

## Artigo Relato de Experiência

### **A arteterapia como instrumento para o fortalecimento da mulher cuidadora**

### **Art therapy as an instrument for strengthening the caregiver woman**

**Miriam Aparecida da Rocha Joaquim<sup>5</sup>**

#### **Resumo**

Ao ler o livro “*A fada afilhada*”, de Marcio Vassalo, surgiram algumas questões: quem cuida da saúde mental dos cuidadores/as, como profissionais da saúde, educação, igrejas, gestores, voluntários? Pensando nisso, optou-se por aplicar o estágio em Arteterapia em mulheres cuidadoras, visto que costumam acumular funções e agir, muitas vezes, como Beatriz, a fada do livro citado, que cuidava de todo mundo, mas não dela própria. Neste caso, escolheu-se demonstrar o desabrochar da consciência de uma das catequistas da Paróquia São Paulo. Apóstolo, Joinville/SC, com atividades expressivas que traziam a cor como força propulsora para liberação de sentimentos. Através da produção envolvendo cor vieram à luz sofrimentos reprimidos nunca compartilhados. Tendo como método a maiêutica socrática, se estabeleceu um diálogo sujeito-obra-arteterapeuta.

.A participante deste relato respondeu bem as propostas, demonstrou como a Arteterapia auxilia no fortalecimento emocional da mulher cuidadora. Seu objetivo era o de se conhecer, se libertar, viver melhor com sua família e resolver seus traumas de infância e adolescência.

**Palavras-chave:** Arteterapia. Cuidador. Símbolo.

---

<sup>5</sup> Licenciatura plena em Educação Artística – UNIVILLE. Pós-graduada em Educação Infantil e Séries Iniciais do Ensino Fundamental – IBPEX/UNIVILLE. Pós-graduada em Arteterapia – CENSUPEG. Professora de História da Arte. Escritora. Curadora. Contato: [mapdaprocha.mar@gmail.com](mailto:mapdaprocha.mar@gmail.com)  
<http://lattes.cnpq.br/8478166246215899>

## Abstract

Reading the book by Márcio Vassalo, “*A fada Afilhada*”, some doubts arouse: who cares for mental health of caregivers, like health, education or church professionals, managers, volunteers? With this in mind, it was decided to apply the internship in Art Therapy to caregivers women as they usually accumulate functions and act like Beatriz, the fairy of quoted book. She took care of everyone, but not her own. In this case, it was decided to demonstrate the blossoming of consciousness of one of the catechists belonging to the São Paulo Apóstolo Parish, Joinville/SC, in sessions with expressive activities that brought color as feeling. Through production involving color came to light repressed sufferings never shared. Having as method the Socratic maieutics, a dialogue has been established between subject – work – art therapist. The participant of this report responded well to the proposals, demonstrated how Art Therapy helps in the emotional strengthening of the caregiver woman. Her goal was to know herself, break free, live better with her family and resolve her childhood and adolescent traumas.

**Keywords:** Art therapy. Caregiver. Symbol.

## Introdução

A Arteterapia se utiliza das diferentes linguagens da arte como instrumento de comunicação com o cliente. Para Paín (2009) o indivíduo que frequenta um ateliê arteterapêutico não terá um aprendizado em arte, pois a arte neste espaço serve como instrumento para o encontro com o inconsciente. O papel do arteterapeuta é o de mediar este o encontro utilizando materiais artísticos e suas expressões como dança, música, literatura, artes visuais. Nesse embate entre arte e indivíduo vem à luz o que está nas sombras, ou seja, no inconsciente. Portanto os estágios em arteterapia são de extrema importância, visto que ouvir sem emitir opiniões precipitadas é uma das primeiras e mais difíceis lições a se aprender. A conversa se dá entre o cliente e seu símbolo e a tarefa do

arteterapeuta é de promovê-la, não de interpretá-la. O símbolo produzido terá um significado particular primeiro, podendo vir a ter um significado universal.

Os símbolos foram e são construídos pela humanidade desde os primórdios e vão se modificando ou atualizando. Porém os símbolos antigos perduram no inconsciente individual e coletivo. Para Chevalier e Gheerbrant o conhecimento simbólico de modo algum “é adquirido para sempre, nem é idêntico para todos” (2015, XXIII). A casa, por exemplo, aparece nos desenhos de adultos e crianças em qualquer parte do planeta. Seu significado particular pode variar, depende do contexto, mas ela representará abrigo, seja espiritual, físico ou do próprio inconsciente. Desta maneira, estudar os símbolos e ouvir o que o indivíduo tem a dizer sobre o símbolo que criou são aprendizados presentes nos estágios e durante toda a profissão.

