI, S. R. O.; SCHMIDT, A.. Intervenções em afasia: uma revisão integrativa. **Revista CEFAC**, v. 18, p. 252-262, 2016.

MARXEN, E. Artistic Practices and the Artistic Dispositif—A Critical Review. *Antípoda*. **Revista de Antropología y Arqueología**, n. 33, p. 37-60, 2018.

NEGRINE, A. Instrumentos de Coleta de Informações na pesquisa Qualitativa. In: MOLINA, V.; TRIVIÑOS, A. **A Pesquisa Qualitativa na Educação Física**: alternativas metodológicas. Porto Alegre: Editora da UFRGS/Sulina, 2010.

PEDROSA, P. G. Del universo simbólico al arte como terapia: Un camino de descubrimientos. **Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación**. Ensayos, n. 43, p. 141-150, 2013.

PIMENTEL, L. G. (2015). Processos artísticos como metodologia de pesquisa. **OuvirOUver**, 11(1), 88-98. <https://doi.org/10.14393/OUV16-v11n1a2015-5>

REGO, R. M. Expressão artística e teleatendimento: perspectivas para a melhoria de qualidade de vida no trabalho. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 28, n. 1, p. 200-209, 2008.

UBAAT. **União Brasileira de Associações de Arteterapia**. Disponível em: <https://www.ubaatbrasil.com/>. Acesso em: 30 de outubro de 2021.

ÁLBUM INTERATIVO: DIVULGANDO A ARTETERAPIA

Rozelia Vasques Ortiz¹

Introdução

Arteterapia é uma área relativamente nova e ainda pouco conhecida. Em 2017, a sua inclusão no Piso de Atenção Básica (PAB) do Sistema Único de Saúde (SUS) aumentou a demanda por compreensão sobre essa prática. Durante o meu estágio em Arteterapia no Centro de Atendimento Psicossocial Infantil (CAPSi) em Bento Gonçalves (RS), fui convidada pelo município vizinho de Carlos Barbosa para explicar à coordenação e à equipe da Secretaria da Saúde o que é Arteterapia e seus benefícios para um Centro Municipal de Atendimento Psicossocial (CEMAPS).

Inicialmente, pensei em usar uma apresentação em PowerPoint, considerando que o público era composto por especialistas de diversas áreas com formação científica e lógica. No entanto, ao refletir sobre as minhas experiências práticas e teóricas no curso de Arteterapia, percebi a necessidade de demonstrar a força dos materiais expressivos e a importância do diálogo criativo.

Decidi, então, criar uma apresentação interativa que proporcionasse ao grupo uma vivência prática do processo arteterapêutico, segundo a abordagem Gestáltica. Este foi um grande desafio, pois o público incluía profissionais de Psicologia, Assistência Social, Psiquiatria, Clínica Geral e Administração. A formação que tive, como educadora, baseada na integração entre teoria e prática, deu-me a confiança necessária para desenvolver um material que

1 Arteterapeuta UBAAT 06/ 0133/0916, Mestre em Educação pela Universidade de Passo Fundo (UPF). Especialista em Supervisão Escolar (UPF) e Graduada em Filosofia. Assessora Pedagógica da Prefeitura Municipal de Passo Fundo e Professora Universitária (pós-graduação) de várias IES da região Sul. Experiência na área de Educação, com ênfase em Planejamento Educacional, E-mail: rozeliaortiz@yahoo.com @Religarte-Ateliê de Arteterapia, Bento Gonçalves, RS.

explicasse, de forma criativa e prática, o que é Arteterapia e sua importância, especialmente, como terapia integrativa na saúde mental. O objetivo desta comunicação é o de relatar a experiência de explicar a Arteterapia utilizando o formato de “Álbum Interativo”.

Para isso, é apresentada uma necessária introdução teórica que justifica a escolhas metodológicas feitas neste trabalho. A seguir, durante a descrição da experiência são abordados os subcapítulos: 1. Conceitos de Arteterapia; 2. Bases da Arteterapia Gestáltica; 3. Base de Interferência; 4. Bases do Ateliê Terapêutico; e 5. Arteterapia e Saúde.

Princípios norteadores da Arteterapia Gestáltica

Segundo Ciornai (2004), a Arteterapia define-se como o uso da arte como meio à expressão da subjetividade. A sua noção central é que a linguagem artística reflete (em muitos casos, melhor do que a verbal) nossas experiências interiores, proporcionando uma ampliação da consciência acerca dos fenômenos subjetivos.

Vamos apresentar esta concepção por intermédio da descrição de 4 conceitos:

a) ETC (Continuum de Terapias Expressivas)

Da expressão, em inglês, *Expressive Therapies Continuum* (ETC) é um modelo conceitual baseado na teoria de Jean Piaget, que envolve os quatro estágios do desenvolvimento humano, em interação com técnicas terapêuticas expressivas, ou seja, da Linguagem dos Materiais em Arte. Conforme Ciornai(2004), o ETC:

[...] propõe um modelo para a categorização dos diferentes recursos expressivos em artes plásticas, aliado a um modelo para a análise de suas potencialidades terapêuticas, que fornece ao arteterapeuta instrumental muito útil para considerar clinicamente e indicação de materiais e técnicas para cada sessão, cada cliente, cada momento do grupo.

O nível Sensorio/Motor (S/M) está ligado ao movimento e aos sentidos. A parte motora libera energia, força, utiliza movimentos amplos, já a parte sensorial está mais ligada ao toque, às sensações, às emoções advindas dos sentidos.

O nível Perceptual/Afetivo (P/A) é onde a percepção e a emoção são geradas a partir da ação com os materiais artísticos. Percepções são

impressões geradas pela ação ou sensação do nível sensorio motor. Lida com o não presente e com coisas distantes no espaço.

Já o nível Cognitivo/Simbólico (C/S) está associado ao pensamento lógico e analítico, ou seja, evoca o abstrato. É onde ocorre o processamento de informações mais complexas.

O nível Criativo está presente em todos os outros, mas é um nível em si e carrega em si as propriedades da arte: a integração, a transformação e a expressão que possibilitam novas formas de “ver” o mundo.

Os níveis elencados anteriormente e a forma como eles entrelaçam-se com as linguagens expressivas serão melhor abordados a seguir, na folha de “Base de Interferências”.

b) Ciclos de Contato

Simplificadamente, podemos dizer que contato são entradas e saídas que ocorrem entre pessoas/pessoas ou pessoas/meio. Se falo de encontro, de contato, falo, conseqüentemente, de fronteira, ou seja, existe um momento em que se faz necessário ultrapassar algum impedimento (espaço físico, mental, social emocional...) para que ocorra o encontro. Essa fronteira é permeável e vai expandir-se ou adensar-se conforme a experiência que cada um tem de mundo.

O contato é um processo seletivo e exige um acordo entre as partes envolvidas, em que o novo está presente e precisa ser assimilado, podemos, dessa forma, dizer que contato exige um ajustamento criativo e os participantes deste possuem um meio para aceitar o que lhes é produtivo e rejeitar o que lhes parece nocivo.

Zinker sistematizou em um gráfico, como o da Figura 1, os principais conceitos dos ciclos de contato de seu mentor Perls. Para Zinker (2001, p. 97), contato é: “[...] a consciência da diferença (o “novo” ou o “diferente”) na fronteira entre o organismo e o ambiente; é marcado pela energia (excitação), maior presença ou atenção e “intencionalidade” que medeia aquilo que cruza a fronteira e rejeita aquilo que não é assimilável”.

Na Arteterapia, os ciclos de contato possuem uma importância fundamental e a ação do arteterapeuta torna-se consistente quando ele conhece, identifica, compreende e atua, se necessário, nesses ciclos. Na Figura 1, o termo *awareness* é uma palavra de origem inglesa, proveniente de *aware* (que significa ter conhecimento ou percepção de algo), significando

“consciência”. *Awareness* é a qualidade de estar vigilante, estar percebendo tudo que está acontecendo em sua volta.

Na Gestalt-terapia: “*Awareness* caracteriza-se pelo contato, pelo sentir (sensação/percepção), pelo excitamento e pela formação de Gestalten” (Perls, 1977, p. 33). Assim sendo, podemos dizer que a *awareness* é o estágio de leitura de mundo que vai possibilitar a ação posterior.

