



ATRAVESSAMENTOS E RECOMEÇOS EMOCIONAIS: CAMINHANDO COM A ARTETERAPIA EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

Aline Isqui Ribeiro⁵
Claudia Aquilino⁶

Resumo

Considerando o momento atípico pelo qual passamos – pandemia pelo novo coronavírus Sars-Cov-2⁷, ocasionando a doença COVID-19⁸, isolamento social e mortes – e acreditando que todos vivemos cíclicos atravessamentos emocionais e reinícios, refletimos sobre a importância de um processo de autognose para a transposição destas situações. Destacamos, como principal objetivo desta pesquisa, a proficiência da atitude criativa no percorrer destas jornadas, validando a Arteterapia como recurso de autoconhecimento, ativando o inconsciente imagético e propiciando um crescimento pessoal. Este artigo está alicerçado em nossa pesquisa qualitativa, realizada de maneira on-line a um grupo recrutado pelas redes sociais. Como resultados, todo o processo provocou a elaboração de um novo olhar para cada presença, suas ações e suas atitudes. Toda a jornada revelou mais um pedacinho de identidade. Por outro lado, talvez a mais importante conclusão, foi a necessidade de pertencimento e urgência de um espaço de escuta de si mesmo e do outro.

Palavras-chave: arteterapia, atravessamentos e recomeços emocionais, autoconhecimento, individualização, distanciamento social.

INTRODUÇÃO

“Dói crescer, não crescer mutila.”

Prof.ª Lúcia Helena Galvão/Nova Acrópole (2020)

Aprisionados pelo distanciamento físico devido à pandemia do Covid-19 e pela sua triste alta taxa de mortalidade; percebemos-nos orientados a ressignificar práticas comuns e rotineiras anteriormente estabelecidas. Este novo formato nos coagiu a nortear o olhar para

⁵ E-mail:

⁶ E-mail:

⁷Sars-Cov-2 "severe acute respiratory syndrome coronavirus 2", em tradução livre: Síndrome Respiratória Aguda Grave do Coronavírus 2". Recentemente, em dezembro de 2019, houve a primeira transmissão do novo coronavírus (SARS-CoV-2), que foi identificado em Wuhan, na China. Covid-19, nome da doença causada por este vírus, apresenta-se como uma infecção potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global.

⁸.

um espantoso novo mundo, e simultaneamente conviver tão mais próximos com antigos aspectos pessoais sombrios e renegados. Convívios com as questões pessoais e emocionais no claustro, agora dilatadas, provocaram todos a buscar internamente novas condutas e respostas. Uma reorganização familiar pela extrema proximidade e um duro aprendizado social pelo necessário distanciamento. O indivíduo mesclado no meio deste todo, confrontado com temas como: morte, solidão, vivências familiares e sociais, pertencimento, resiliência, consciência e responsabilidade com o outro, empatia, desamparo; enfim, tão diversas questões.

De tão longe no tempo e espaço, foi-nos imperativo seguir o conselho socrático “Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses”⁹. Um convite ao autoconhecer. Tivemos que morrer para renascer outro. Um novo ciclo de vida, morte e vida.

Visitando a história da humanidade, observamos jornadas de superação e adequação diante das situações desafiadoras, atitude que nos presenteou com a evolutiva sobrevivência e que assegurou chegarmos até aqui. Desde muito antes do registro escrito, a espécie sapiens já confirmava nas paredes das cavernas este diferencial: a sua capacidade simbólica e criativa. Evolucionamos com isso e por isso, como homo sapiens. Podemos reconhecer, contudo, que a atividade criativa do nosso cérebro é uma capacidade adaptativa e evolutiva que viabiliza a superação de eternos desafios.

Voltando ao presente, apesar de tantos dissabores, há um aspecto construtivo neste atual momento crítico: o instigante desafio de adequação e superação aos novos panoramas, e a partir de nossas emoções e sensações, recriá-los.