A Paróquia São Paulo Apóstolo, em Joinville/SC, sediou os encontros para o desenvolvimento dos estágios. Compareceram uma coordenadora, duas ministras e três catequistas. Optou-se por trabalhar com um grupo voltado ao voluntariado na igreja católica para verificar como enfrentavam seus conflitos em suas vidas dentro da comunidade e particulares. O livro “*A fada afilhada*”, de Vassallo foi o motivador dessa busca. Lendo-o observou-se que Beatriz, uma fada muito solícita, teve vários problemas de saúde por resolver os problemas de todos os que a procuravam, porém descuidou-se de si própria. Será que essas mulheres ligadas à igreja seriam bem resolvidas ou se esconderiam nas atividades religiosas para não enfrentar seus problemas? Depois de conhecer a estória desta fada ficou clara a necessidade que todos têm de serem cuidados. Como instrumento arteterapêutico foi utilizada a simbologia da luz e da cor.

Cada sessão uma surpresa. Choro, desespero, destruição interna; depois, juntar pedaços e colar, nem sempre no mesmo lugar. Descobrir que a vida não é um quebra-cabeça, mas, talvez, o jogo do Pequeno Construtor. Cada vez que se desmancha um castelo se pode construir um novo, mais bonito e colorido, com mais

portas e janelas.

A pessoa escolhida para análise era catequista, 38 anos, casada, um filho adolescente, cursava Assistência Social e trabalhava na Pastoral Carcerária ligada a Mitra Diocesana de Joinville/SC. Era a terceira filha entre quatro irmãs. Seu problema principal era o convívio com a mãe. Ao longo das sessões esta mulher conseguiu se libertar dos antigos traumas.

Muitos autores auxiliaram neste trajeto, dentre eles Carl G. Jung, o mentor da Psicologia Analítica. Homem que ensina a conexão com os símbolos, o respeito a eles e aos ancestrais que iniciaram essa jornada; Chevalier e Gheerbrant que organizaram em uma pesquisa minuciosa os símbolos criados pelo mundo e que conectam o ser humano onde quer que ele resida; além de Sara Paín, Alejandro Reisin e Otília Rosângela Silva de Souza que auxiliaram no entendimento do que é Arteterapia, entre outros.

### **Arteterapia e psicologia junguiana: uma breve introdução**

Arteterapia utiliza técnica e materiais da arte como instrumentos de comunicação com o cliente, para que este se expresse de maneira mais espontânea. Conforme Paín,

[...] Na arteterapia, a arte é concebida como uma metáfora, ou melhor, algo que se assemelha à arte, indicada por sua dupla condição: por um lado, aquele que frequenta o ateliê não se compromete com um aprendizado sistemático das regras do ofício, nem com a criação de ideias plásticas cuja coerência estética seja completa e socialmente reconhecida; por outro lado, a arteterapia demanda da arte um serviço útil. Este serviço terapêutico constitui a própria definição de arte, projetando simultaneamente sobre o paciente a tensão contraditória inerente à possibilidade de cura. (2009, p.12)

Reisin (2006, p.23-24) pontua o que *não* é arteterapia. Para ele arteterapia “Não é arte”, pois os símbolos que ali aparecem “se desprendem do sujeito criador”; que “não é para melhorar o ser artista”, já que a produção do artista “pode ser

independente de seu sofrimento subjetivo”; que o espaço disponibilizado “não é um ateliê de aprendizagem de arte”, pois “não é necessária nenhuma experiência artística prévia”; e, finalmente, que “também não é uma psicoterapia verbal, já que são privilegiadas a linguagem não-verbal e a simbólica.” Então, afinal, o que é Arteterapia? Souza diz que a Arteterapia

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; sons; músicas; criação de personagens, dentre outras, mas utiliza fundamentalmente as artes plásticas e é isso que a identifica como uma disciplina diferenciada. Enquanto a Arte Educação ensina arte, a arteterapia possui a finalidade de propiciar mudanças psíquicas, assim como a expansão da consciência, a reconciliação de conflitos emocionais, o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal. [...] pode ser praticada por crianças, adolescentes, adultos, idosos, por pessoas com necessidades especiais, enfermas ou saudáveis. Hoje, é exercida em ateliês e instituições com atendimentos individuais ou em grupos.

Os estudos arteterapêuticos baseiam-se nas teorias da psicologia analítica desenvolvida por Carl G. Jung que trabalha com símbolos vindos do inconsciente coletivo, a base estrutural e dinâmica do ser humano e do inconsciente pessoal, ou seja, da experiência que se tem com o mundo. Para Jung “símbolo é um termo, um nome ou mesmo uma imagem que nos pode ser familiar na vida cotidiana [...]. Implica alguma coisa vaga, desconhecida ou oculta para nós.” (JUNG, 2008, p.18) Tais símbolos podem sair do inconsciente para se tornarem símbolos visíveis, como as imagens de santos, orixás, cruz, Estrela de Davi, ou se manifestarem inconscientemente através dos sonhos. Portanto, “O símbolo, na concepção junguiana, é uma linguagem universal infinitamente rica, capaz de exprimir por meio de imagens muitas coisas que transcendem as problemáticas específicas dos indivíduos”. (SILVEIRA, 2007, p.72)

