



A ARTE DE SER E FAZER - ORGANIZAÇÃO SISTÊMICA CRIATIVA COM MULHERES-MÃES DE JOVENS E ADULTOS COM SÍNDROME DE DOWN

Alessandra de Arruda Alessandri²⁸

Maria Fernanda Pinheiro Margutti Campos²⁹

Resumo

O presente artigo relata a prática clínica em arteterapia desenvolvida com mulheres, mães de adolescentes e adultos com síndrome de Down. A elas foi proposto o benefício da arteterapia somado a práticas de inteligência emocional, auxiliando, assim, no autoconhecimento e autovalor, principalmente durante a pandemia da Covid 19, período em que ocorreram as oficinas. Como metodologia: parceria com a ADID - grupo de mulheres-mães-cuidadoras; 20 encontros de Arteterapia, associados à visão sistêmica e métodos práticos de organização. Observou-se que as mulheres ampliaram o conhecimento de suas emoções e tiveram a oportunidade de organizar esses sentimentos de forma prática e objetiva, com sugestões de exercícios a serem feitos no seu dia a dia. Ao trabalhar os dois hemisférios do cérebro de forma sistêmica - o direito através da arte e da intuição, e o esquerdo trazendo o entendimento cognitivo e a prática dentro desse novo olhar - foi possível que elas alcançassem um melhor entendimento de si como indivíduo e melhorassem a qualidade de vida.

Palavras-chave: Arteterapia. Sistêmico. Organização. Arteterapia em grupo de mães cuidadoras.

INTRODUÇÃO

²⁸Pós-graduanda em Arteterapia. E-mail: ale.alessandri8@gmail.com

²⁹Pós-graduanda em Arteterapia. Email: mariafernandamargutti@gmail.com

“Onde o conhecimento está apenas num homem, a monarquia se impõe. Onde está num grupo de homens, deve fazer lugar à aristocracia. E quando todos têm acesso às luzes do saber, então vem o tempo da democracia.”
(Victor Hugo)³⁰

O estudo foi baseado em Arteterapia, Visão Sistêmica e Organização, pois acreditamos que a partir destes 3 pilares, é possível aprofundar-se no autoconhecimento e mudar alguns padrões comportamentais.

A Arteterapia consiste no uso de recursos artísticos, visuais e/ou expressivos como elemento terapêutico. As produções exploradas têm sempre uma finalidade e foco no processo criativo, no fazer, e se preocupa com a saúde do indivíduo como um todo, tanto físico como mental e espiritual.

A arteterapia se preocupa com a pessoa. Não é um projeto sobre ela, e sim um projeto com ela, a partir de seu mal-estar e de seu desejo de mudança. A partir das diferenças pessoais e culturais, trata de atualizar as condições da produção criativa, de perceber as especificidades dos meios utilizados e compreender seus impactos. (Bassols, 2006, 25).

A Arteterapia atua no processo de reconhecimento do que está guardado no inconsciente, crenças limitantes e arquétipos³¹. Questões submersas no inconsciente como uma forma de proteção e sobrevivência do ser é um recurso efetivo que aflora este olhar para si. Através da arte é possível que tais questões venham à tona e tragam informações importantíssimas que o inconsciente insistia em esconder. Informações estas que são a respeito de tudo o que essa pessoa já passou, desde sua concepção, infância e seus reflexos na fase adulta. Nem sempre elas vêm por meio de um processo normal de psicoterapia.

Quando se produz artisticamente com o intuito terapêutico, é possível cavar e acessar conteúdos que interferem diretamente no dia a dia por meio do comportamento e das emoções. Conteúdos internos estes que às vezes nem se imagina que possam controlar a forma de se comportar consigo, com os que estão em volta, com o mundo.