Uma visão da natureza humana que ignore o poder das emoções é lamentavelmente míope (...) como sabemos por experiência própria, quando se trata de moldar nossas decisões e ações, a emoção pesa tanto — e às vezes muito mais — quanto a razão. (GOLEMAN, 2011, p. 32)

Aprisionados pelo distanciamento físico devido à pandemia do Covid-19 e pela sua triste alta taxa de mortalidade; percebemos-nos orientados a ressignificar práticas comuns e rotineiras anteriormente estabelecidas. Este novo formato nos coagiu a nortear o olhar para um espantoso novo mundo, e simultaneamente conviver tão mais próximos com antigos

⁹“Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses”: frase inscrita à entrada do santuário de Delfos, na Grécia antiga, e difundida por Sócrates, circula até hoje pelo Ocidente.

aspectos pessoais sombrios e renegados. Convívios com as questões pessoais e emocionais no claustro, agora dilatadas, provocaram todos a buscar internamente novas condutas e respostas. Uma reorganização familiar pela extrema proximidade e um duro aprendizado social pelo necessário distanciamento. O indivíduo mesclado no meio deste todo, confrontado com temas como: morte, solidão, vivências familiares e sociais, pertencimento, resiliência, consciência e responsabilidade com o outro, empatia, desamparo; enfim, tão diversas questões.

De tão longe no tempo e espaço, foi-nos imperativo seguir o conselho socrático “Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses”¹⁰. Um convite ao autoconhecer. Tivemos que morrer para renascer outro. Um novo ciclo de vida, morte e vida.

Visitando a história da humanidade, observamos jornadas de superação e adequação diante das situações desafiadoras, atitude que nos presenteou com a evolutiva sobrevivência e que assegurou chegarmos até aqui. Desde muito antes do registro escrito, a espécie sapiens já confirmava nas paredes das cavernas este diferencial: a sua capacidade simbólica e criativa. Evolucionamos com isso e por isso, como homo sapiens. Podemos reconhecer, contudo, que a atividade criativa do nosso cérebro é uma capacidade adaptativa e evolutiva que viabiliza a superação de eternos desafios.

Voltando ao presente, apesar de tantos dissabores, há um aspecto construtivo neste atual momento crítico: o instigante desafio de adequação e superação aos novos panoramas, e a partir de nossas emoções e sensações, recriá-los.

Não intencionamos nos estender neste assunto, apenas trazer a urgência de nos apropriarmos da compreensão de nossas emoções como facilitadora de crescimento nos processos de autoconhecimento.

Neste artigo, trataremos da atuação moderadora da Arteterapia, recurso que faz uso da arte como base de um processo terapêutico, visando estimular o crescimento interior, abrir novos horizontes e ampliar a consciência do indivíduo sobre si e sobre sua existência. (UBAAT, 2021). Esta ferramenta, a partir de seu diálogo sinérgico entre os aspectos intrapsíquicos, oportuniza o resgate de inconsciências à percepção do indivíduo de sua totalidade e multiplicidade em ser. Operando também como espelho crítico, em seu

¹⁰*Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses*: frase inscrita à entrada do santuário de Delfos, na Grécia antiga, e difundida por Sócrates, circula até hoje pelo Ocidente.

propósito de instigar a cognição de potenciais, inclusive os sombrios, que residem dentro de nós. Um auto desvendar-se para construir com identidade sua própria história.

Como processo terapêutico, oportuniza o fluxo de conteúdos inconscientes à consciência, nomeado por Jung (1974) por eixo ego-self, o equilíbrio entre o mundo externo e o interno. Neste processo, proveniente da circulação de energias psíquicas, os conteúdos inconscientes reprimidos trazem uma carga de energia suficiente para manifestar-se imageticamente, descortinando-se para o ego, e, com isso, propiciar a performance do autoconhecer, no auxílio à construção da auto-estima, elaboração da ansiedade e melhora da qualidade de saúde pessoal.

Transpassamos pela vida nos equilibrando, inconscientemente, entre o nosso eu externo e o interno; entre a nossa aparência e a nossa essência; entre o nosso ego e o nosso self; entre o nosso egoísmo e a nossa individuação. (LASCANI, 2017¹¹)

Nossa abordagem buscou praticar e discorrer sobre as atividades psicoexpressivas, em oficinas exclusivas como artes plásticas, narrativas escritas e contos. Contudo, é importantíssimo registrar a amplitude de atuação das terapias expressivas que abraçam, pelo reconhecimento e integração, de um menu diverso em áreas da expressão artística e criatividade humana. Cada uma em seu lugar de ação, promovendo transmutação cinética da expressão simbólica manifestada em suas atribuições, transcendendo as barreiras do Ego.