Se consciente e inconsciente fazem parte da existência humana, então haverá sempre oposições como coletividade/individualidade, luz/sombra,

feminilidade/masculinidade. Conhecer essa dualidade, buscar autoconhecimento faz parte do desenvolvimento da individuação, ou seja, conhecer ego, self, anima, animus, persona, sombra que são arquétipos do inconsciente. A imagem arquetípica é algo que aparece em todos os povos, em épocas históricas diferentes, como mitos, lendas, contos de fada. Nessas criações humanas aparecem personagens ou situações que se repetem, visto que são “produções do inconsciente de um modo geral”. (SILVEIRA, 2007, p. 69) Entre esses arquétipos encontra-se a *persona*, antiga máscara grega, que diz respeito a como a pessoa se apresenta ao mundo. Traz símbolos como a preferência por roupas, elementos das profissões (jaleco do médico), status social (carros, adereços, lugares que frequenta). *Persona* está ligada a aparência. “Quando é retirada a máscara que o ator usa nas suas relações com o mundo, aparece uma face desconhecida” (SILVEIRA, 2007, p.80). Jung denominou essa face de *sombra*. Ela pertence ao inconsciente pessoal, guarda o que é incompatível com a *persona* e revela o mais íntimo do ser. Na *sombra* se encontra o desconhecido, bom ou mau. Portanto, é essencial trabalhá-la, pois ela pode se tornar nociva. Ora, um sargento que sabe da sua habilidade artística e a reprime por causa da *persona* de militar que vestiu a está escondendo na *sombra*.

Ao anteriormente exposto unem-se os tipos psicológicos *extrovertido* e *introvertido*. No senso comum, o *extrovertido* é falante, se dá bem com todos, é despojado; o *introvertido* seria o contrário, mais calado, tímido, de poucos amigos. Conforme Jung,

O extrovertido, por exemplo, vai adotar sempre o ponto de vista da maioria; o introvertido há de rejeitá-lo, justamente por ser “o que está na moda”. Essa divergência é fácil de acontecer, já que o que tem valor para um é exatamente o que não tem para o outro. (2008, p. 72)

Ele percebeu que, para adaptar-se ao meio, o indivíduo seja *introvertido* ou *extrovertido*, desenvolve certas funções psíquicas enfatizando uma delas,

denominada de *função principal* e, praticamente, descartando outra que ele chama de *função inferior*, ou seja, seu ponto fraco. As outras duas funções servem de apoio para a função principal. Melhor seria se o indivíduo tivesse consciência e usasse as quatro funções equilibradamente. Contudo são raras as pessoas que conseguem fazê-lo. Tais funções são a sensação, o pensamento, o sentimento e a intuição.

A *sensação* constata a presença das coisas que nos cercam e é responsável pela adaptação do indivíduo à realidade objetiva. O *pensamento* esclarece o que significam os objetos. Julga, classifica, discrimina uma coisa da outra. O *sentimento* faz a estimativa dos objetos. Decide do valor que têm para nós. Estabelece julgamentos como o pensamento, mas a sua lógica é toda diferente. É a lógica do coração. A *intuição* é uma percepção via inconsciente. É apreensão da atmosfera onde movem os objetos, de onde vêm e qual o possível curso de seu desenvolvimento. (SILVEIRA, 2007, p.48)

Jung coloca que é de vital importância saber sobre os *tipos*, como pensam e agem, visto que os identificando o indivíduo pode se conhecer e aprender a respeitar o outro. Isso é de fundamental importância para o arteterapeuta, pois sempre haverá confronto entre os tipos do cliente e os deste profissional. Para Jung (2008, p.74), “Esses quatro tipos funcionais correspondem às quatro formas evidentes, pelas quais a consciência se orienta em relação à experiência”. Jung (2008, p.72) esclarece que “Extroversão e introversão são apenas duas entre as muitas peculiaridades do comportamento humano. São, muitas vezes, bastante óbvias e facilmente reconhecíveis.[...] portanto, é um critério superficial e bastante genérico para caracterizar um só indivíduo.” Deste modo, entender cada tipo e suas variações, *função principal* e sua *função inferior*, auxiliará tanto no tratamento quanto na conduta do arteterapeuta. Para este, reconhecer os tipos é se isentar de julgamentos.

Ego, self, persona, sombra, anima e animus, símbolo, inconsciente coletivo e pessoal, consciente, tipo introvertido e extrovertido e os sonhos fazem parte do processo de *individuação* de cada sujeito. Para Jung (2008, p.11-12), “o homem só se torna um ser integrado, tranquilo, fértil e feliz quando (e só então) o seu processo de individuação está realizado, quando consciente e inconsciente aprendem a

conviver em paz e completando-se um ao outro”. A individuação é, portanto, o crescimento pessoal por que passa cada indivíduo, quando este se entrega por inteiro ao processo e busca conhecer a mensagem contida nos símbolos que produz.