As artes, como toda expressão não verbal, favorecem a exploração, expressão e comunicação de aspectos dos quais não somos conscientes. Neste sentido, o trabalho com as emoções através da arteterapia melhora a qualidade das relações humanas porque se centra no fator emocional,

³⁰Victor Hugo (1802-1885) foi um dos maiores escritores românticos da França no século XIX, autor de "Os Miseráveis" e o "Corcunda de Notre Dame", entre outras obras célebres. (Fonte: Wikipédia)

³¹O conceito de arquétipo foi criado pelo psicólogo suíço Carl Gustav Jung, um discípulo de Freud, por volta de 1919. Para ele, o conceito se refere às imagens primitivas inseridas no inconsciente coletivo desde o princípio da existência, que ajudam a explicar histórias passadas, vividas por outras gerações. Ou seja, atuam como fonte primordial para o amadurecimento da mente. (Fonte: Alfa Colégio - Arquétipos como padrão de comportamento - <https://conhecimentocientifico.r7.com/arquetipos/> Acesso em 05/01/2021)

essencial em todo ser humano, nos ajudando a ser mais conscientes de aspectos obscuros, e facilitando deste modo o desenvolvimento da pessoa. (Duncan, 2007, Fonte: <http://conceitohomecare.com.br/2020/10/08/conheca-os-beneficios-da-arteterapia/> / Acesso em 04/01/2021).

A Visão Sistêmica fala de um conteúdo que interfere tanto no que se traz no DNA como do ambiente onde se está inserido. Ela explica por que as pessoas têm atitudes semelhantes aos seus antepassados sem nem mesmo tê-los conhecido, ou, então, porque se tem uma conduta similar aos que as rodeiam sem, às vezes, nem concordar com aquilo.

(...) as relações são o que dá coesão ao sistema todo, conferindo-lhe um caráter de totalidade ou globalidade, uma das características definidoras do sistema. (Vasconcellos, 2008, p. 199).

O biólogo Rupert Sheldrake (1981) propõe a ideia dos campos morfogenéticos que nos auxiliam na compreensão de como os sistemas adotam suas formas e comportamentos característicos. Os campos mórficos, tal como os conhecidos da física, são regiões que se estendem no espaço e se prolongam no tempo, com padrões de influências organizadoras potenciais, suscetíveis de se manifestarem fisicamente. São espaços que levam informações, locais de memória. O processo pelo qual o passado se torna presente no seio de campos mórficos chama-se ressonância mórfica: há muitos tipos em virtude da diversidade de elementos e padrões dentro da natureza.

É neste campo morfogenético que encontramos informações que nosso inconsciente acessa, soma com nossas crenças e toma suas decisões.

No campo familiar, o olhar vai para sua origem, seus ancestrais, a forma como estes conduziram suas vidas. Já no meio que está inserido, é possível ver a cultura, inconsciente coletivo do país, da cidade, dos amigos e, mediante este conhecimento, podemos entender melhor porque tomamos as atitudes que tomamos. O quanto estamos ou não contaminados pelas crenças que nos cercam.

Somando a visão sistêmica à da arteterapia, em que conteúdos são descobertos e entendidos, cria-se, então, a possibilidade de explicar porque pensamos e agimos da forma que fazemos.

A Organização foi introduzida nesta proposta porque acreditamos que o externo reflete o nosso interior, ou seja, a desordem externa é um reflexo da desordem interna e vice-versa. Tudo é conectado. A desorganização física (o que se pode tocar) e a bagunça na gestão do tempo, por exemplo, provoca uma sobrecarga em nosso cérebro, gerando stress e dificuldades para pensar de forma clara e objetiva. Pelo conceito da Terapia Cognitiva

Comportamental³², foram propostos exercícios práticos, simples e diários para que as mulheres participantes deste projeto conseguissem transformar o que não estava bom ou potencializar o que lhe fazia bem, dentro do que foi despertado e descoberto através dos exercícios de arte. Esta proposta foi para que cada mulher passasse a enxergar a possibilidade de um tempo para si no seu dia a dia e para que ela fosse ganhando autonomia para dar continuidade às atividades de autocuidado de forma consciente, até que se tornasse hábito e fosse vivido de forma natural, mesmo com o fim do processo terapêutico.

Não sei o que fazer do que vivi, tenho medo dessa desorganização profunda. A Paixão Segundo G.H. - Clarice Lispector, 1964, p. 4)

As pesquisas desenvolvidas nos últimos anos sobre cuidado no manejo das diversas doenças crônicas em crianças e adolescentes apontam que as mães são as principais pessoas envolvidas no processo de cuidado.

Para as famílias, especialmente para as mães, as consequências de ter um filho com deficiência ou atraso intelectual são inúmeras, sendo uma delas o esquecimento de olhar para si. Muito disso se deve ao fator cultural no qual o cuidado dos filhos compete à mãe. Assim, elas podem viver esta situação de duas formas: enfrentando ou reagindo. Quando ela enfrenta, faz o que é preciso para lidar com o problema, busca recursos e segue. Mas quando ela reage, ela lida diretamente com as emoções, desde confusão até o medo da incapacidade e da incompetência.