A *awareness* é sempre uma percepção individual, traz consigo a trajetória de vida de cada um, pois é uma descrição subjetiva do sentimento que ocorre quando se estabelece um contato, seja pessoa/pessoa ou pessoa/ambiente. Por essa razão, o estado de *awareness* é o “buraco da fechadura”, ou seja, o canal por onde é possível acessar o *self* do cliente.

c) Criatividade

Atualmente, várias áreas de conhecimento têm se preocupado com o tema da criatividade e vêm empregando conceitos diversos desta. Na Arteterapia Gestáltica, o conceito utilizado de criatividade está, segundo Ciornai (2004, p. 70), amarrado ao conceito de saúde. Podemos dizer, resguardada as proporções, que pessoas saudáveis são naturalmente criativas.

Na Gestalt, a princípio não existe uma definição para Criatividade, no entanto, são utilizados termos como “ajustamento criativo”, “poder criativo do cliente”, “contato criativo”, “*awareness* criativa”, que são vinculados ao saudável, àquele que produz, que traz a capacidade da **transformação**.

Figura 1 - Esquema das interações SELF-AMBIENTE.



Fonte: ZINKER (2001).

Joseph Zinker, em sua obra *Processo Criativo em Gestalt-terapia* (2007, p. 15- 16) presenteia-nos com uma definição preciosa de criatividade:

A criatividade é a celebração da grandeza de uma pessoa. A sensação de que ela pode tornar qualquer coisa possível. A criatividade é a celebração da vida [...] A criatividade representa a ruptura de limites, a afirmação da vida além da vida – a vida se encaminhando para algo além de si própria.

A criatividade compõe um dos princípios norteadores da Arteterapia, porque ter um potencial criador é inerente ao ser humano. Esse potencial pode compreender, ressignificar e mudar uma vida, sendo assim, um “material” transformador que possibilita a realização da plenitude humana.

d) Base Fenomenológica Existencial

O humanismo, como princípio, valoriza um saber crítico voltado para um maior conhecimento do homem e de uma cultura capaz de desenvolver as potencialidades da condição humana.

Martin Buber deposita uma grande *fé no humano*, uma confiança no outro, o que possibilita estabelecer o que ele chama de “A Filosofia do Encontro”. Propõe, ainda, a “realização da vida dialógica”, ou seja, uma existência fundada no diálogo.

Nessa abordagem, existe um grande foco na relação terapeuta-cliente, a relação terapêutica é vista como um encontro existencial entre duas pessoas, com o terapeuta estando disponível emocionalmente e autêntico para estar com o cliente.

Para os gregos, fenômeno significa “luz”, brilho, o que aparece, a essência. A fenomenologia seria a percepção da essência, de uma realidade, de um fenômeno, a coisa em si.

Husserl propõe uma filosofia da consciência e da subjetividade humana, ademais apresenta um método para conhecer os fenômenos.

Tudo que se revela está explícito no fenômeno, perguntas como “O que é?”, “Como é?”, “Como se experiencia?” são fundamentais para conhecer a essência do fenômeno.

No site terapêutico, o arteterapeuta trabalha com o que aparece, aquilo que se destaca, o óbvio, o revelado; não trabalha com interpretação, o papel do terapeuta é estar “atento” ao “como” do que é revelado apresentase.

Como método, a postura fenomenológica em terapia propõe colocar todos os acontecimentos e teorias entre parênteses e voltar “às coisas mesmas”, ao objeto de meu interesse, ao fenômeno, com *beginners mind*, sem *a priori*s, com abertura ao novo descrevendo-o tanto quanto possível sem interpretações provenientes de referenciais externos” (Ciornai, 2004, p. 38).

O termo “fenomenológico” implica o processo que a pessoa experiencia como unicamente seu. (Zinker, 2007, p. 94)

O existencialismo possui como princípio, a análise da existência, de encontrar o sentido da vida por meio da liberdade incondicional, da escolha e da responsabilidade pessoal. Os seres humanos existem primeiramente e, depois, cada indivíduo passa à sua vida mudando a sua essência ou natureza.

Para Perls, o existencialismo presente em sua teoria deseja libertar-se dos conceitos e trabalhar com o princípio da “presentificação” (*awareness*), com a fenomenologia. O objetivo da Gestalt-terapia é “[...] tornar-se real, aprender a assumir uma posição, desenvolver seu centro, compreender a base do existencialismo...” (Perls, 1977).

A Arteterapia, tendo princípios do existencialismo como referência, entende a sua atuação como uma facilitadora da percepção de seus clientes, compreendendo-os como os responsáveis por suas escolhas e, principalmente, pela liberdade de realizá-las.

Metodologia

A decisão de construir um álbum interativo e manuseável, utilizando diferentes tipos de materiais, foi motivada pelo desejo de provocar um diálogo entre os participantes e abordar questões teóricas do trabalho arteterapêutico. No campo da Arteterapia, em que concepções, ideias, conceitos e materiais são articulados de maneira complexa, há o risco de utilizar uma linguagem excessivamente técnica ou superficial durante as apresentações. Para evitar esses extremos, foi criado um referencial teórico com linguagem acessível, que, embora não responda a todas as questões possíveis, serve como um recurso adicional para arteterapeutas.

O material foi organizado para abordar, de maneira simultânea e ordenada, os seguintes aspectos teóricos:

- Conceitos de Arteterapia
- Base da Arteterapia
- Base de Interferência

- Base do Ateliê Terapêutico

Contribuição da Arteterapia para a Saúde Mental

Antes de iniciar a interação com o material, foi apresentado um breve histórico da Arteterapia. O material, coberto com um véu, foi colocado no centro da mesa.

Resultados e discussão

Conceitos de Arteterapia

a) Pequeno histórico da Arteterapia

No século XX, Sigmund Freud observou que muitos pacientes apresentavam doenças recorrentes que os remédios não conseguiam curar. Ele começou a testar uma nova abordagem, ouvindo atentamente os relatos dos pacientes, percebendo que a medicina não conseguia tratar todas as dores, especialmente as da alma. Assim, surgiu a psicanálise. Freud, em seus escritos, fez muitas referências à arte e ao processo de criação, reconhecendo o poder da arte para acessar o inconsciente, que se manifesta preferencialmente por intermédio de imagens.

Carl Gustav Jung, fundador da Psicologia Analítica, estudou como as manifestações artísticas podem ser usadas para acessar o inconsciente, ajudando os pacientes a mobilizar afetos profundamente guardados e trazê-los à consciência por meio de instrumentos não verbais, especialmente para aqueles com dificuldade de expressão verbal.

A Arteterapia surgiu após a Segunda Guerra Mundial, por iniciativa de profissionais das áreas de Ciências Sociais, Psicologia, Arte e Pedagogia, com o objetivo de ajudar pessoas emocional e fisicamente feridas. Margareth Naumburg, nos anos 40, sistematizou o uso das artes nos processos terapêuticos. No Brasil, Dr. Ozório Cesar e Dra. Nise de Oliveira foram pioneiros no uso da arte como recurso terapêutico em hospitais psiquiátricos.

Inicialmente, a Arteterapia desenvolveu-se dentro da saúde mental, mas, na atualidade, vem ganhando espaço em diversas outras áreas. Existem várias abordagens teóricas na Arteterapia, incluindo:

- a. **Arteterapia Gestáltica:** Representada por Janie Rhyne, foca na teoria da percepção e na vivência artística para ampliar a percepção do sujeito sobre si mesmo.
- b. **Arteterapia Psicanalítica:** Baseada na concepção freudiana, com Margareth Naumburg como expoente, utiliza a teoria do determinismo do inconsciente e a capacidade das imagens de projetar conteúdos ocultos do inconsciente.
- c. **Arteterapia Junguiana:** Baseada nas ideias de Jung, permite a manifestação de símbolos como forma de acesso ao inconsciente, representada por Nise de Oliveira. Um véu que cobria o álbum interativo foi levantado por um participante, esse véu feito de um tecido com o desenho de uma nebulosa, simbolizava a percepção nebulosa da Arteterapia para aqueles não familiarizados com a área. Na primeira folha do álbum, apenas o nome “Arteterapia” estava presente, Figura 2, iniciando um diálogo com perguntas provocativas sobre o conhecimento dos participantes sobre o tema.

Figura 2 - Um véu cobre a Arteterapia.



Fonte: Rozélia Ortiz.