Para finalizar, conhecer-se, identificar seu tipo, trabalhar os conteúdos da persona e sombra, estar atento às mensagens do inconsciente, identificar como estão animus (na mulher) ou anima (no homem), evitará sofrimento próprio e alheio, além de trazer equilíbrio emocional e um relacionamento com a sociedade muito mais saudável.

### **Luz e cor, elementos fundamentais na vida**

A cor é um elemento fundamental na vida do ser humano. Influencia na sua saúde mental e física e faz parte dos gostos pessoais e coletivos. A cor é um fenômeno físico: onde há luz, há cor e vice-versa. O efeito deste fenômeno é utilizado no cinema, o lado bom é iluminado como o “Mago Branco”, da trilogia *O Senhor dos Anéis* ou sombrio como “Os Nazgûl” (nove cavaleiros que serviam Sauron) da mesma trilogia. No dia a dia pode-se encontrar luz e sombra no que se veste. Dependendo do humor o indivíduo escolhe uma roupa avivada ou discreta. Na alimentação, quanto mais colorido o prato, mais saudável é. Deste modo, cada um deve estar atento ao que come, pois ali também estará refletida a personalidade ou o momento pelo qual está passando.

Faz-se necessário que o arteterapeuta entenda sobre cores e seus significados, visto que a influência destas na vida do cliente é essencial. Saber que cor ele/ela come ou veste, auxilia no processo terapêutico. É fundamental estar atento a esses itens na sua própria vida. Atender vestindo algo com cor é essencial, já que o próprio arteterapeuta faz parte do processo. Explica Kandinsky (1996, p.65) que

Do ponto de vista estritamente físico, o olho sente a cor. Experimenta suas propriedades, é fascinado por sua beleza. A alegria penetra na alma do espectador, que a saboreia como um *gourmet*, uma iguaria. O olho recebe

uma excitação semelhante à ação que tem sobre o paladar uma picante. Mas também pode ser acalmado ou refrescado como um dedo quando toca uma pedra de gelo.

Uma expressão comum que se ouve é: comeu com os olhos. O exemplo dado por Kandinsky o ilustra bem. Quando se vê uma comida, primeiro é o visual que chama a atenção, depois o odor e por último o paladar, tal é o poder da cor. Ela é tão influente que se tornou adjetivo, como em vermelho de raiva ou de vergonha, ou verbo, Fulano amarelou. Logo é interessante que o arteterapeuta estude a simbologia da cor e o sentido que ela faz para o cliente.

Vivemos num mundo marcado pelo poder da imagem, pelos recursos visuais e sobretudo pela cor. Se antes o estudo da cor era preocupação de alguns artistas, hoje ele é necessário a profissionais de diversas áreas, do maquiador ao designer, do cabelereiro colorista ao organizador de festas e eventos. (PEDROSA, nota do editor, 2004)

Deve-se lembrar de que o excesso também não é bem-vindo. Uma pessoa agitada pode piorar seu quadro em contato com cores muito vibrantes e uma depressiva, com cores neutras. Volta-se a questão do conhecimento sobre a simbologia da cor para entender essa influência no indivíduo, pois ela está presente inclusive nas religiões, mitos, crenças, produtos do inconsciente coletivo.

### **A sombra de uma cuidadora e o despertar pela cor**

A impressão que se tem é que todo cuidador ou líder não apresenta nenhum problema sério. Contudo, avaliando Beatriz, “*A fada afilhada*”, de Vassallo, constatou-se que começou a ficar corcunda, enrolada, surda porque cuidava de todo mundo e ninguém se importava ou cuidava dela, semelhante a catequista escolhida para análise, que não se sentia amada pela família e enfrentou muitos problemas, sozinha. Morou em lugares hostis, estudou sem incentivo da família e conquistou seu lugar, contudo havia muita dor nos seus relatos. Segundo ela, mesmo estando conectada com Deus, enfrentava problemas internos graves. Não se ouvia, percebia ou pensava em mudar os hábitos e desatar os nós internos que a prendiam ao passado e refletiam

no presente.

Foram 21 encontros e já no primeiro ANHF, como será denominada, mostrou sua fragilidade. Ao fazer um crachá representando o nome (fig. 1), disse que não gostava do seu.



Figura 1 – Crachá de ANHF simbolizando seu nome

Fonte: arquivo pessoal

A natureza está latente na sua representação. ANHF disse fazer o “AR” que inicia seu nome. Ela trouxe símbolos como pássaros, árvores, pessoas, sol, montanhas, rio, nascente, casa de passarinho, céu e gramado. Desenhou elementos isolados: uma pessoa praticamente dentro do rio e uma árvore no lado esquerdo. E elementos divididos: duas árvores em primeiro plano e três na parte superior; na casinha, três pássaros de um lado e dois do outro; na rede de futebol, duas pessoas de um lado e três do outro.