Por seu olhar estar voltado para estas questões, para a mãe de um filho com Síndrome de Down³³, o processo na busca de si mesma como indivíduo nem sempre é fácil e, na maioria das vezes, impossível de ser feito sozinha. Foi essa dificuldade que nos levou a pensar como a Arteterapia poderia ser um recurso para que essas mães encontrassem

³²A terapia cognitivo-comportamental é um modelo de psicoterapia fundado por Aaron Beck, psiquiatra americano e professor da Universidade da Pensilvânia, na década de 60. Remanescente de estudos profundos da Psicanálise, estabeleceu um método de trabalho inicialmente construído para depressão, mas que se ampliou consideravelmente nos dias de hoje e está baseado no empirismo colaborativo, concentrada no aqui e agora, com atuação centrada nas cognições do paciente, através de sessões estruturadas, focadas em metas e soluções de problemas. (Aldeniz Leite da Silva Júnior, Pesquisador e palestrante na área de Psicologia e Espiritualidade. <https://pebmed.com.br/voce-conhece-a-terapia-cognitivo-comportamental>, Acesso em 04/01/2021)

³³Síndrome de Down é um distúrbio genético causado quando uma divisão celular anormal resulta em material genético extra do cromossomo 21. A síndrome de Down provoca uma aparência facial distinta, deficiência mental, atrasos no desenvolvimento e pode ser associada à doença cardíaca ou da tireoide. (Fonte: Hospital Israelita A. Einstein – <https://www.einstein.br/Pages/Home.aspx>, Acesso em 06/01/2021)

espaço na sua rotina, pois a arte tem este poder de revelar o que está escondido no inconsciente.

Nós, como profissionais de Terapia Sistêmica e da Organização, entendemos que estas nossas áreas poderiam reforçar de um modo muito positivo e complementar o que a arte revelasse do inconsciente de cada uma.

Método

Seleção Inicial

O estudo foi realizado em parceria com a ADID (Associação para o Desenvolvimento Integral do Down), situada em São Paulo, onde foi feita uma seleção inicial de 6 mães de adolescentes e adultos, alunos da Associação, de baixa e média renda, que nunca haviam feito trabalho de Arteterapia, algumas com quadro depressivo já instalado e que tiveram indicação da psicóloga do local.

A ideia de realizar o processo com este público surgiu em decorrência da demanda trazida pela própria instituição, pois eles viram a necessidade de um trabalho mais profundo com as mães/cuidadoras dos seus alunos. O isolamento devido à Covid 19 trouxe muita instabilidade para os lares destas famílias, por sobrecarregar os cuidadores com o cuidado em tempo integral, e por estas mães não encontrarem nem espaço, nem tempo para elas dentro de suas próprias casas. Com tudo isso, algumas delas, que já tinham propensão a um quadro depressivo, vinham apresentando uma piora no estado emocional e mesmo as que não tinham, chegaram a ficar mais abaladas com o isolamento e seus reflexos.

Com esta urgência, nossa sugestão foi realizar um trabalho de arteterapia em grupo, on-line, com poucas pessoas, a fim de oferecer um espaço seguro e acolhedor, onde estas mães pudessem extravasar ali a sua energia estagnada e tão difícil de dissipar sozinha, com poucos recursos, além da oportunidade de se conhecer e fazer uma viagem profunda no seu interior.

Processo

Escolhemos fazer 20 encontros virtuais (de 11/08 a 15/12/2020), que chamamos de Oficinas, uma vez por semana e com duração de 1 hora e 15 minutos por encontro. O método adotado para cada encontro foi baseado em 4 partes:

- 1- Compartilhamento, de cada mulher, a respeito de como foram seus dias, estados emocionais e feedback da atividade proposta no encontro anterior,
- 2- Exercício de concentração e presença no momento e lugar, por meio de meditações, respirações, contos e/ou visualizações, conduzidas mediante abordagem sistêmica.
- 3- Prática Arteterapêutica em que era proposto um exercício para expressar o que foi vivenciado na segunda parte e o feedback de cada uma a respeito de como se sentiu ao se expressar.
- 4- Organização do que foi vivido na oficina, em forma de proposta de atividades simples para serem feitas durante a semana, a fim de continuarem tendo contato com o que experienciaram.