As respostas variaram, incluindo “técnica de expressão”, “uso de materiais em oficinas” e “atividade que possibilita à mente se ocupar com

outra coisa”. Um participante mencionou o filme “Nise - O coração da loucura”.

Os participantes foram convidados a explorar a Arteterapia juntos, construindo um entendimento coletivo. Um participante soltou os cliques que seguravam o álbum e foi discutido o motivo para o material ser solto e preso apenas por cliques. A maioria não viu uma razão específica, mencionando apenas a praticidade.

A escolha pelo material solto foi intencional, permitindo a vivência das sensações e promovendo a integração e a participação ativa do grupo. A ideia foi vivenciar a “Filosofia do Encontro” de Martin Buber, em que o verdadeiro diálogo entre o homem e o ser que se lhe defronta é baseado na relação “Eu-Nós”.

b) O que é Arte?

Dentre todas as linguagens uma faz-se especial: a linguagem da arte. Feita para o homem mergulhar dentro de si mesmo trazendo para fora e para dentro dos outros homens as emoções do próprio homem (Barreira; Brasil, 2012).

A segunda folha, Figuras 3A e 3B, foi construída em uma folha canelada na qual estava colado um envelope branco com um bolsinho externo de renda. Dentro do envelope, várias gravuras com diferentes linguagens artísticas.

O material foi passado, ao som de um CD com um *pot-pourri* de diferentes ritmos musicais, para que cada um dos participantes pudesse sentir, olhar e ouvir. Durante essa exploração, novas perguntas são socializadas: o que é arte, que expressão artística te encanta? Pratica alguma expressão artística? O que sentes ao tocar os diferentes materiais? Alguma memória é ativada?

Respostas variadas foram socializadas e, juntamente com o grupo, alguns conceitos estereotipados de arte puderam ser discutidos. De forma muito simples, pensamos na arte como a expressão da imaginação carregada de criatividade, sendo um poderoso instrumento a ser utilizado em todos os momentos de nossa vida. Arte é observar e sentir a realidade humana e intervir de forma criativa nela.

Atrás da 2ª folha, Figura 3B, algumas afirmações para estimular a discussão:

c) O que é Terapia?

O material da 3ª folha, Figura 3C, foi construído em cima de um papel sulfite coberto por uma manta macia de fibra. Nele, foram fixados diferentes tipos de botões e pedras.

A parte de trás da folha, Figura 3D, continha o texto “TERAPIA”.

Essa folha foi passada entre os participantes, que, nesse momento, já estavam bem mais participativos, começaram a falar sobre o material, caracterizando o que tinha sido feito. Fui incentivando que descrevessem sensações ou lembranças que eram proporcionadas pela exploração. Depois do material ter sido passado entre todos, indaguei se era possível relacionar o material de frente da folha com o escrito atrás dela.

Figura 3 - FOLHAS 2ª e 3ª do ÁLBUM. A) Frente e; B) Costas da folha 2; C) Frente e; D) Costas da folha 3.



Fonte: Rozélia Ortiz.

Muitas foram as conexões estabelecidas, relacionaram os botões e pedras com os diversos tipos de terapias existentes, que a maciez da manta deve ser a forma de acolher quem se encontra em tratamento. Relataram as

sensações que tiveram ao tocar a manta, como aconchego, maciez, outros informaram que sentiram calor. Alguns deles tocaram as pedras e os botões juntamente, devido à proximidade na mesa, e trocaram informações sobre o que cada elemento lhes reportava.

Relembramos um pouco a terminologia da palavra terapia, esse termo foi usado em medicina por Hipócrates e Galeno, que se referiram à terapia médica e cirúrgica para designar os cuidados com os enfermos visando a obter a cura das doenças. Do grego, a palavra passou para o latim e deste para as línguas modernas com o sentido abrangente de qualquer meio ou procedimento usado no tratamento dos enfermos. Segundo o dicionário on-line gramatica.net.br/origem-das-palavras, a palavra “**terapia**” vem do grego **THERAPEIA**, que significa “o ato de curar” ou “ato de reestabelecer”. Já esse vocábulo grego tem origem em um verbo **THERAPEUEIN**, que significa “curar” ou “realizar tratamento médico”. Outra palavra da mesma linha é **THERAPON**, que tem o significado de “aquele que serve, atende alguém”.

Juntamente com o grupo, podemos dizer que terapia é um espaço no qual as pessoas podem compartilhar as suas dificuldades com um profissional qualificado para ajudá-las a pensar sobre seus problemas e buscar soluções.

O objetivo da terapia é garantir que o paciente conheça quando ele se experimenta, quando percebe seu mundo e quando ele usa seu intelecto. (Perls, 1977).

d) O que é Arteterapia?

No momento que os participantes receberam a 4ª folha que tinha um laço, eles olharam e foram passando para os colegas. Quando foram questionados o porquê de não terem desatado o nó, eles surpreenderam-se e disseram que não sabiam que podia ser aberto. Percebi uma curiosidade, todos se esforçando para ver o que tinha por trás das duas abas, quando a palavra Arteterapia apareceu, Figura 4A, eles deram risada e falaram que não imaginavam que pudesse ter algo dentro, assim sendo, para eles, era somente uma decoração.

Exploramos o material e discutimos a razão de haver um cruzamento das duas abas (cada uma com um tipo de pano), visto que esse cruzamento representa uma interface no sentido da comunicação entre duas partes distintas, Figura 4B. No dizer de Ciornai (2004), a Arteterapia “[...] é um campo de interface com especificidade própria, pois não se trata de

simples “junção” de conhecimentos de arte e psicologia”. Para Ciornai (2004), a Arteterapia possui um conjunto de teorias e métodos próprios que a caracterizam. Um dos diferenciais da Arteterapia é:

[...] o conhecimento dos processos psicológicos gerados tanto no decorrer da atividade artística como na observação de trabalhos de arte, conhecimento das propriedades terapêuticas dos diversos materiais e técnicas.

Como uma área ainda pouco conhecida, o aspecto que quis salientar foi a capacidade da Arteterapia de usar o processo criativo como um componente terapêutico e, por meio dele, melhorar a qualidade de vida do cliente. Outro ponto que eu trouxe à discussão foi as contribuições dessa área para a Rede de Atenção Psicossocial onde o sofrimento psíquico é intenso e as condições sociais adversas. Por possibilitar também a expressão de uma comunicação não verbal, a Arteterapia empresta as suas manifestações artísticas e os seus materiais para as manifestações psíquicas, muitas vezes, enclausuradas nesses sujeitos.

Bases da Arteterapia Gestáltica

Dando continuidade à proposta vivencial com o objeto suporte da Arteterapia e amparada pelo referencial apresentado no item “Princípios Norteadores da Arteterapia Gestáltica”, uma nova folha do Álbum foi oferecida para o grupo. Dessa vez, uma combinação de um tecido multicolorido com formas circulares entrelaçando-se, recombina-se, formando várias figuras de fundo; sobre ele, havia um triângulo confeccionado com arame, Figura 4C.

A escolha desse material teve a intenção de demonstrar o conjunto de teorias que alicerçam o trabalho de Arteterapia e o quanto de cuidado e conhecimento é exigido de um arteterapeuta.

O tecido colorido foi escolhido para remeter à alegria, à descoberta, à criatividade e à proposta da Arteterapia de tornar o ateliê terapêutico em um espaço de conhecimento próprio, de suporte e, principalmente, um espaço acolhedor onde o descobrir-se não precise ser um processo penoso.

O arame, por ter a propriedade da firmeza e da sustentação, expressa o arcabouço teórico da Arteterapia e a bagagem pessoal do arteterapeuta, que podemos chamar de “**mochila**” do Arteterapeuta. O termo “mochila”, segundo Castiel (2005), é o que o terapeuta traz aderido ao seu ser, é a sua história pessoal, o seu estilo relacional, o seu modelo filosófico, as suas

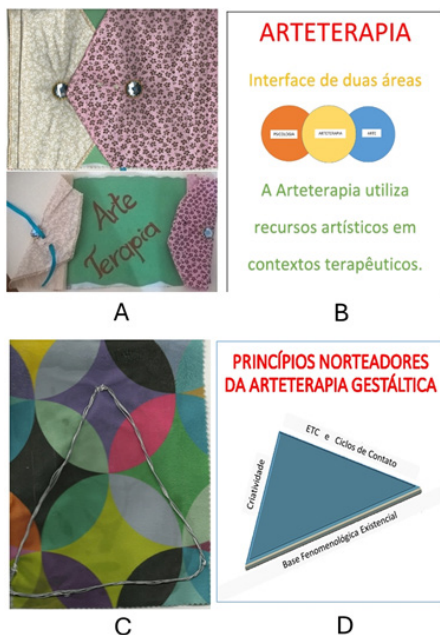
crenças, a sua ética, o seu momento evolutivo, o seu contexto institucional e o seu papel de terapeuta na equipe em que atua. Segundo Zinker, (2001): “[...] o ciclo de experiência do próprio terapeuta se torna um instrumento para desenvolver intervenções potenciais.”