As imagens surgem como portadoras de mensagens que estão faltando (...) em consequência de opiniões e convicções unilaterais e conscientes. A pressão crescente das imagens é a reação de defesa de um sistema psíquico autorregulador, equilibrador, (...) as imagens são também componentes básicos do funcionamento psíquico. (WHITMONT, 1969, p. 26)

O símbolo faz conexão, como via de acesso, das duas esferas psicológicas - inconsciente e consciência. A prática arteterapêutica, em sua metodologia libertadora, orientada e codificada pelo arteterapeuta, assegura esse olhar revelador, direcionando o cliente ao caminho da unidade, precisamente, ao processo de individuação, que segundo Jung (1984), seria “conquistar uma singularidade profunda, tornando-nos o nosso próprio si mesmo”.

O homem cria não apenas porque quer, ou porque gosta e sim porque precisa; ele só pode crescer, enquanto ser humano, coerentemente, ordenando, dando forma, criando. OSTROWER, (1977, p.10).

¹¹ Revista eletrônica disponível em
<https://www.psicologia.pt/artigos/ver_opiniao.php?eixo-ego-self&codigo=AOP0442>

A funcionalidade da arte, aplicada no processo terapêutico, gera um espaço de construção e estímulo à criação de um estilo próprio do ser, partindo da produção de um acervo de imagens autorais, expressivas e criativas, possibilitando ao “artista” em sua obra, em sua própria trajetória, agregar mais luz à sua atuação. Seguindo com a comparação, em nosso palco, tela, vida, quanto mais criativo nosso desempenho, mais profundo e inteiro será nosso personagem.

Tudo é travessia. Tudo é percurso. Tudo se transforma. Definir o que nos é verdadeiramente importante para carregar e o que podemos aliviar para fluirmos nesta travessia, com certeza, nos conduzirá para outro lugar, diferentes e renovados. E apesar de tanto, conforta saber que existe um fim. E, claro, um renascer.

Como no livro Comer, Rezar e Amar (Elizabeth Gilbert, 2006), no qual a personagem principal se reconhece em uma situação de identidade fragmentada e sai mundo afora em busca de um reencontro consigo mesma. Em Roma, ela é desafiada a eleger uma palavra para si. **Attraversiamo**, do italiano, atravessar, cruzar a estrada, é a palavra escolhida. Este é exatamente o estímulo a percorrer quando temos algum processo emocional, uma dor de alma, um final de ciclo ou recomeço a encarar. Atravessar, passo a passo, dando nomes a todas as sensações e emoções, e sobretudo, nos apropriando delas. E uma vez a consciência integrada ao self, o que era inimigo vira aliado de crescimento.

A manifestação deste novo ser nos torna protagonistas dos recorrentes atravessamentos e recomeços emocionais.

“Quando pensou que iria morrer, virou borboleta” DIMENSTEIN (2020)

METODOLOGIA

“A arte pode ser uma força capaz de levar o homem além do vazio”
ARCURI (2004)

O projeto “Atravessamentos e Recomeços”, traz em si a característica arquetípica da jornada de autoconhecimento, constelando processos de reconhecimento e releitura do indivíduo em passamentos emocionais por motivações e intensidades diversas.

Partimos da interação com os conteúdos sutis abordados em encontros on-line, orientados para um resgate da essência pessoal e um atravessamento emocional mais criativo e consciente. Na recorrência rítmica do tempo da natureza, buscamos a inspiração

para o design das nossas vivências, precisamente na insinuação de seus períodos de gestar, brotar e morrer, em reconhecer os ciclos que o tempo nos traz. Este caminhar comunga com o percurso de exploração do si mesmo, guiado pelo potente exercício da arte como ferramenta para incitar o ser criativo e fortalecer a fala simbólica da vida intrapsíquica.

Somamos, inicialmente, 8 mulheres, com idade de 19 a 59 anos. A adesão foi orientada por diferentes motivações pessoais, porém houve uma busca recorrente pelo autoconhecimento. Finalmente, o grupo foi formado, como aspirávamos, por pessoas que passaram, passam ou estão saindo de algum tipo de atravessamento emocional. Objetivamos propiciar um espaço para emergir um olhar comprometido consigo mesmo, e, sobretudo, para sua trajetória pessoal.

A todas as participantes foi solicitado o preenchimento da anamnese pela plataforma Google Forms, para que as conhecessemos e compreendêssemos suas motivações para estarem neste momento conosco. Percorremos 12 encontros com tarefas significativas a cada etapa deste ciclo/tempo: todos pautados no início por sensibilizações (meditações dirigidas, leitura de textos, livros e canções), seguidos por atividades criativas (técnicas diversificadas, ancoradas nos conteúdos a serem ativados).e finalizando com a escuta em grupo a partir das vivências..