Todas as atividades foram pensadas para a busca do autovalor, autoconhecimento e entendimento de que estas mulheres são indivíduos, além de serem mães. Tivemos, como foco,

elas identificarem que era possível a vida ter um espaço exclusivo para o autocuidado³⁴, o olhar e o respeito para si, inclusive na pandemia. Que era possível um momento só para elas, tanto durante o processo das oficinas como nos dias subsequentes, e ainda levar esse aprendizado para a vida. Entenderem que era permitido e seguro, que elas poderiam seguir com essa proposta de forma independente e autônoma, apesar da rotina que elas têm com os filhos tão dependentes.

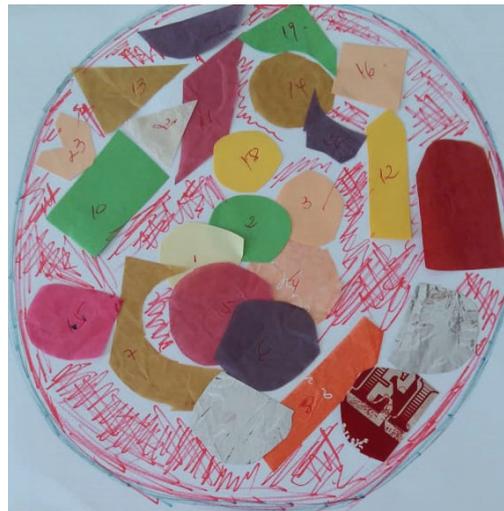
Por meio destas oficinas, as mulheres puderam ter mais contato e conhecimento de suas emoções e a oportunidade de organizar este conhecimento de forma prática, a serem aplicadas no seu dia a dia. A partir deste processo foi possível, dentre outras coisas aqui elencadas, observar o valor do trabalho de sensibilização e a possibilidade de trabalhar ambos os hemisférios cerebrais em prol da qualidade de vida. Quando desvendamos emoções e crenças limitantes, entendemos de onde elas se originaram e descobrimos formas objetivas de olhar para isso. Assim, fica mais fácil encontrar a solução para lidar com cada questão.

Para ilustrar um desses momentos, é interessante mostrar aqui o trabalho de uma das oficinas na qual essas mulheres foram orientadas a desenhar o seu mundo e fazer uma colagem com pedaços de papel que representassem as áreas da vida que mais estão

³⁴O autocuidado é um conceito estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), tratando-se da forma como a população estabelece e mantém a própria saúde, e como previne e lida com as doenças. O conceito é amplo e envolve questões fundamentais como higiene (geral e pessoal), nutrição (variedade e qualidade dos alimentos ingeridos), estilo de vida (atividades esportivas, lazer etc.), fatores ambientais (condições de moradia, hábitos sociais etc.) e socioeconômicos (nível de renda, crenças culturais etc.).

presentes em suas rotinas diárias. Elas representaram os filhos, casa, marido, cozinha, a rotina dos filhos, mas nenhuma delas incluiu a si mesma. Assim, foram provocadas a encontrar todos os espaços vazios que tinham ficado na folha e colori-los com uma cor que as representasse. A reação foi de espanto e euforia ao enxergarem o quanto elas também poderiam ser incluídas na própria rotina. Inclusive, uma delas teve uma crise de riso enquanto repetia: “-Tem muito espaço pra mim!!!”

Figura 1 - Meu mundo interior



Fonte: M.C., autora do trabalho, 2020

Resultados e Discussão

O ciclo destas 20 oficinas teve como finalidade a busca do autovalor, autoconhecimento e entendimento de que essas mulheres são indivíduos, além de serem mães/cuidadoras. Quando Bassols (2006) afirma que a Arteterapia é um projeto feito com a pessoa a partir de seu mal-estar e de seu desejo de mudança. Nós concordamos e por isso trouxemos várias atividades nas quais as participantes pudessem perceber o desconforto de viver sem ser protagonista de suas histórias. A partir dessa percepção, o desejo de voltar a se ver com igual importância a que viam os outros começou a se fazer real em suas vidas. Teve o intuito também de que elas entendessem que era possível criar um espaço só para si em suas rotinas, inclusive na pandemia, e seguirem com essa independência mesmo após o término do processo das oficinas. Todos os exercícios propostos foram voltados para esta percepção.