A forma triangular busca recorrer às características matemáticas de um triângulo, que é a figura geométrica mais elementar, no entanto, muito estável, já que define uma área. Na Figura 4D, cada lado representa uma das contribuições. Todo o interior do triângulo, a sua área, é uma mistura em diferentes proporções dessas contribuições.

Qualquer um dos infinitos pontos possíveis dentro do triângulo pode ser obtido por uma combinação de diferentes arranjos dos três vértices.

Durante a passagem do material, fomos estabelecendo um diálogo e fui questionando, incorporando informações fornecidas pelos participantes do grupo, informando outras. Ao perceber a gama de recursos que os elementos artísticos podem ofertar, o grupo efetivamente envolveu-se ativamente no processo de entendimento.

Figura 4 - FOLHAS 4ª e 5ª do ÁLBUM. A) Frente e; B) Costas da folha 4; C) Frente e; D) Costas da folha 5.



Fonte: Rozélia Ortiz.

Ocorreram muitas perguntas sobre o que seria o Continuum de Terapias Expressivas - ETC, o que é considerado criatividade e o que significa gestáltica (Figura 3D). Com uma linguagem simples, porém ancorada em meus conhecimentos teóricos, fui aportando sobre as questões levantadas. Na síntese dessa folha, retomei os conceitos da abordagem fenomenológica existencial e relatei com as indagações levantadas.

A primeira questão foi referente ao que seria Gestalt:

A premissa básica da psicologia da Gestalt é que a natureza humana é organizada em partes ou todos, que é vivenciada pelo indivíduo nestes termos, e que só pode ser entendida como uma função das partes ou todos dos quais é feita. (Perls, 1977).

Utilizei o exemplo de um corpo humano, onde as partes possuem uma função específica imprescindível, no entanto, o corpo humano tem capacidades muito maiores que a soma dessas partes. Cada nova configuração delas constitui um novo ser humano.

Na explicação do que é Arteterapia Gestáltica, foi necessário mencionar a terapia gestáltica, conceituada por Perls na década de 50. Esta provém da psicologia e é uma teoria que embasa uma intervenção que busca atingir a integralidade e especificidade do SER. A teoria de Perls, configurada utilizando partes da fenomenologia, do existencialismo, da psicologia da Gestalt, da psicanálise, das filosofias orientais e da corrente humanista: “[...] privilegia a relação e não os objetos, o processo em detrimento ao conteúdo” (Gestalt-Terapia, 2016).

Arteterapia Gestáltica pode desenvolver-se como a área do triângulo matemático, onde cada uma das contribuições (Base Fenomenológica Existencial / ETC e Ciclos de Contato \ Criatividade) é indissociável e aparece em diferentes proporções em cada ação terapêutica.

Base de Interferência

Ao pensar como apresentar a base de interferência da Arteterapia para o grupo dos profissionais do CEMAPS Carlos Barbosa, essa peça foi a que mais demandou atenção e dificuldade de encontrar materiais que pudessem expressar a complexidade desse momento no ateliê arteterapêutico.

Quando socializei os níveis de desenvolvimento humano nos princípios norteadores da Arteterapia gestáltica, segundo a teoria piagetiana, os materiais e os ciclos de contato foram discutidos, porém, nessa etapa, a

proposta foi bem mais audaciosa, porque pretendia elucidar como todos esses elementos interligam-se, interagem, sobrepõe-se e, muitas vezes, tornam-se um todo, sem a prevalência de nenhum deles. Enfim, a proposta, Figura 5A, era, minimamente, dar a ideia de um processo terapêutico.

Escolhi um CD para representar cada um dos três níveis (sensório/motor, perceptivo/afetivo, cognitivo/simbólico). A primeira razão dessa escolha está ligada à fluidez da forma circular, a segunda vincula-se à importância de termos um material firme para comunicar a consistência e a importância da base teórica e por esse elemento possuir um furo central que serve para expressar a riqueza de cada nível e a possibilidade de comunicação entre todos eles. A terceira razão da escolha deu-se por associarmos um CD a tocar uma melodia, uma música, de abrir um canal de comunicação, em que as expressões das emoções fluem com mais facilidade. Saindo de cada furo do CD, escolhi tipos variados de fitas com o objetivo de oferecer uma vivência sensorial/perceptiva/afetiva/simbólica.

A construção do material suporte foi pensada para proporcionar ao grupo do CEMAPS um contato com os mais variados tipos de linguagens e materiais expressivos utilizados em Arteterapia com um dos objetivos de socializar o potencial destes.

No CD que representa o nível sensório/motor, está uma fita de uma das partes de um velcro, a mais áspera. Foi solicitado que tocassem a fita e fossem comunicando os tipos de sensações proporcionadas pelo material com a intenção de propiciar a percepção sensorial da textura do material. Os materiais possuem potencialidades diferentes, uns facilitam a liberação e percepção de energia e recomenda-se apresentar materiais que envolvam o trabalho com o corpo como bater, pular, chutar, socar, assim como materiais que propiciem o sentir, as sensações de texturas, de cheiros, de temperaturas, ou seja, que possibilitem a expressão.

O nível perceptivo/afetivo possuía uma fita de algodão perfumada (óleo essencial de laranja) com imagens de vários doces, taças de sorvete. Ao entrarem em contato com esse material, muitos sorrisos nos rostos e palavras como infância, família, alegria, frescor, festa apareceram. A proposta com essa fita era ativar lembranças e emoções dos participantes.

O componente afetivo desse nível é ativado através do sistema háptico do indivíduo ou através de respostas afetivas provocadas pelas formas visuais. A pressuposição é de que o envolvimento háptico permite a expressão de sensações e emoções mais íntimas e primitivas, ou de emoções e experiências que não haviam alcançado previamente o nível de awareness. (Kagin;Lusenbrik, 1978, p. 4).

Recursos como a modelagem, as esculturas, os mosaicos, as colagens são boas técnicas terapêuticas expressivas para acionar o nível perceptivo/afetivo, em que se atua nas percepções, emoções e afetos dos indivíduos. Nesse nível, a distância reflexiva é pequena, pois o cliente está envolvido por emoções suscitadas pelos materiais.

No CD representativo do nível cognitivo/simbólico, tinha uma fita de cetim vermelho com um fio dourado em toda a sua extensão. Quando solicitado que falassem desse material, a princípio, ocorreram somente descrições físicas, aos poucos falaram em paixão, presentes, Natal. A intenção dessa fita era provocar a utilização de um pensamento lógico e dedutível ao inferirem imagens mentais com um objeto representativo.

Em nível cognitivo/simbólico, podemos pensar em materiais que lidem com o pensamento lógico como quebra-cabeças, organizações de seriação, categorização, leituras e escritas criativas, trabalhos com símbolos, ou seja, materiais que possibilitam lidar com o “não presente e com coisas que estão remotas em termos de espaço, qualitativamente similares em tempo e espaço à situação imediata” (Bruner, 1964, *apud* Kagin;Lusenbrik, 1978, p.5). Nesse nível, estamos trabalhando com a transformação, com o cognitivo pensando no agora/lá.

Sobre os três CD, representando o quarto nível, o criativo, estava um círculo de tecido com desenhos de espirais. O pano é fluído, a forma adapta-se, pode ser transformado, possibilitando múltiplas escolhas, recria-se; a ideia era representar o fluir de comunicação entre os três níveis por intermédio da passada do pano (criativo) por entre os buracos dos CD.

Quando pensamos no nível criativo, temos de ter presente que esse nível atua em todos os demais e refere-se à produção de significado pelo cliente com o material, como a Figura 5B, tenta expressar. Segundo Allesandrini:

O criativo permite o encontro com a transcendência. Parte e todo interagem em um movimento contínuo de arranjo e rearranjo em busca de um equilíbrio que não é estático. É dinâmico em sua essência expandindo a consciência de cada um (2004, p. 122).