A imersão em todas as vivências veio acompanhada pela escuta envolvente de músicas previamente selecionadas, e esta seleção gerou a playlist “ATRAVESSAMENTOS E RECOMEÇOS”¹², disponibilizada pública e gratuitamente por meio do aplicativo de streaming de músicas Spotify.

Realizamos uma pesquisa qualitativa, composta por encontros gratuitos e on-line, por meio da plataforma Google Meet, promovendo este rito de passagem onde o indivíduo percebe-se capaz de ir e vir, assumindo desafios e retornando integrado com todo seu aprendizado, seu elixir, tornando-se o herói de si mesmo.

RESULTADOS

“Criar é tão difícil ou tão fácil como viver. E é do mesmo modo necessário” OSTROWER (1977)

Com a finalidade de não expor nenhuma das participantes do workshop, apesar dos termos de consentimento assinados por todas, optamos preservá-las, utilizando codinomes

¹²Playlist WS Atravessamentos e Recomeços, disponível em:

<https://open.spotify.com/playlist/3u2Og7iV9wbJWrlaHTvF4H?si=7dbebdd734f4489a>

por elas criados durante a primeira apresentação em grupo. Abaixo os codinomes e seus significados, perfil e desenvolvimento de cada uma das participantes:

Casaco: *“Sou um casaco, um auto-abraço, auto-proteção, casca. Aconchego bom, em qualquer hora.”*

Mulher, 19 anos, solteira. Perdeu a mãe quando criança. Tem uma doçura e encantamento irresistíveis. Trabalha desde muito nova. *Casaco* nos trouxe nesta citação de *auto-abraço*, o seu lugar de solidão e vazio. Com ela, compartilhamos toda esta profundidade. Reconhece o valor deste buraco: *“Não vejo a vida engrandecendo sem o vazio. Mas também me causa uma dor visceral”*. Seus poucos trabalhos apresentaram uma enorme profundidade e maturidade. Contudo, no meio do ciclo, desapareceu. Tentamos contato, sem sucesso. Somos gratas e fomos muito engrandecidas por sua presença, apesar de breve.

Figura 1 - Casaco (Luz)



Figura 2 - Casaco (Sombra)



Figura 3 - Casaco (Mandala dos Elementos)



Matrioska: *“como a boneca, sou uma pessoa com várias camadas, poucos são aqueles que conhecem seu interior. Poucos sabem que ela existe. De várias facetas/personagens sociais, uma matrioska para cada situação, como máscaras, e no interior a matrioska verdadeira, protegida e oculta.”*

Solteira, morando sozinha. Traz um sorriso no rosto, apesar da intensidade de sua vida. Coursou nossa jornada em literal processo de mudança. Na tela, víamos muitas caixas fechadas em seu entorno, internamente também. Com fotos pessoais encaixotadas havia uma única. Com esta e recortes de revistas criou seus vários papéis sociais. Todas suas Personas foram representa-se por uma estrela, discreta e escondida. Seu trabalho apresenta resultados muito intuitivos, de conexão profunda com seu inconsciente e de um simbolismo muito potente. Soubemos que concluiu sua mudança, coroando este processo com adoção

de Nina, sua nova gatinha, confiando agora poder cuidar de alguém, como também dela mesmo.

Matrioska sobre o percurso: “Ressignificar, reconhecer e receber. Ser breve, mas ser eterna. Não foi fácil encarar o meu eu escondido por detrás de tantas camadas e máscaras sociais que vesti ao longo dos dias, meses e anos... Me olhar de frente nas criações e analisar o que os desenhos refletiam sobre o meu eu adulto e criança interior, ambos sempre tão bem guardados. A partir disso, eu quis construir/ter um lar melhor para mim, para receber e acolher as pessoas da minha vida. Foram passos muito importantes, um novo atravessamento para mim. (...) Muito obrigada a todas que participaram dos encontros, dividiram suas histórias, lágrimas e principalmente a Aline e Cláudia, que criaram um ambiente de acolhimento e segurança para que eu pudesse me expor e me tornar vulnerável.”