Observando a fala, o comportamento e a interpretação de ANHF sobre seu nome, percebeu-se que ela demonstrava estar com o *Ego* e o *animus* enfraquecido. Parecia que a mãe era a bruxa malvada e ANHF ainda não havia amadurecido para romper com ela. Havia bastante mágoa em suas palavras. Provavelmente ela foi buscar seu *animus* externamente, já que seu marido é ex-seminarista e

extremamente ligado a religião. Segundo Hark (2000, p.19-20), é preciso trazer o *animus* a consciência para que o indivíduo reconheça “suas influências negativas” e integre “os aspectos positivos do *animus*, tornando-os parte da vida, como, por exemplo, na ponderação, na reflexão e numa espiritualidade feminina”. Quanto ao *Ego*, não parece ter se apropriado da sua vida, desconhece “suas próprias forças e fraquezas” (HENDERSON, 2008, p.144) Portanto, o elemento isolado que aparece no desenho pode ser ela própria. Afirmou que não gostava da história do seu nome. Por ter duas meninas sua mãe pensou que teria um menino e não escolheu nomes femininos. Quando um primo foi visitá-la na maternidade com a noiva, atual esposa, sua mãe decidiu colocar o nome da moça em ANHF. Esta fez muitas tentativas para gostar dele. Segundo ela, a que mais funcionou foi saber que começava com “ar e sem ar ninguém vive” (sic). Por isso desenhou a natureza, a família e os amigos. No final da sessão se percebeu parecida com a esposa do primo. “Sou parecida no jeito de ser, na maneira como educo meu filho” (sic). Por fim disse, “Agora já estou gostando mais do meu nome” (sic).

No sexto encontro ANHF entregou seus sentimentos ao trabalhar com sementes, grãos, guache e infância. Medos, dores, mágoas ganharam voz. Chorou copiosamente. Pediu que ninguém a interrompesse. Relatou que foi criada num ambiente hostil e trabalhou desde muito pequena na roça, sozinha. Tinha mágoa, pois podia ir perto de um rio alimentar um abelheiro com água, mas não podia ir vê-lo numa folga por causa das cobras. Indagou num choro sentido: “Por que eu podia ir nos lugares pra trabalhar, mas não podia ir pra me divertir?” (sic). Falou que a palavra presente na sua infância era “medo”. “Medo de ir no rio, medo de cobra, medo” (sic). Para ela, sua mãe ensinou muitas coisas, mas não a ter boas relações humanas. Quem lhe ensinou o afeto foi a avó materna já falecida. Não conseguia ter afinidade com as três irmãs. Segundo ela, a mãe não deixava que nenhuma das outras filhas

trabalhasse na roça. Dizia que ANHF era mais forte e não ficava doente. A preocupação da mãe era manter a ordem na casa. “Era só trabalhar, trabalhar, trabalhar” (sic). ANHF tentava unir a família sem resultado. Comentou que a mãe sempre tinha um dizer bíblico negativo. Se beijasse alguém a mãe dizia “Ah, Judas traiu Jesus com um beijo” (sic). Ao mesmo tempo em que falava do mal que a mãe lhe causava, dizia que a mãe era uma bênção. Ela queria mudar para alcançar, atingir, ou conquistar o amor da mãe e das irmãs. Contou que não podia ser ela mesma com a família e estava tentando ser durante as sessões. Na igreja ou com os amigos demonstrava afetividade. Na casa da mãe não conseguia “se expressar” (sic). O que marcou sua infância foram as brincadeiras com os colegas no pátio da Igreja, no final da tarde, depois que acabava as tarefas de casa e da roça. Ali sentia-se livre. Terminou dizendo: “Agora falei tudo!” (sic). Na sua produção a igreja está grande, clara e a casa onde morava com os pais, pequena e escura (fig. 2).