O nível criativo do ETC utiliza o potencial de sintetizar e de auto atualizar-se do ego e do self. Sínteses ocorrem entre as experiências internas e externas da realidade (Ariete, 1969), entre o indivíduo e o material, ou entre os diferentes níveis experienciais e expressivos do ETC (Kagin;Lusenbrik, 1978, p. 9).

Foi proposta uma classificação de Kagin;Lusenbrik(1978, p.1) para descrever “a interação e a expressão elicitada pelo material” em cinco aspectos:

1. **Dimensões variáveis dos materiais:** onde a complexidade das tarefas, a estrutura da experiência artística e as propriedades dos materiais usados são fatores importantes a serem considerados.
2. **Potencialidade do material:** onde cada material suscita um tipo de mobilização. Um exemplo disso é a tinta aquarelável para trabalhar o aumento de fluidez.
3. **Materiais determinados pela quantidade ou pela forma:** a quantidade de material influencia, criando limites ou amplificando a experiência. A forma por apresentar limites próprios oferece a possibilidade de se trabalhar dentro de uma atividade controlada, oferecendo ao cliente a segurança ao tratar de suas emoções.
4. **Materiais mediados ou não:** uso ou não de ferramentas que estão entre o trabalho e a ação do cliente, como pincéis e coifas.
5. **Distância reflexiva:** quando a percepção do material produz uma reflexão, esta pode ser próxima ou distante. O grau de proximidade ou de distanciamento varia conforme o nível em que realiza a experiência, ou seja, segue as características desta.

Cada um dos níveis S/M, P/A, C/S, dentro de suas peculiaridades, são trabalhados dentro da classificação explícita anteriormente.

Cabe salientar que os materiais possuem em si uma potencialidade terapêutica e um papel catalisador de processos desejados, no entanto, terão valor dentro de um contexto terapêutico, em que o arteterapeuta e o cliente possuam uma relação dialógica baseada na confiança e consigam trabalhar dentro dos ciclos de contato, o que possibilita *awareness* criativas e fechamento de gestalts.

Bases do Ateliê Terapêutico

Ateliê possui o significado de oficina ou estúdio onde um grupo de pessoas que trabalham juntas num projeto criativo ou num estudo de um tema ou de uma atividade se reúnem.

No ateliê terapêutico, o material de trabalho é o que o cliente traz, a questão que, no momento, mobiliza a sua atenção, a sua alegria,

a sua tristeza. O que vem do mundo experienciado, da experiência do momento, do espaço de onde me encontro, da experiência humana – da *minha* experiência fenomenológica.

Um bom terapeuta concentra-se nessas manifestações do presente, como o cliente desenvolve-se no imediato do encontro terapêutico, a esse momento designamos pelo termo AQUI/AGORA, um dos três termos da Figura 5C.

A terapia-gestáltica é, então, uma terapia ‘aqui e agora’, em que pedimos ao paciente durante a sessão para voltar toda sua atenção ao que está fazendo no momento, no decorrer da sessão. Pedimos ao paciente para não falar sobre seus traumas e problemas da área remota do passado e da memória, mas para reexperienciar seus problemas e traumas - que são situações inacabadas no presente - no aqui e agora (Perls, 1977).

Quando falamos do LÁ/ENTÃO não significa que vamos ficar olhando para o passado, tentando esmiuçá-lo e procurar sentido para o ocorrido. Vamos permanecendo no aqui/agora, olhar para os acontecimentos passados com uma perspectiva criativa, de revisitar o passado com um novo olhar, com o objetivo de criar outras possibilidades sensoriais para o fato já vivenciado.

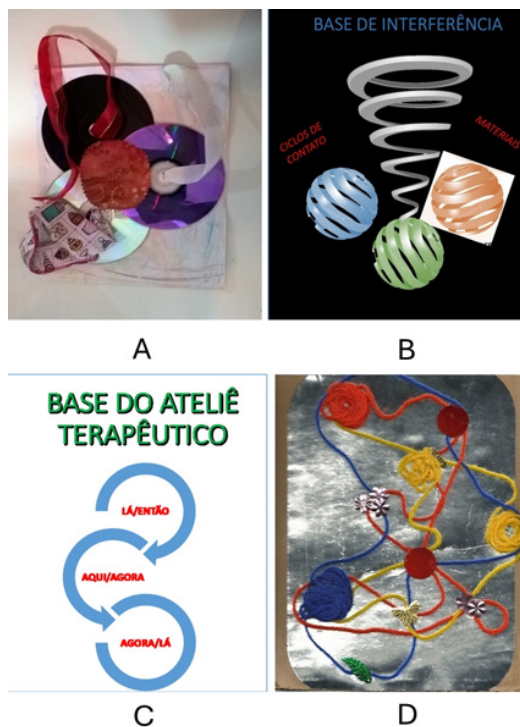
O AGORA/LÁ é essa possibilidade de, usando os recursos que se tem hoje, poder projetar ações no futuro.

No atendimento, esses momentos não são segmentados, é um sistema dinâmico em que estar em *awareness* e em contato com o cliente possibilita ao arteterapeuta potencializar percepções e ajudá-lo a fechar gestalts. Um dos objetivos do trabalho arteterapêutico é a formação de gestalts, ou seja, a organização das partes individuais, ou de conjuntos delas, em uma outra configuração que não é o simples somatório destas.

A folha apresentada com materiais, mostrada na Figura 5D, foi usada para representar a dinamicidade que ocorre em uma sessão arteterapêutica em um ateliê.

As lãs coloridas expressam os momentos AQUI/AGORA, LÁ/ENTÃO, AGORA/LÁ e os pontos de encontro, sinalizados com conectores diversos, mas com uma característica comum - o brilho - representando o momento de uma nova interpretação, um momento “eureka”, uma *awareness* criativa.

Figura 5 - FOLHAS 6ª e 7ª do ÁLBUM. A) Frente e; B) Costas da folha 6; C) Frente e; D) Costas da folha 7.



Fonte: Rozélia Ortiz.

Arteterapia e Saúde

Na história da humanidade, as manifestações artísticas, onde se cria, se improvisa, se comunica, se expande, se arrisca, não se tem medo do novo, dentro de um senso comum, esteve muito associada à loucura. A expansão dos sentimentos, das emoções, dos desejos, assusta. Essa postura de não-controle do “louco” ou do “artista” e que aproxima esses dois sujeitos provoca, dentro do sistema cartesiano da nossa sociedade, o desejo de encarceramentos físicos ou sociais. No caso do “louco”, a sociedade por muito tempo enclausurou essas pessoas em manicômios.

Franco Basaglia, psiquiatra, nascido em Veneza em 1924 e falecido em 1980, é referência global na luta antimanicomial. Ao presenciar maus-tratos e negligências no tratamento de doentes, promoveu, junto a um corpo de psiquiatras, mudanças práticas e teóricas no tratamento de seus

pacientes, conhecidas como Psiquiatria Democrática, que deram suporte à luta antimanicomial.

Basaglia propôs intervenções terapêuticas em centros de convivência e tratamentos ambulatoriais, salientou a importância da participação da família e do meio social para indivíduos com comprometimentos psíquicos. Resgata, assim, os direitos e propõe a busca por um tratamento em que os pacientes sejam vistos como cidadão e ser humano. A Figura 6A, com uma frase de Rudolf Anheim, professor de Psicologia da Arte de Harvard, reforça o conceito.

Na década de 70, no Brasil, começam a ser publicadas denúncias sobre as más condições das instituições psiquiátricas, da concepção de tratamento e dos métodos delas. Grupos ligados à saúde começam a mobilizar-se e realizar encontros, quando surge a proposta de reforma do sistema psiquiátrico brasileiro, nos anos 90.

Na década de 1990, paulatinamente, o Ministério da Saúde substituiu o tratamento em hospitais por atendimentos comunitários, possibilitando a livre circulação dos pacientes e não mais a internação e o isolamento, contando com os serviços de Centros de Atenção Psicossocial (CAPS); os Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT); os Centros de Convivência e Cultura, as Unidade de Acolhimento (UAs), e os leitos de atenção integral (em Hospitais Gerais, nos CAPS III).