Figura 4 -
Matrioska (Vazio)



Figura 5 - Matrioska
(Autoretrato +
Abayomi)



Figura 6 - Presente do
Mago

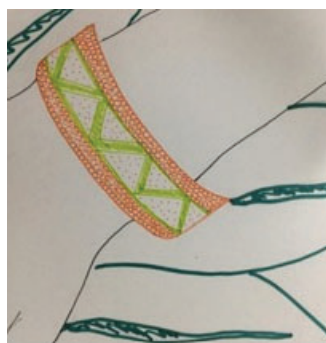


Figura 7 - Ref. Indígena
Símbolo Masculino



Relógio: *“Talvez plantas, cachorros, Vida. Mas escolho o Relógio, faz mais sentido. O tempo em sua constância. Prazos, cobranças, maratona. Ansiedade.”*

Mulher, 23 anos. Sofreu anorexia na adolescência. Viveu intensamente cada oficina. Fala muito e possui compreensões surpreendentes para sua pouca idade. Sobre o vazio, o chamou de infinito. *“Acho que nunca vou preencher os meus vazios. Temos ciclos vazios. Ciclos de fragilidade”*. Sua vida passando por uma grande mudança. Está florescendo, como os galhos da árvore que visualizou em uma das meditações. Para a oficina de autorretrato, usou a única foto que encontrou. Foto de um momento difícil (anorexia). Porém, poder remontar-se, sobre um lindo papel de sua avó, lhe trouxe a sensação de estrutura, mas, sobretudo de libertação. Sobre o percurso, *Relógio* nos disse: *“A ficha caiu. Me liberto para ser eu mesma. Saio com menos medo. Tenho esperança!”*

Figura 8 - Relógio (Vazio)



Figura 9 - Relógio (Autoretrato)



Figura 10 - Relógio (Mandala Elementos)



Bolinha de tênis: *“Dinamismo. Apaixonada por esportes e pela vida.”*

Divorciada, mora e cuida de sua mãe, tem 3 filhas. Super mãe. Definiu-se como bolinha de tênis, por amar esportes e, em especial, o tênis. Via-se, neste momento, tolhida, pois passa por uma fase de dedicação absoluta à mãe adoecida. Iniciou nosso processo falando de um culposo desejo de liberdade, pois se sente aprisionada e sufocada. Apesar disso, sua aparência é potente. Em uma das vivências, plantou um Carvalho. Ela é esta árvore. Seu mais bonito movimento foi respeitar o quanto tudo isso que está vivendo é significativamente denso. E, principalmente, permitiu-se aceitar seu cansaço, entendendo sua fragilidade positivamente, sem culpas. Colocou-se frente a frente com o desejo de liberdade e individualidade e permitiu-se sentir sem receio de trair ou magoar suas estruturas familiares. Sincronicidade ou não, iniciou um negócio com sua filha, a *Relógio*, também participante do workshop. Sobre a vivência falou, *“Não sei especificar o que mudou, mas senti uma mudança muito grande. Percebo agora repetir padrões, mesmo sabendo das coisas, ainda derrapo.”*

Figura 11 - Bolinha (Escavação)

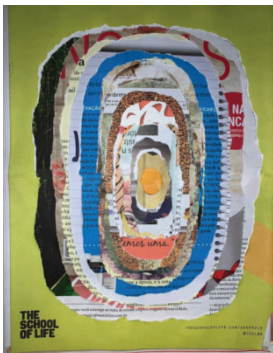


Figura 12 - Bolinha (Plantio)



Figura 13 - Bolinha (Mandala dos Elementos)



Figura 14 - Bolinha (Autoretrato)



Lápis: *“Sou um lápis básico, simples, comum. Ele permite alegria ou tristeza, seja o que for. Lágrimas podem escorrer pela ponta do lápis e alegrias podem ser traçadas.”*

Dentista, casada, duas filhas, supermãe também. Falante, criativa e intuitiva. Diz muito sobre solidão. Como escudo, tem sempre um brilho no olhar, e atrás deste véu, carrega muitos sentimentos embolados. Cuida também de sua mãe, adoecida, há 18 anos, apesar de nunca terem tido um bom relacionamento. Em sua trajetória, nomeou seu vazio de desamparo. Reconheceu os ciclos de vida e morte. Lembrou e se emocionou com seus sonhos pessoais. Visitou o medo no meio da noite, encarou seu escuro. Super comprometida foi a única que finalizou integralmente o portfólio com os trabalhos. Aliás, desde o início, o foi construindo proativa e intuitivamente. Um resultado que nos emocionou muito pela riqueza das atividades e profundidade das revelações. Saiu deste processo em busca de mais autoconhecimento. Iniciou, ao encerramento do ciclo, seu processo psicoterapêutico. Sobre o percurso: *“Como lápis, a arte é um bálsamo. Um delicioso processo”*.