O fato do processo ter sido realizado em grupo foi fundamental para que se criasse um ambiente de apoio e força diante de semelhantes realidades e objetivos. Neste ambiente coletivo foram compartilhadas muitas experiências e saberes, corroborando com a frase de Victor Hugo, quando ele defende a ideia da coletividade e do acesso indiscriminado ao conhecimento.

A arteterapia, em qualquer das linguagens artísticas aplicadas, tem se configurado importante instrumento para ajudar grupos de pessoas com demandas iguais e/ou similares, trazendo consigo visíveis resultados em espaço de tempo relativamente curto. Ela nos dá a oportunidade de autoconhecimento, expressão e enfrentamento da dor com mais serenidade, bem como auxilia a diminuir os níveis de tensão, estresse emocional e físico, tristezas, ansiedade, entre outros.

O processo arteterapêutico foi o ponto principal de cada oficina e a parte fundamental para que elas conseguissem entender, desejar e permitir esta transformação na forma de pensar e viver, pois a visão de novas possibilidades já estava estagnada em suas vidas, por falta de estímulo ou de clareza de prioridades. É através das produções artísticas e suas expressões que, como disse Duncan (2007), existe um favorecimento da exploração, expressão e comunicação de aspectos dos quais não somos conscientes. É no inconsciente que estão guardadas informações valiosas sobre a história de cada um. Seus medos, traumas, dificuldades e emoções que podem acabar atrapalhando as relações humanas são possíveis de serem expressas pela arte, de forma livre de controle, em que se pode chegar em uma profunda cura interior e no seu desenvolvimento como indivíduo.

Todas as oficinas foram conduzidas dentro do pensamento sistêmico, pois concordamos com Vasconcellos quando afirma que as relações são o que dá coesão ao sistema todo, conferindo-lhe um caráter de totalidade. Isso pode ser constatado principalmente nas partilhas finais de cada oficina, em que cada uma das participantes começava a relatar “coincidências” entre suas histórias e o quanto se sentiam próximas umas das outras. Isso foi de grande importância para que elas se sentissem acolhidas, seguras e com liberdade para expressar suas questões. Quanto mais tempo tinham de convivência, e em cada atividade feita, elas foram descobrindo mais e mais o quanto suas histórias eram parecidas.

Na teoria da sincronicidade, desenvolvida por Carl G. Jung, ele fala a respeito do que conceitua como coincidência cognitiva. Ao que chamamos de coincidência, para ele ~~nada~~ ~~mais é do que~~ uma conexão mental bem mais ampla. As participantes deste projeto foram

percebendo coincidências em suas histórias. Nestas situações, parece existir uma conexão entre os envolvidos, uma ligação que não pode ser vista, mas que está lá. Esta conexão é a sincronicidade conceituada por Jung e ela não é uma simples casualidade, mas sim, uma força do universo atuando para que estes laços aconteçam.

Na frase de Clarice Lispector “Não sei o que fazer do que vivi, tenho medo dessa desorganização profunda”, podemos trazer à tona, mais uma vez, a unidade entre a desordem que está dentro da pessoa e como ela se manifesta em sua rotina, atitudes e até mesmo em seu ambiente físico. Esta questão foi muito trabalhada durante as oficinas como por exemplo, a do dia 2 (18/08/2020), que teve como tema: “Lugar seguro em casa”; ou quando elas foram guiadas a construir um planejamento de tempo nas 17 (03/12/2020) e 18 (08/12/2020) com o Tema: “Flor da Vida” e “Flor da vida - Continuação com Starfish Model (ferramenta lúdica para organização)”, nas quais, por meio de uma atividade lúdica de colagem e desenho, conseguiram visualizar as suas realidades e, com as reflexões de ações práticas, entenderam como poderiam transformá-las para que fossem mais leves e tranquilas.

Na nossa proposta, acreditamos que o fundamental para a transformação de vida das participantes realmente acontecer seria por meio das sugestões práticas de organização, ao trazer exercícios e ferramentas para o dia a dia em seus afazeres, tarefas ou quaisquer outros momentos, como uma forma de irem incorporando naturalmente, em suas rotinas, o que vivenciaram nos encontros.