Os CAPS, que foram criados em 1992, são serviços públicos oferecidos em unidades regionais que oferecem tratamentos intensivos, semi-intensivos e não intensivos. No tratamento intensivo, são oferecidos atendimentos diários com objetivo de reinserir o paciente na sociedade. Havendo necessidade de internação, é o próprio CAPS que encaminha o paciente para leitos de saúde mental em hospitais que oferecem internação de curto prazo. Esses serviços de internação fazem parte da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), que têm, como função, substituir a internação em asilos, priorizando um tratamento que visa à autonomia do paciente e o respeito à cidadania. O CAPS tem, como ferramentas, o atendimento individualizado, com rodas de conversa, oficinas artísticas e o tratamento terapêutico individual e em grupo. Busca-se oferecer um tratamento ambulatorial mais humanizado, no lugar de hospitais psiquiátricos e longas internações.

Atualmente, com a inserção da Arteterapia no Programa de Atenção Básica (PAB) do Sistema Único de Saúde, a ação terapêutica das artes é um recurso fabuloso para o tratamento de pacientes em CAPS, possibilitando,

por meio dela, tirar o foco na doença e trabalhar com o conceito de saúde/criatividade.

O trabalho artístico para representar a proposta da Arteterapia em CAPS ou CEMAPS, Figura 6B, trouxe as folhas secas, escuras, expressando um tratamento focado na doença em contradição a um trabalho alegre, expressivo, criativo, saudável representado pelo brilho, cor, elementos de expressão e leveza proposto pela Arteterapia.

A práxis arteterapêutica permite aos sujeitos em sofrimento psíquico, seja por transtorno mental ou pelo uso de drogas e álcool, acessar suas múltiplas dimensões psíquicas, facilitando-lhes a conexão com a própria potencialidade. O processo criativo e o fazer artístico além de promoverem a criação de espaços de comunicação não verbal de sentimentos e conflitos, propiciam, também, a experiência da liberdade, presente na escolha de materiais, cores, linhas, formas e texturas, que podem contribuir para despertar e/ou fortalecer sentimentos de autonomia e protagonismo (Fillipini, 2017).

Eu acredito que esta é a grande coisa a ser compreendida; a tomada de consciência em si – e de si mesmo – pode ter o efeito de cura (Perls, 1977).

Figura 6 - FOLHA 8ª (última) do ÁLBUM. A) Frente e; B) Costas da folha 8.



Fonte: Rozélia Ortiz.

Considerações finais

Ao que foi proposto, este processo de “degustação” cumpriu a função esperada para o público leigo a que se destinava, proporcionando um primeiro contato com a Arteterapia com fundamentação teórica e com experiências sensório-perceptivo-cognitivas positivas. A reação da equipe foi de surpresa e de encantamento com o potencial terapêutico da Arteterapia.

Entendo que as pessoas só são surpreendidas por novas maneiras de ver o que é habitual. Como Arteterapeutas, temos a incumbência de estimular o despertar do potencial criativo de cada cliente.

Este artigo não deve ser visto como uma receita. Cada Arteterapeuta encontrará a sua própria forma de expressão ao responder ao desafio de divulgar essa ciência/arte, adaptando-a ao contexto em que irá trabalhar.

Dois anos após essa apresentação, fui contratada pela Prefeitura de Carlos Barbosa como arteterapeuta, local em que trabalhei por 4 anos.

Referências

BARREIRA, M., BRASIL, N. **Arteterapia e a História da Arte: Técnicas expressivas e Terapêuticas**. Editora Wak : Rio de Janeiro, 2012.

CASTIEL, S. Palestra Proferida no curso Arteterapia no Contexto Social e Institucional. Disciplina “A linguagem do encontro terapêutico: uma ética relacional”. 2015.

CIORNAL, S. (Org.) **Percursos em Arteterapia: Arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia, supervisão em arteterapia** - São Paulo : Summus Editorial - Coleção novas buscas em Psicoterapia, vol 62, 2004.

KAGIN, S. L., & LUSEBRINK, V. B. The expressive therapies continuum. **Art Psychotherapy**, 5(4), 171–180 (1978). Disponível em [https://doi.org/10.1016/0090-9092\(78\)90031-5](https://doi.org/10.1016/0090-9092(78)90031-5) Acesso em: 29 de set. 2024.

ORGLER, S. (org.) **DICIONÁRIO DE GESTAL-TERAPIA: Gestaltês** (p. 24-26, 3ªed) São Paulo, Summus, 2016.

PERLS, F.S. **Gestalt-terapia explicada**. Summus: São Paulo, 1977.

PHILIPPINI, A. (Org). Contribuição da Arteterapia para a Atenção Integral do SUS. **Caderno UBAAT**. Disponível em

<https://aatergs.com.br/wp-content/uploads/2019/07/Cartilha-de-orienta%C3%A7%C3%A3o-para-inser%C3%A7%C3%A3o-da-arteterapia-nas-praticas-complementares-do-SUS..pdf>, Acesso em: 29 de set. 2024.

ZINKER, J. **Processo Criativo em Gestalt-terapia**, 2ª ed, Summus: São Paulo, 2007.

ARTETERAPIA COMO PROPOSTA PARA VISITAR O SENTIMENTO DA SOLIDÃO

Maricel da Silva Espina¹

Introdução

O estágio supervisionado do curso de pós-graduação em Arteterapia, realizado entre 2021 e 2022, ocorreu em um contexto desafiador: a pandemia da COVID-19. Esse cenário trouxe inseguranças, medos e um sentimento coletivo de vulnerabilidade. Foi nesse ambiente incerto que uma estagiária de Arteterapia deparou-se com a necessidade de conduzir um processo terapêutico on-line, com uma participante marcada por experiências de medo e por crises de pânico.

Este trabalho é um recorte desse processo, com ênfase em uma sessão específica em que o sentimento de solidão emergiu de maneira intensa e simbólica. A metodologia adotada foi a análise simbólica das produções expressivas realizadas durante as sessões, fundamentada na Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung. A escolha pelo mito do Deus Pã, como eixo simbólico da sessão, permitiu acessar, de modo arquetípico, as camadas profundas da psíquê da participante, proporcionando contato com experiências primordiais de abandono, medo e rejeição.

A solidão, o medo do abandono e as vivências de rejeição são temas recorrentes no campo da saúde mental, especialmente intensificados durante a pandemia da COVID-19. Esses sentimentos, quando não acolhidos, podem gerar sofrimento psíquico significativo, impactando a autoestima, os vínculos e a estabilidade emocional.

1 Psicóloga (CRP 07/16002). Especialista em Psicologia Social e Institucional (UFRGS) e em Arteterapia (CENSUPEG), registrada na AATERGS sob n.º 06/0323/0824. Atua com base na psicologia junguiana, acolhendo os processos de escuta, luto e transformação da alma. Estuda Ecopsicologia e Psicologia Ambiental. Participa de grupos de autoconhecimento e estudos junguianos. Voluntária na ONG Prematuridade.com, contribuindo no núcleo de saúde mental e na liga acadêmica. E-mail: maricel.psico@gmail.com

A Arteterapia, ao trabalhar com os conteúdos inconscientes de maneira simbólica e sensível, oferece um caminho singular de acesso ao mundo interno do sujeito, contribuindo para o fortalecimento de recursos psíquicos e para a promoção da saúde mental.

O objetivo deste escrito é apresentar a potência da Arteterapia como ferramenta para acolher e expressar emoções que, por vezes, não encontram lugar na linguagem verbal. A partir da vivência com a participante - aqui identificada pelas iniciais L.C. -, será possível refletir sobre como o espaço arteterapêutico, mesmo no formato virtual, pode configurar-se como um território seguro de escuta, expressão e transformação subjetiva.

Referencial teórico

A Arteterapia é uma prática que utiliza a linguagem simbólica da arte como caminho de acesso ao inconsciente, permitindo ao sujeito expressar emoções, sentimentos e experiências de forma sensível e criativa. Fundamentada em abordagens psicológicas que reconhecem a potência da imagem simbólica, a Arteterapia não tem por objetivo formar artistas, mas favorecer o autoconhecimento, o cuidado emocional e a reconstrução da narrativa pessoal por meio da expressão livre, artística ou plástica.