Figura 18 - Lápis
(Luz)

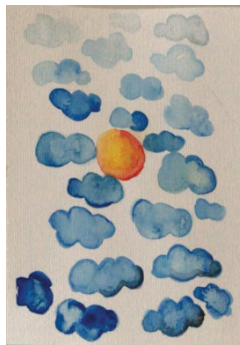


Figura 19 - Lápis
(Sombra)



Figura 20 - Lápis
(Autoretrato)



Figura 21 - Lápis
(Escavação)



Figura 22 - Lápis
(Plantio)



DISCUSSÃO

Sementes foram plantadas neste solo tão arquetípico. Algumas árvores floresceram e frutificaram. Outras, talvez esperem outra Primavera, mas estão certamente carregadas de seiva, de vida. Brotaram também revelações e conscientização de padrões repetitivos de concessões, compromissos, comportamentos que nos distanciam de nossa origem e genuinidade. Distanciamento, esse, tóxico, que nos enfraquece e desanima, no verdadeiro sentido da palavra, que nos deixa sem alma. Este movimento propiciado pelo workshop aproximou sensivelmente os 3 corpos - mental, espiritual e emocional - trazendo ancoramento, fortalecimento e reconhecimento de si mesmo. Nestes três meses de magia,

ou um pouco mais, este agrupamento feminino construiu um espaço de liberdade, de acolhimento, de identidade e unidade.

No recolher outonal molhado pela aquarela, desenhamos a sombra e a luz. No adormecer do inverno, escavamos e replantamos o melhor de nós na terra sob o som - de perdão e amor a nós mesmas - Ho'oponopono¹³. Esparramadas pelo ar, reorganizamos nossos pedaços, criando uma autoimagem florescida pela Primavera. E para intensificar, flamejamos no fogo do Verão, em energia e conexão intuitiva do ser mulher, ser bruxa, ser criativa da vida. Incluímo-nos, também, como parte integrante do processo, dada a linha tênue entre os papéis de arteterapeutas x clientes. Aquele que cura também é curado.

E nesse lugar de existência, frases nos contaram da necessidade de um espaço de escuta de si mesmo. Lugar para um olhar à sua significância. Para sentir sua força e fraqueza. Para enfrentar medos e solidões. Para os vazios que nunca serão preenchidos, mas que podem ser acolhidos. Formamos, todas juntas, um solo de afeto para receber raízes tão potentes e poderosas. Todas florescemos, juntas, terapeutas e clientes, envolvidas pelo poder das atividades expressivas.

Nesta urgência de humanidade, pela pandemia externa e interna, a conexão ao chamado das comandas foi integral. Como comentamos, tivemos algumas baixas, participantes que ainda não deveriam estar no seu momento. As outras que persistiram, cada uma em sua busca, no encontro de uma escuta própria, um sentir pertencido, uma fala única fora do padrão, criaram uma grande ciranda neste “dar as mãos” virtual, mas sensivelmente tão real.

Iniciamos este percurso muito bem acompanhadas por ilustres pensadores que dedicaram sua existência na busca da ampliação de saberes sobre quem somos, e principalmente, de que forma somos. Vários deles, no início do século passado, revolucionaram a ciência da psique, trazendo luz a assuntos tão entevados. Dentre tantos, Carl G. Jung, frequente em toda nossa pesquisa, percorreu uma longa e ampla jornada, pelas religiosidades, as artes, a mediunidade, a metafísica, os limites do transcendente; na busca de respostas em incontáveis manifestações das genuidades da humanidade. Proporcionou

¹³Ho'oponopono: técnica ancestral havaiana que enfoca a paz interior, o amor, o perdão, a gratidão e a cura de mágoas ou outros sentimentos negativos pelos quais somos invadidos no dia a dia. Na língua original, “Ho'o” significa “cura” e “ponopono”, “arrumar, endireitar”.

sua própria existência, como uma oferenda, ao conhecimento da mente e do ser humano; travessia e percurso registrados em seu magnífico Livro Vermelho¹⁴.

Em sua reflexão, Jung (Apud GRIMBERG, 2017, p. 91) nos traz que a finalidade da existência humana é a construção da própria consciência, não como simples expectadora do mundo, mas atuante em sua criação, “como se o mundo só pudesse existir ao ser conscientemente refletido”.