Para que elas conseguissem incorporar esta nova forma de pensar e agir em suas vidas de uma forma leve e prazerosa, depois de tantas descobertas, utilizamos práticas lúdicas para trazer a abordagem de questões práticas de: organização de tempo, redistribuindo os afazeres de modo que tivessem tempo para si; organização biológica, para que não se esquecessem de ter um olhar especial para a sua alimentação, práticas físicas e até para beber água; organização de ambiente, tornando sua casa um espaço organizado, confortável, seguro, que seja realmente um refúgio.

Como exemplo, podemos citar novamente a atividade proposta na oficina 2 (18/08/2020), com o Tema: “Lugar seguro em casa”, que teve como objetivo buscar um lugar dentro da própria casa para relaxamento e conexão consigo. Após a oficina, deixamos o convite para que elas se dirigissem a este lugar todos os dias da semana e desfrutassem de todos os benefícios que ele proporcionasse, por pelo menos 5 minutos. Com esta prática, seguimos o esquema da criação de um hábito: começa através de uma motivação - ter um

tempo de qualidade só para si; segue com a disciplina - fazer a mesma ação todos os dias; cria-se um hábito - que mantém fazendo.

Como diz Mario Sergio Cortella³⁵ “A disciplina é a organização da liberdade”. Sem disciplina, sem o hábito, observamos que o resultado não atinge o máximo potencial a que ele se dispõe.

Sobre a evolução de cada participante:

M.C., 68 anos – participou integralmente de todas as oficinas e conseguiu fazer quase todas as atividades propostas para a semana. Ao longo do processo, ela foi conseguindo se soltar e se expressar cada vez com mais facilidade, entendendo a importância de olhar para si.

Palavras finais da **M.C.:** “Quando a F. me falou das oficinas, eu achei que seria aula de artesanato e que fazendo artesanato, seria uma terapia, mas na verdade é o contrário. Achei muito bacana essa abordagem. Muito rica a forma como foram conduzidas. Gostei muito de ter mais contato com outras mães e achei uma pena as mães que não continuaram, porque teriam muitas conquistas. E foi ótimo ver que é fácil colocar em prática no nosso dia a dia as coisas que aprendemos aqui.”

J.M, 73 anos – participou ativamente de todas as oficinas e se entregou muito ao processo. No começo tinha muita dificuldade de olhar para si, e a cada oficina ela era desafiada a se expressar de forma individual e expressar o seu “eu” nas atividades propostas.

Palavras finais da **J.M.:** “Para mim fez muito bem, principalmente neste tempo que estamos muito dentro de casa. Pude conhecer as mães da escola e esse grupo me fez muito bem. Me ajudou a me conhecer e me aceitar melhor, sentindo a minha força. Todo o processo foi de uma energia muito forte.”

M., 58 anos - não conseguiu participar de todas as oficinas, mas teve uma evolução incrível durante o processo. No começo, ela se apresentava um pouco triste e muito cansada da sua rotina. Durante a evolução das oficinas, ela foi aprendendo a se valorizar como mulher e a trazer mais tranquilidade às suas atividades diárias.

Palavras finais de **M.:** “Achei que íamos fazer artesanato e não foi nada disso que aconteceu. Na minha opinião, foi de um conhecimento interior fantástico. Então saio com a autoestima melhor, externando coisas boas.”

³⁵Mario Sergio Cortella é um filósofo, escritor, educador, palestrante e professor universitário brasileiro. (Fonte: Wikipédia)

F. - não conseguiu se entregar ao processo. Ela carrega muita dor e algumas delas foram trazidas às oficinas, onde ela se sentiu acolhida e ouvida. Mas, mesmo assim, escolheu não continuar a olhar para estas dores, parando de participar das oficinas.

FI. - começou o processo apresentando características de depressão. Ao longo do processo ela teve uma linda evolução, conseguindo se soltar e se expressar de forma livre e alegre. Porém, devido aos acontecimentos de sua vida, ela não conseguia mais olhar para si, optando por encerrar a sua participação nas oficinas.

Como avaliação geral, vimos muita libertação e fortalecimento das participantes como indivíduo, como mulher única e valiosa.

As oficinas foram conduzidas com muito cuidado e amor devido às histórias de vida e dores de cada uma, inclusive atendemos algumas delas de forma particular para ajudar em suas questões individuais.