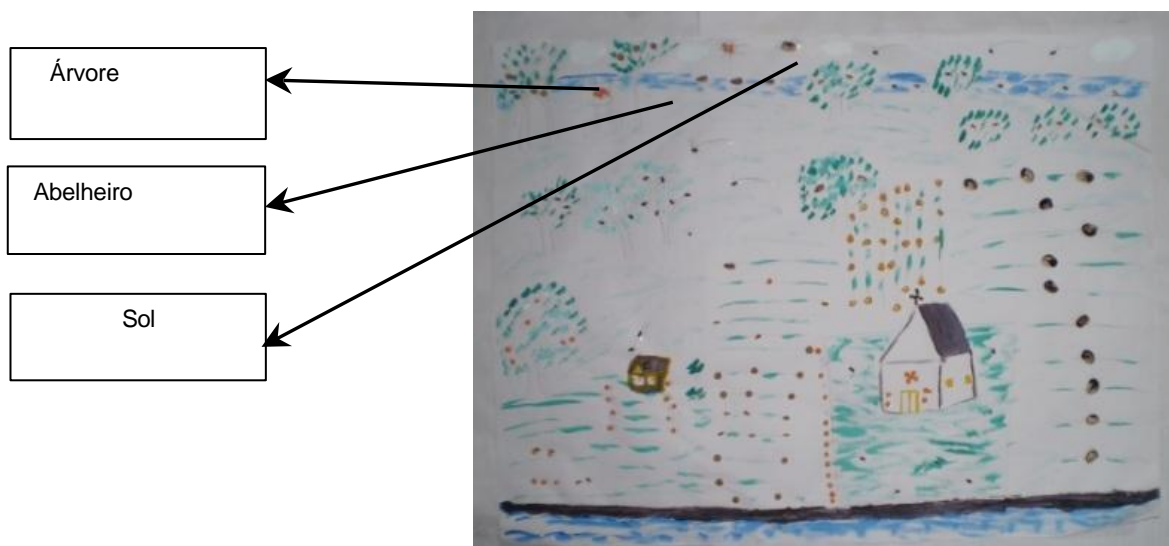


Figura 2 – desenho com tinta sementes e grãos, de ANHF

Fonte: arquivo pessoal

ANHf utilizou poucos grãos e cores (fig. 2). As que se destacam são azul, verde, alaranjado e amarelo. A casa e a igreja são pontos marcantes: casa repressora e igreja libertadora. Isto está claro tanto na sua fala, quanto no desenho. Segundo

Jaffé (2008, p. 328) o templo, representado aqui pela Igreja, é o símbolo da unidade psíquica exercendo “influência específica sobre o ser humano que entra e que vive naquele lugar”. Ora, a igreja lhe deu o aconchego e a segurança psíquica adequada. Conforme Chevalier e Gheerbrant (2005, p. 501), a igreja é “considerada como a Esposa de Cristo e a Mãe dos cristãos. E, sob esse aspecto, se lhe pode aplicar todo o simbolismo da mãe”. ANHF colocou que amava ouvir as canções do Pe. Zezinho, pioneiro em compor músicas sacras a partir dos anos 1970. Nas suas canções encontrou a sabedoria e o amor que lhe faltava. Na voz de um homem fortaleceu seu *animus* para poder enfrentar seus dragões. Conforme Bachelard (BACV, 1948, CHEVALIER e GHEERBRANT, 2015, p. 197) “A casa é também um símbolo feminino, com o sentido de refúgio, de mãe, de proteção, de seio maternal”. Há a representação da casa das abelhas que são seres solitários, ao irem à busca do néctar, quanto coletivos, ao fabricar o mel e construir colmeias. Simbolicamente ANHF é uma abelha. Solitária ao buscar paz e harmonia, e coletiva com seu trabalho na igreja. Em Chevalier e Gheerbrant, encontram-se vários aspectos da simbologia da abelha que vão de encontro com a personalidade de ANHF.

O conjunto de características recolhidas em todas as tradições culturais denota que por toda parte a abelha surge, essencialmente, como que dotada de uma natureza ígnea, como um ser feito de fogo. Representa as sacerdotisas do templo, as pitonisas, as almas puras dos iniciados, o Espírito, a Palavra; purifica pelo fogo e nutre com o mel; queima com seu ferrão e ilumina com seu brilho. No plano social simboliza o senhor da ordem e da prosperidade, rei ou imperador e, igualmente, o ardor guerreiro e a coragem. Aparenta-se aos heróis civilizadores que estabelecem a harmonia por força do saber e do gladio. (2015, p.4)

ANHF desenhou quinze árvores! Explicou da seguinte maneira: a infância seria a raiz de tudo; o caule, a adolescência; os galhos, as folhas e a copa, a fase adulta. Afirmou que sem a raiz nada existiria, mas suas árvores não têm raiz e os troncos são ocos. Ao relacionar-se com o que contou, vê-se que a liberdade só veio na fase adulta com as copas pintadas de verde e sementes coladas como frutos. Tanto no

desenho do primeiro encontro (o crachá) quanto neste, fez uma árvore dupla. Segundo Jung (JUNS, 1964, CHEVALIER e GHEERBRANT, 2015, p. 89), “Uma árvore dupla simboliza o processo de **individuação** no decurso do qual os contrários existentes dentro de nós se unem”. Parece que se iniciava o processo de individuação, visto que ela conseguiu expor seus sentimentos, suas angústias, e trouxe parte de sua sombra num choro profundo.