Ainda com Grinberg (2017), o entendimento de que mundo externo “está intimamente ligado à nossa percepção, à nossa presença como observadores conscientes”. E complementa só ser possível concebermos o mundo, “se nos incluirmos nele como participantes”, o que atribuiria “existência concreta do universo unicamente como resultado desta nossa percepção”. (GRINBERG, 2018, p. 29)

Portanto, a integração Ego¹⁵ e Self¹⁶, rumo à unidade indivisível do ser, ou individuação, é uma premissa no processo evolutivo do ser humano. Nesta expansão de consciência, carregamos a existência do mundo registrada pela coleção de ações comportamentais consecutivas executadas por todos os tempos. Inconsciente coletivo, arquétipos e símbolos, carregam fôrmas originais, tesouro de matrizes ancestrais, primordiais; que a partir das jornadas individuais e coletivas, vão sendo preenchidas de conteúdos e volume.

Porém, para a nossa discussão, não traremos mais pensamentos de brilhantes pensadores, mas o eco das várias vozes libertas. Dialectos comuns, de pessoas reais, de gente que leva cada dia em seus passos. Que constrói o tempo, os ciclos, os fins e os recomeços.

Encantadas com tantas transformações processadas e reportadas pelas participantes, elegemos algumas falas como testemunho de tudo que contamos acima:

Matrioska: *“Parar de sufocar, extravasar! Das coisas que mais me fazem feliz em rever a jornada dos últimos meses, a confiança e o acolhimento de minha criança são as coisas que*

¹⁴Livro Vermelho: obra que levou 16 anos para ser escrita e deu origem a todos os trabalhos de C.G. Jung. O livro inacabado, que apenas os amigos mais próximos tiveram acesso, conta com um caderno iconográfico com imagens do manuscrito original, assim como pinturas feitas pelo próprio Jung, e tradução com referências e notas do editor.

¹⁵Ego: núcleo da personalidade de uma pessoa, princípio de organização dinâmica, diretor e avaliador que determina as vivências e atos do indivíduo.

¹⁶Self: indivíduo, tal como se revela e se conhece, representado em sua própria consciência.

mais me encantam. Confiança de que tudo vai ficar bem, acolhimento em saber que eu sou capaz e que nem tudo depende de mim para eu me cobrar tanto.”

Lápis: *“Para mim, a arte é um bálsamo, um processo. Dou boas-vindas à mudança. Isso... que levo daqui: tirar este tempo para mim. Sentir que por meio de qualquer processo criativo, meu coração acalma e me faz ver a situação (seja ela qual for) com os olhos da ALMA!”*

Relógio: *“Ficha caiu... não ter medo de ser quem sou. Me sentindo empolgada, esperançosa, saio deste processo com menos medo”*

Bolinha: *“Está sendo maravilhoso! Não me dou mais chibatadas. Entendo agora, que era o que eu podia fazer naquele momento”*

Dado os depoimentos, confirmamos o nosso objeto de pesquisa aqui proposto, sintetizado na frase de Nise da Silveira:

Assim, os símbolos expressos na arte não são vistos como simples projeção de conteúdos inconscientes, mas como mecanismos à sua transformação qualitativa, contribuindo para o equilíbrio psíquico. Nessa perspectiva, entende-se que, ao externalizar no papel o drama interior vivido de modo desordenado, o indivíduo não só dá forma às suas emoções, mas através disso despoticiza figuras ameaçadoras” (SILVEIRA, 2001, p.18)

O exercício do ser criativo estimulado pelos processos arteterapêuticos, gerou estes relatos envolventes que nos trouxeram a comprovação dos pequenos despertares, de delicadas descobertas e sensíveis transformações. Cumprimos o percurso proposto. A arte e sua atuação terapêutica nos conduziu para o outro lado da “margem do rio” do inconsciente. *Attraversiammo* juntas e chegamos transformadas mais conscientes e renovadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos presentecemos com o tempo. Tempo de vivência, de crescimento, de conhecimento, auto-observação, autocríticas e de mergulhos ao nosso infinito. Criamos um coro, falas de um feminino coletivo que, apesar da diversidade, com muitas questões silenciadas. A arteterapia proporciona este espaço reflexivo sobre o caminho da própria trajetória. Conforme Philippini (2018) “a experiência criativa nos ‘transpassa’, permite que ‘transbordemos’ e atravessemos limites e interdições, resgatando notícias de nós mesmos,

nem sempre claras e acessíveis no meio de inúmeros ruídos e dispersões da vida cotidiana.” (PHILIPPINI, 2018, p. 137)