Entre as décadas de 1920 e 1930, os psicanalistas Sigmund Freud e Carl Gustav Jung ofereceram importantes contribuições para a compreensão da arte como via de acesso ao inconsciente. Ambos reconheciam que os conteúdos psíquicos reprimidos poderiam emergir com maior liberdade nas imagens artísticas, escapando à censura da consciência. No entanto, enquanto Freud não utilizou a arte diretamente em sua prática clínica, Jung incorporou expressamente técnicas artísticas, entendendo-as como instrumentos legítimos no processo terapêutico.

Para Jung, os símbolos possuem um papel fundamental na construção da subjetividade. São expressões espontâneas do inconsciente e pontes entre o mundo interno e externo. Como destaca Pandora (2014), a linguagem simbólica é central na psicologia junguiana, pois guia os processos de autoconhecimento e transformação pessoal. O próprio Jung afirmava que “a arte é a expressão mais pura do inconsciente de cada um. É liberdade, sensibilidade, criatividade, é vida”.

No Brasil, nomes como Ulysses Pernambucano, Osório César e, sobretudo, Nise da Silveira, marcaram a história da Arteterapia. Esta última, ao romper com os tratamentos psiquiátricos violentos de sua época,

introduziu o uso da arte como meio de escuta profunda da subjetividade de seus pacientes. Fundadora do Museu de Imagens do Inconsciente, Nise da Silveira demonstrou, com sensibilidade e rigor, como a expressão simbólica podia revelar conteúdos essenciais da psiquê humana.

Atualmente, a Arteterapia é reconhecida pela Classificação Brasileira de Ocupações (CBO 2263-10) e vem ganhando cada vez mais espaço como prática integrativa em saúde mental. Segundo notícia recente da Câmara dos Deputados (BRASIL, 2024), o Projeto de Lei de regulamentação da profissão foi aprovado nas três Comissões da Câmara de Deputados e já se encontra no Senado para apreciação, reforçando a legitimidade e a importância desse campo de atuação.

Metodologia

O estágio curricular supervisionado foi realizado durante o curso de pós-graduação em Arteterapia, na Faculdade Censupeg, entre os anos de 2021 e 2022, na cidade de Porto Alegre (RS). O trabalho foi conduzido no formato remoto, respeitando os protocolos de distanciamento impostos pela pandemia da COVID-19. A experiência relatada envolveu uma única participante, identificada pelas iniciais L.C., mulher de 48 anos, com histórico de crises de pânico.

A metodologia adotada foi qualitativa e exploratória, com base na análise simbólica das produções expressivas realizadas durante as sessões arteterapêuticas. Essa abordagem, fundamentada na Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung, permitiu o acolhimento e a escuta dos conteúdos inconscientes emergentes, por meio da linguagem simbólica das imagens, mitos, narrativas e sentimentos plasmados em materiais artísticos.

Foram realizadas, ao todo, 50 sessões, com duração média de duas horas cada. A sessão aqui apresentada é a de número 18, selecionada por sua potência simbólica e pela intensidade com que o tema da solidão manifestou-se. Todos os encontros foram previamente roteirizados, com atividades desenhadas para favorecer o contato com conteúdos psíquicos relevantes. Os registros foram feitos por meio de relatórios descritivos, escritos logo após cada encontro, como forma de documentar e refletir sobre o processo terapêutico.

O sigilo da participante foi garantido mediante a adoção de iniciais fictícias e a omissão de qualquer dado que permitisse a sua identificação.

Relato de caso: a solidão na sessão 18

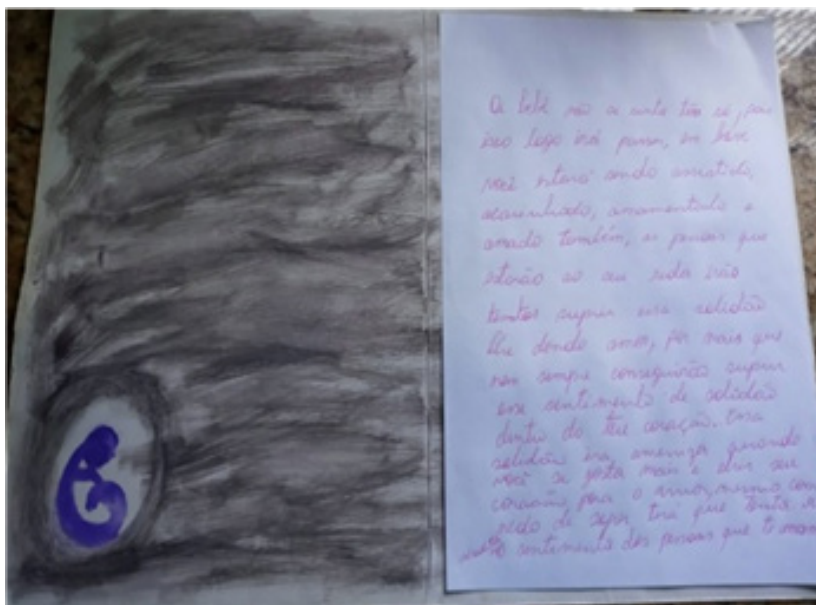
A sessão arteterapêutica de número 18 foi conduzida com o objetivo de acessar e dar forma simbólica ao sentimento de solidão vivenciado pela participante L.C. A proposta metodológica tomou, como eixo simbólico, o mito grego do Deus Pã, associado ao pânico, à natureza e ao isolamento, articulado com os referenciais da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung. A preparação do ambiente incluiu estímulos sensoriais cuidadosamente escolhidos: música instrumental suave (flauta de bambu), papel Vergé, aquarela e pincéis. O espaço foi desenhado virtualmente com acolhimento e intenção, mesmo à distância.

A sessão iniciou-se com uma prática breve de relaxamento, favorecendo o estado de presença e conexão com memórias internas. Em seguida, a participante foi convidada a refletir e expressar simbolicamente o que compreendia por solidão, evocando memórias e sensações que emergissem espontaneamente. L.C. mergulhou no processo criativo de maneira intensa: cada pincelada parecia carregar uma emoção contida. Produziu a sua imagem com movimentos firmes e expressão emocional visível, culminando numa obra que ela mesma reconheceu como reveladora.

Ao observar o que havia plasmado no papel, L.C. vislumbrou a imagem de um bebê no ventre materno. Com surpresa e inquietação, indagou: “O que isto quer dizer?” (SIC). Foi-lhe então devolvida a pergunta, como forma de estimular sua escuta interna e interpretação pessoal. Após breve silêncio, identificou-se com a imagem: tratava-se de si mesma, enquanto embrião, vinculada a lembranças de rejeição e abandono materno explicitamente narradas por sua mãe, que revelou ter tentado interromper a gestação. A imagem, portanto, não apenas simbolizava, mas reencenava uma realidade emocional vivida desde antes do nascimento - uma origem marcada pela recusa à vida.

A produção visual foi associada ao sentimento de não-pertencimento e culpa. L.C. verbalizou ter se sentido um “fardo muito grande” (SIC), como se a permanência no ventre, mesmo diante da tentativa de aborto, fosse uma transgressão imperdoável. A emoção mais latente era o medo - não um medo qualquer, mas o medo arcaico do abandono, vivenciado de forma quase corporal.

Figura 1 – L.C.



A imagem do bebê representou o princípio da vida, como observado por Chevalier e Gheerbrant (2009), mas também a fragilidade psíquica diante da rejeição primária. A partir dessa representação, foi proposto à participante um exercício de escrita criativa: redigir uma carta àquela criança, dizendo-lhe tudo o que gostaria que ela soubesse. Essa prática, amplamente utilizada na Arteterapia, permite o acesso e a resignificação de partes internas silenciadas, funcionando como um recurso de reparação simbólica.

Ao concluir a carta, L.C. leu em voz alta e, emocionada, acolheu o bebê, orientando-o a olhar para a luz e confiar na vida. Falou-lhe sobre possibilidades de preenchimento do vazio, convidando-o à existência com ternura. Nesse gesto, pôde iniciar um processo de reconexão com a sua própria história, não mais marcada apenas pelo medo e rejeição, mas também pela escuta e cuidado.

Essa sessão revelou o potencial da Arteterapia para dar forma e voz a feridas emocionais profundas. Ao acessar o sentimento de solidão em sua origem, L.C. não apenas visitou o trauma, mas também criou espaço para a sua transformação simbólica - um passo importante em direção à integração psíquica e à construção de um novo olhar sobre si mesma.