Avaliamos todo o processo como positivo e de grande importância para as participantes e para nós, enquanto facilitadoras.

Considerações Finais

Tendo em vista a alta demanda de atenção e tempo das mães para seus filhos com necessidades especiais, percebemos empiricamente, nas nossas recentes experiências, que unindo os três pilares: Arteterapia, Visão Sistêmica e Organização, foi possível atingir um avanço na autopercepção e autovalor dessas mulheres como indivíduo, conhecendo a si mesmas e tornando-se, assim, sujeito ativo do processo terapêutico e na vida. Existiu também um efeito extremamente positivo sobre as consequências da maternagem de filhos com tais demandas, principalmente durante o período da pandemia, tendo um suporte arteterapêutico, de apoio e acolhimento.

Em todos os exercícios propostos, tanto os de artes plásticas como os exercícios corporais, houve muita entrega, confiança e descobertas. Apesar de as demandas serem similares, cada qual tinha suas questões específicas. Sendo assim, nenhuma atividade passou despercebida, porém era visível o quanto cada uma ficava mexida naquela que se relacionava mais com sua questão. Até por este motivo, propusemos, em todos os encontros, atividades muito bem pensadas que abrangesse assuntos pertinentes a todas mas que, vez por vez, trouxesse, de modo sutil, alguma questão individual. Acreditamos muito na importância do grupo, mas sem esquecer de que cada ser é único e tem uma

demanda específica.

Um dos exercícios que nos surpreendeu foi a proposta de um chá da tarde. A atividade era trazer comes e bebes, cada qual na sua casa, para “batermos um papo”. Naquela oficina foi exatamente isso, simples assim! Apesar de parecer algo simples, foi surpreendente o quanto aquele momento trouxe benefícios a estas mulheres. Todas se dedicaram para ele. Fizeram bolos, chás, inclusive uma delas tirou do armário a louça que ganhou para o casamento há quase 50 anos e estava guardada há outros tantos. Elas tiveram uma tarde de descontração, interação e acolhida pelas demais. Puderam também se sentir escutadas umas pelas outras. Tudo isso costumava ocorrer em cada encontro, mas, ter um específico para isso foi de suma importância para criar ainda mais afinidade entre elas e conosco. Foi como um divisor de águas. As mães que nesse dia estavam, se comprometeram ainda mais com o grupo e com o propósito em si.

Figura 2 - Chá da tarde no encontro de nº 11, em 20/10/2020



Fonte: J.M., participante da atividade, 2020

Nos ficou muito claro que a arteterapia funcionou como um recurso que busca interligar os universos interno e externo de um indivíduo, por meio da sua simbologia. Além de ser uma arte livre, conectada a um processo terapêutico, transformando-se numa técnica especial, não meramente artística.

Já na visão sistêmica, foi possível entender melhor que fazemos parte de um todo e este todo interfere em nós, assim como nós interferimos no todo. Um não existe separado do outro. Somos seres únicos vivendo uma experiência única, porém com ressonância com o todo que nos cerca e somos influenciados diretamente por ele.

Quando uma mãe não está bem, conseqüentemente seu filho não estará bem.

A imposição que a pandemia trouxe para estas famílias, foi de um convívio de período integral, longe de suas rotinas e atividades costumeiras. Ou seja, mãe e filho saíram do contexto que estavam habituados para passarem a um convívio quase simbiótico.

Cada qual com sua necessidade individual, os filhos com Síndrome de Down são pessoas que precisam de uma rotina pré-estabelecida e as mães precisam do seu tempo como Ser individual. A pandemia surpreendeu com uma nova vida para ambos e sobrecarregou o sistema familiar.

Ao longo do processo, com práticas meditativas e exercícios sistêmicos por meio da arte, foi possível identificar questões que estavam se passando com as mães e que estavam causando um desequilíbrio no sistema familiar, e utilizamos, então, técnicas e princípios de organização para colocar o sistema em ordem novamente.

Olhamos em conjunto para o interior de cada uma das mães e elas puderam descobrir e reconhecer características que nem elas mesmas tiveram oportunidade de reconhecer antes de passar pelo processo. Os exercícios meditativos, bem como os de arte, trouxeram muitas informações do inconsciente, oferecendo, assim, a possibilidade de fazer com que elas conseguissem atuar na vida de forma consciente, de acordo com os novos conhecimentos a respeito de si mesma.