A presença recorrente do símbolo da árvore nas produções ou meditações do nosso processo, nos certificou da realização deste autoconhecer, e como define Jung, “na história do símbolo, a árvore é descrita como o caminho e o crescimento para o imutável e eterno, gerada pela união dos opostos e possibilitando a mesma através do seu eterno já existir.”¹⁷ (JUNG, 2000)

Jornada percorrida. Reconhecemos cada qual em sua nova dimensão. Nada mudou muito. Mas nada ficou igual. Diferença foi o que aferimos do processo aplicado ao grupo enquanto alteridade e identidade perceptiva dos processos cíclicos. Cada uma das participantes existiu individualmente e em grupo, microcosmos e macrocosmos, respectivamente.

Todo o processo provocou a elaboração de um novo olhar para cada presença, suas ações e suas atitudes. A jornada revelou mais um pedacinho de identidade. Por outro lado, a mais importante conclusão, foi a necessidade de pertencimento e urgência de um espaço de escuta de si mesmo e do outro. Como citado, muitas tiveram, após nosso percurso, mudanças importantes em suas vidas, tanto pessoais, reconhecendo a necessidade e buscando ajuda emocional; quanto em potência para promover uma mudança profissional ou assumindo responsabilidades antes impossíveis. Colecionamos superações e sinais de crescimento concretos.

A experiência nos confirmou o valor da arte no desvendar do indivíduo, trazendo à superfície, por elaboração e fortalecimento de suas emoções, sua autoconsciência. Significante também ressaltar a necessidade de que este processo seja supervisionado por um profissional, o arteterapeuta em questão, que possibilite à essa travessia um mar seguro.

A Arteterapia, positivamente, realiza sua valia nos processos de trajetórias emocionais ao facilitar a fala ao inconsciente, e neste diálogo, imprimir insights transformadores a seus praticantes.

Podemos afirmar que todas nós saímos deste processo transformadas. Sistemicamente, quando a mudança se processa em um, o grupo todo muda também. Temos só a agradecer a manifestação deste sagrado feminino tão precioso.

¹⁷Disponível em
<<https://www.ijep.com.br/artigos/show/a-arvore-simbolo-do-processo-de-desenvolvimento-psicologico>>

Referências Bibliográficas

ARCURI, Irene. **Arteterapia de Corpo e Alma**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

DIMENSTEIN, Gilberto. **Os Últimos Melhores Dias da Minha Vida**. 2ª Edição, Rio de Janeiro: Editora Record, 2020.

GILBERT, Elizabeth. **Comer, Rezar e Amar** (Eat Pray Love: OneWoman's Search for EverythingAcrossItaly, IndiaandIndonesia). 1ª Edição, São Paulo: Objetiva, 2016.

GRINBERG, Luiz Paulo. **Jung: O Homem Criativo** [livro eletrônico]. 1ª Edição, São Paulo: Blucher, 2018.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional** [recurso eletrônico] – Rio de Janeiro : Objetiva, 2011.

JUNG, Carl Gustav. **Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo**. Petrópolis: Vozes, 2000.

_____. **Tipos Psicológicos**. Petrópolis: Vozes, 1974.

_____. **Fundamentos de Psicologia Analítica**. Petrópolis: Vozes, 1999.

_____. **A Natureza da Psique**. Vols. VIII-2. Petrópolis: Vozes, 1984.

LASCANI, Daniel. **Eixo Ego-Self**. Revista Brasileira Psique. Publicado no Psicologia.pt a: 2017-09-17. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_opiniao.php?eixo-ego-self&codigo=AOP0442. Acesso em: 21/04/2021 às 20h.

OSTROWER, Fayga. **Criatividade e processo de criação**. Rio de Janeiro: Editora Campus, 1977.

PHILIPPINI, Ângela. **Linguagem e Materiais Expressivos em Arteterapia: Uso, Indicações e Propriedades**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2018.

SILVEIRA, Nise. **O Mundo das Imagens**. São Paulo: Ática. 2001.

SOAVE, Mauro. **A Árvore: Símbolo do Processo de Desenvolvimento Psicológico**. Publicado a: 2020-01-27, Disponível em <https://www.ijep.com.br/artigos/show/a-arvore-simbolo-do-processo-de-desenvolvimento-psicologi-co>. Acesso em 17/03/2021 às 10h.

WHITMONT, Edward. **A Busca do Símbolo: Conceitos Básicos de Psicologia Analítica**. São Paulo: Editora Pensamento Cultrix, 1969.