Seu sol é pequeno, delineado de preto, com nove raios e quatro sementes em forma de flor em seu interior. “O simbolismo do Sol é tão diversificado quanto é rica de contradições a realidade solar. Se não é o próprio deus, é, para muitos povos, uma manifestação da divindade”. (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2015, p. 836) O símbolo que aparece em forma de flor no interior do sol se apresenta na Igreja e na casinha de abelha. Parece uma mandala dividida em quatro partes. Na casa da abelha e na Igreja há uma quinta semente.

Entre as representações mitológicas do *self* quase sempre encontramos a imagem dos quatro cantos do mundo e muitas vezes o Grande Homem, representado no centro de um círculo dividido em quatro. Jung usou a palavra de origem hindu mandala (círculo mágico) para designar esse tipo de estrutura, que é uma representação simbólica do “átomo nuclear” da psique humana – cuja essência não conhecemos. (FRANZ, 2008, p.285)

ANHF buscava equilíbrio interior, conhecer-se e o que podia ou não fazer sem a culpa do pecado para merecer perdão. Este símbolo mandálico aparece três vezes na mesma produção. É a “imagem psicológica, própria para conduzir quem a contempla à iluminação”. (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2015, p. 585) E a iluminação poderia vir através do sol, porém seu contorno é preto. “Aos olhos dos alquimistas, o sol negro é a matéria-prima, não trabalhada, ainda não colocada a caminho de uma evolução. Para o analista, o sol negro será o inconsciente, também no seu estado mais elementar” (*ibdi*, p.840). Ainda em Chevalier e Gheerbrant,

Do ponto de vista da análise psicológica, nos sonhos diurnos ou noturnos,

bem como nas percepções sensíveis no estado de vigília, o preto é considerado como a ausência de toda cor, de toda luz. O preto absorve a luz e não a restitui. Evoca, antes trevas terrestres da noite, o mal, a **angústia**, o inconsciente e a Morte. (...)

Se o preto se liga a idéia do Mal, isto é, a tudo o que contraria ou retarda o plano de evolução desejado pelo Divino, é que o preto evoca o que os hindus chamam de a Ignorância, a *sombra* de Jung, a diabólica Serpente-Dragão das Mitologias, que é preciso vencer em si mesmo para assegurar sua própria metamorfose, mas que nos trai a cada momento. (2015, p.742-743)

Em contrapartida ao preto aparece o alaranjado no interior do sol. Esta cor

é a combinação de luz e calor. (...) Sua clareza não é tão aguda como a do amarelo, sua temperatura não é sufocante como a do vermelho. O laranja clareia e aquece, e essa é a mistura ideal para alegrar o corpo e a mente. (...) O laranja é uma cor feminina, pois aspira ao masculino do vermelho. (HELLER, 2013, p.187)

O *animus* de ANHF parecia estar reprimido. Afirma que tem “muito choro guardado” (sic), referindo-se a mãe que lhe tolhia a liberdade. Seu olhar, apesar do sorriso constante, era triste, baixo. Suas roupas, sóbrias. Vale citar que a partir da terceira sessão ela iniciou um processo de rinite, gripe, resfriado e dor de garganta que durou até a penúltima. De acordo com Dahlke (2017, p.208), esse quadro pode significar o “fechar-se e não querer mais se aquecer por nada; (...) bem apropriado para a representação do drama”. O conflito apareceu já na primeira sessão, porém ela se propôs a frequentá-las com ou sem gripe. Ainda em Dahlke (*ibdi*, p.209) isso pode significar que ANHF reconheceu “seu desinteresse e falta de entusiasmo por sua situação de vida (...)”. Está se dando a oportunidade de negar, contudo o processo é difícil. Dahlke (*ibdi*) coloca como uma possível solução que se deve “deixar bem claro que não se está mais disposto a aguentar (engolir) a situação (as condições atuais)”. É isso que ANHF está sinalizando e, aos poucos, fazendo.

Nas sessões seguintes continuou chorando e falando sobre suas dores. Estava fazendo uma faxina interna. Precisava limpar todos os cantinhos sem jogar a poeira embaixo do tapete. Na oitava sessão, trabalhando a cor da mágoa apenas com guache, vieram novos dados. Fez círculos porque tinha a sensação que as mágoas

“giravam” para ela (fig. 3). “Parece que já nasci culpada” (sic). Diante dessa frase vieram as circunstâncias do seu nascimento. Contou que a mãe não queria aquela gravidez. Perto do seu nascimento seu avô foi hospitalizado e sua mãe veio ajudar a avó. ANHF nasceu dia 05 de agosto, seu avô faleceu dia 18. A mãe dizia que havia tido duas decepções, e não era a morte do avô. A primeira porque ela era menina, a segunda porque era feia. Suas irmãs são claras de cabelo, pele e olhos. ANHF tem olhos e cabelos escuros e cacheados. A mãe dizia que tinha orgulho da beleza de três filhas, mas não dela. Desabafou: “parece que eu nasci para dar desgosto, sabe?” (sic). A mãe falava que ela tinha “pegado todos os defeitos da família” (sic). A mágoa aflorou mais com o nascimento do seu filho, quando se viu como mãe amorosa.