Discussão

A sessão aqui analisada evidencia como a Arteterapia, ao integrar elementos simbólicos e expressivos, oferece um espaço seguro para o acolhimento de vivências emocionais profundas e, muitas vezes, inomináveis. A imagem do bebê, plasmada espontaneamente pela participante, revelou-se como manifestação de conteúdos inconscientes relacionados à rejeição materna, ao medo do abandono e à solidão primordial. Esse símbolo emergente não foi apenas uma metáfora visual, mas um ponto de contato com uma memória emocional encarnada, vivida no corpo e no afeto.

Jung (2000) destaca que o símbolo surge como tentativa natural da psiquê de expressar aquilo que não pode ser dito diretamente. Neste sentido, a imagem do embrião não só representou o princípio da vida, como também simbolizou a origem da dor de L.C. - uma dor que, ao ser tocada e expressa, começou a encontrar caminhos de resignificação.

No plano simbólico, a escolha do mito de Pã como referência central para a sessão não foi aleatória. Pã, na mitologia grega, é o deus dos campos, dos rebanhos e da natureza selvagem, associado à música, à fertilidade e à liberdade. No entanto, ele também é conhecido por provocar medo repentino e irracional - o que deu origem à palavra “pânico”, do grego *panikon deima*, que significa “terror de Pã”. Esse medo súbito era descrito como uma sensação que tomava os viajantes desavisados nas florestas, como se uma força invisível e avassaladora os envolvesse.

Essa vivência é profundamente arquetípica: representa o momento em que o ser humano vê-se diante do desconhecido, sem apoio, sozinho e em alerta máximo. Da mesma forma, L.C. relatava estados de hipervigilância, ansiedade extrema e sensação de desamparo, que podem ser compreendidos como manifestações simbólicas da atuação do arquétipo de Pã em sua psiquê. A imagem do bebê acuado no escuro, surgida em sua produção artística, pode ser compreendida como essa gruta mítica onde habita o medo mais ancestral - a solidão primária, a rejeição, o abandono.

Ao trazer Pã como imagem orientadora, foi possível criar uma ponte entre o mito coletivo e a dor individual, oferecendo à participante não só um espelho simbólico, mas também a chance de reconectar-se com a sua vitalidade. A reconciliação com o medo - que antes era uma sombra silenciosa - tornou-se possível ao nomeá-lo, acolhê-lo e escutá-lo por meio da arte.

A escrita criativa da carta ao bebê, por sua vez, funcionou como um dispositivo de cura simbólica. Clarissa Pinkola Estés (1994) afirma que as histórias e as palavras carregam sabedoria ancestral e são bálsamos para as feridas da alma. Ao falar com a sua criança interior, L.C. deu voz à dor, mas também ofereceu cuidado e aceitação, resgatando uma dimensão de vínculo que antes havia sido negada.

É importante destacar que esse processo não buscou uma “cura rápida”, mas a ampliação da consciência sobre a própria história e a possibilidade de atribuir novos significados às vivências. A Arteterapia, nesse contexto, não foi apenas um recurso técnico, mas um caminho de reconexão simbólica com a vida, sustentado pela escuta sensível e pelo acolhimento das emoções como parte do processo de ser.

Considerações finais

A solidão, quando vivida como dor subjetiva, pode tornar-se uma experiência paralisante. Revisitar esse estado afetivo exige não apenas coragem, mas também uma linguagem capaz de acolher o indizível. Neste sentido, a Arteterapia apresentou-se como um recurso potente: ao permitir que sentimentos como medo, abandono e rejeição fossem expressos de forma simbólica, ela abriu caminhos para a escuta e a transformação.

A sessão aqui relatada evidenciou como conteúdos inconscientes podem emergir com força e verdade quando encontram um espaço de acolhimento e liberdade expressiva. A imagem do bebê rejeitado, surgida espontaneamente durante o processo criativo, mobilizou a participante a um reencontro com partes esquecidas de sua história. Ao dar voz a essa criança interior - por meio da pintura e da escrita - foi possível iniciar um movimento de reparação simbólica, em que antes havia silêncio, dor e culpa.

A presença simbólica do mito de Pã enriqueceu ainda mais esse percurso. Como figura arquetípica ligada ao medo repentino - que deu origem ao termo “pânico” -, Pã representou não apenas a dor, mas também a possibilidade de reconexão com a natureza interna, com a vida que pulsa apesar das sombras. Assim como o deus que ora inspira terror, ora fertilidade e liberdade, a participante pôde transitar entre a escuridão do trauma e a luz da consciência, caminhando rumo à integração.

A Arteterapia, fundamentada na Psicologia Analítica, mostrou-se eficaz ao oferecer uma via de acesso ao inconsciente por meio de imagens,

mitos e narrativas. Mais do que técnica, ela constituiu-se como espaço relacional, em que a escuta sensível da estagiária e o engajamento da participante possibilitaram o florescimento de novas compreensões e afetos.

Ao final do processo, L.C. não apenas reconheceu as suas feridas, mas também se autorizou a olhar para a luz - para as possibilidades de vida que antes pareciam inalcançáveis. Como no retorno de uma travessia simbólica, pôde emergir da escuridão com mais inteireza e recursos para seguir o caminho da individuação.

Este trabalho buscou testemunhar essa jornada. Mais do que uma técnica, a Arteterapia revelou-se como linguagem do cuidado - um caminho possível para tocar o que há de mais humano: nossa dor e nossa capacidade de ressignificá-la.

Diante disso, este trabalho também reafirma o lugar da Arteterapia como prática legítima e sensível no campo da saúde mental, capaz de acolher sofrimentos profundos e facilitar processos de reconstrução subjetiva a partir da escuta simbólica.

Referências

BITTENCOURT, R. N. **Zygmunt Bauman: administração da vida na era da liquidez. Escritos** (Fundação Casa de Rui Barbosa), v. 4, p. 93-113, 2010. Disponível em: <http://www.casaruibarbosa.gov.br/escritos/numero04/renato.pdf>. Acesso em: 21 jul. 2024.

BRASIL. **Comissão de Constituição e Justiça aprova regulamentação da profissão de arteterapeuta**. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2024910>. Acesso em: 11 nov. 2024.

BOWLBY, J. **Apego e perda: tristeza e depressão**. Vol. 3. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

CHEVALIER, J.; GHEERBRANT, A. **Dicionário de símbolos: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números**. 19. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2009.

ESTÊS, C. P. **Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem**. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.

FERREIRA, A. B. H. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa**. 3. ed. rev. e atual. São Paulo: Positivo, 2009.

HOLLIS, J. **Os pantanais da alma: uma vida em lugares sombrios**. Caxias do Sul: Paulus, 1999.

JUNG, C. G. **Considerações gerais sobre a teoria dos complexos**. In: __. A natureza da psique. Petrópolis: Vozes, 2013. (Obras completas, v. 8/2).

JUNG, C. G. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Rio de Janeiro: Vozes, 2000. (Obras completas, v. 9/1).

MICHAELIS. **Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa**. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br> . Acesso em: 21 jul. 2024.

MORELLI, P. N. de T. **O temor secreto dos perigos da alma: uma revisão bibliográfica sobre o conceito de medo na psicologia analítica**. 2009. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2009.

PANDORA. **O uso da arte como técnica terapêutica na psicologia analítica de Carl Gustav Jung**. Revista Pandora, n. 40, 2014.

SILVA, H. F. **A introspecção na solidão: o autoconhecimento como método para se chegar a uma melhora nos relacionamentos dos sujeitos pós-modernos**. Palmas, 2016. Disponível em: <https://ulbra-to.br/bibliotecadigital/publico/home/documento/915> Acesso em: 21 jul. 2024.

VON FRANZ, M. L. **A sombra e o mal nos contos de fadas**. São Paulo: Paulus, 1985.

DIRETORIA DA AATERGS - GESTÃO 2023-2025

Presidenta

Luciana Rosat Muratorio

1ª Vice-presidenta

Jane Mazzarino

2ª Vice-presidenta

Angélica Shigihara

1ª Secretária

Rosane Boose Azevedo

2ª Secretária

Ana Lúcia Pompermayer

1ª Tesoureira

Joannie Fachinelli Soares

2ª Tesoureira

Shirlene Anabor

**“Tanto na arte
quanto na terapia
manifesta-se a capacidade humana
de perceber, figurar e reconfigurar
suas relações consigo, com os outros
e com o mundo”.
(Selma Ciornai)**