A meditação é, por essência, um treinamento que desenvolve uma reestruturação mental, induzindo adaptações fisiológicas e anatômicas positivas no cérebro, com o fortalecimento de vários aspectos cognitivos, emocionais e perceptivos, além de impactar positivamente na saúde corporal, alterando positivamente alguns estados, inclusive patológicos.

Com essas mães se tornou visível, encontro após encontro, o quanto a tomada de consciência foi surgindo e tendo um significado. E era possível de se notar, não só por nós, mas, inclusive, por elas mesmas. Todas trouxeram relatos do quanto da essência delas estava guardado e escondido por trás de sua rotina, suas dores. Cada exercício sistêmico e de arte trouxe um descortinamento e uma tomada de consciência que puderam ser colocados em prática através das técnicas de organização, pois acreditamos muito que após essa conscientização, é extremamente necessário a mudança efetiva na rotina e no comportamento.

Muitas vezes, quando se toma consciência de alguma questão incômoda ou que ainda não havia sido percebida, vem um sentimento de não saber o que fazer com esta

nova informação. Então, com este terceiro pilar - a organização -, acreditamos ser possível fazer um fechamento das questões afloradas, em forma de ações reais, que foram sendo trazidas pelas próprias participantes, a fim de serem incorporadas em suas rotinas, com leveza e consciência.

Com base nestas reflexões, esperamos sensibilizar e estimular outros terapeutas, arteterapeutas e profissionais que trabalham com a saúde mental e bem-estar do próximo, de uma maneira geral, a vivenciar esta gratificante experiência.

Referências bibliográficas

BASSOLS, M. **Arteterapia, um acompanhamento na criação e transformação**. Arteterapia e artigos de educação artística para inclusão social. 1, 19-25. 2006.

BRANDÃO A C, Dra., Einstein, 2009. Disponível em:
<https://www.einstein.br/especialidades/pediatria/estrutura/clinica-especialidades/servicos/sindrome-down>
, Acesso em 06/01/2021

CAMPBELL, J. & Moyers, B. **O poder do mito**. São Paulo: Palas Athena. 1990.

CARTER, C. **O ponto de equilíbrio**. Editora Sextante: março, 2016

CIORNAI, S. **Percursos em arteterapia**. São Paulo: Summus, 2004.

DUHIGG, C. **O Poder do Hábito**. Random House: fevereiro, 2012

DUNCAN, 2007, Fonte:
<http://conceitohomecare.com.br/2020/10/08/conheca-os-beneficios-da-arteterapia/>
Acesso em 04/01/2021

GROESBECK, C. J. **A imagem arquetípica do médico ferido**. Junguiana, v. 1, p. 72-96, 1983.

HELLINGER, B. **A cura**. Belo Horizonte: Atman. 2014.

_____. **Ordens do amor: um guia para o trabalho com constelações familiares**. São Paulo: Cultrix. 2003.

JUNG, C. G. **Símbolos da transformação**. In C. G. Jung, Obras Completas. (volume V). Petrópolis: Vozes Ltda, 1986

_____. **Cartas de C.G. Jung**, Volume II – 1946-1955. Petrópolis: Vozes, 2002.

LIEBMANN, M. **Exercícios da arte para grupos**. São Paulo: Summus, 1994.

NATEL, R. M. G. L. **O Curador Ferido: Mito e Formação Junguiana**. São Paulo: Appris, 2020.

SHELDRAKE, R. **A ressonância mórfica & a presença do passado - Os hábitos da natureza**. Coleção crença e razão. Lisboa: Instituto Piaget, 1995.

_____. **Sensação de estar sendo observado e outros aspectos da mente expandida**. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2003.

SILVA A L S J, Pesquisador e palestrante na área de Psicologia e Espiritualidade. Fonte:
<https://pebmed.com.br/voce-conhece-a-terapia-cognitivo-comportamental>, Acesso em 05/01/2021

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

URRUTIGARAY, M. C. **Arteterapia e transformação pessoal pelas imagens**. 2. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2004.

VASCONCELLOS, M J E. **Pensamento Sistêmico: o novo paradigma da ciência**. Campinas, SP: Papyrus, 2008, p. 199