ANHF narrou o episódio sobre quando ficou doente por causa de uma virose e a mãe de uma colega levou chá e cuidou dela numa tarde. Ali ela sentiu o que é ter mãe. Guardou o momento e falou sobre a falta do lado afetivo maternal. A avó falecida fazia esse papel. ANHF disse que fez círculos (fig. 3), porque tudo voltava para ela. Porém quis quebrar o movimento e o abriu. Há um vermelho se esvaindo num círculo aberto.



Figura 3 – mandala com a cor da mágoa: o cinza central.

Fonte: arquivo pessoal

Pensou em sair “desse círculo vicioso” (sic). Para ela, com o tempo a pessoa se torna um limão azedo e ela não queria isso. Falou que certas vezes se envolvia num cinza e esquecia as outras cores que estão em volta, ou seja, das outras pessoas. Sacrificava-se pelos outros, por uma aproximação com a família, mas sofria por não conseguir ser compreendida. Esse rompimento que aparece (fig. 3) foi seu sacrifício maior, visto que rompeu a membrana que a segurava na sombra. Para Tommasi e Soares (2015, p. 135), “Psicologicamente, o sacrifício significa a necessidade de uma troca energética entre consciente e inconsciente, para haver transformação e renovação.” Justamente o que ANHF buscava, transformar-se, renovar-se enfrentando suas sombras.

No seu processo de busca pela *individuação*, intuitivamente ela produziu o símbolo da sua psique (fig. 3). No centro do círculo encontra-se o *self*. Como relatou, por vezes esquecia-se do entorno e se voltava para dentro de si. Seu interior estava cinza. Segundo Chevalier e Gheerbrant (2015, p. 247), o cinza ou a própria cinza “extraí seu simbolismo do fato de ser, por excelência, um valor residual: aquilo que resta após a extinção do fogo e, portanto, antropocentricamente, o cadáver, resíduo do corpo depois que nele se extinguiu o fogo da vida”. Ela falou com dor profunda: “o que vem da minha mãe me mata” (sic). Queria cortar o cordão umbilical e o fez num vermelho sangue se esvaindo para o lado esquerdo misturado com o cinza, sobrando um meio círculo azul e um verde, além de um círculo branco que envolve o centro cinza da mandala. Vermelho e cinza brigam para se libertar. O vermelho tem a forma de uma serpente buscando encostar-se ou até mesmo morder seu próprio rabo, porém sua cabeça está separada de seu corpo (fig. 3).

O vermelho escuro (...) é noturno, fêmea, secreto e, em última análise, centrípeto; representa não a expressão, mas o mistério da vida. (...) é o vermelho dos sinais de trânsito, a lâmpada vermelha que proíbe a entrada num estúdio de cinema ou rádio, num bloco de cirurgia etc. É também a antiga lâmpada vermelha das casas de tolerância, o que poderia parecer

contraditório, pois, ao invés de proibir, elas convidam; mas não o é quando se considera que esse convite diz respeito à transgressão da mais profunda proibição da época em questão, a proibição lançada sobre as pulsões sexuais, a libido, os instintos passionais. (CHEVALIER E GHEERBRANT, 2015, p.944)

Quanto à serpente, Chevalier e Gheerbrant colocam que apresenta “um complexo de arquétipos ligado à noite fria, pegajosa e subterrânea das origens (...). Ela é o reservatório onde se originam todas as manifestações” (*ibdi*, 815). E na representação de ANHF está partida. Sua energia vital estava ferida, mas ela queria se restabelecer, trocar de pele, curar a ferida. Para Jung (2002) é a libido que gera essa energia vital ou energia psíquica.

Na antepenúltima sessão, trabalhou colagem com tecidos, botões e fios diversos.



Figura 5 – a família de ANHF: ela, marido e filho -fonte arquivo pessoal

Quando terminou falou radiante: “Pela primeira vez não representei minha mãe. Fiz só a **minha família.**” (sic) frisou. Referindo-se a ela, marido e filho. Fez um laço dourado e apertou bem as pontas para não desmanchar. O dourado, para ela, representava a família; a flor, à esquerda, a alegria; as pequenas contas, as pérolas da vida. Não soube dizer, inicialmente, o significado do tubo revestido com tecido à direita na parte inferior. Depois disse que talvez fosse para armazenar o choro reprimido nas sessões anteriores e eram apenas lembranças naquele momento. Estava muito satisfeita: “Descobri que sou dona do meu pensamento, da minha vida. Eu e minha família, meu marido e meu filho” (sic). Seus olhos brilhavam. Ficou feliz por não inserir outros parentes. Para Jung (2008, p.295)

O processo de individuação conscientemente realizado transforma, assim, as relações humanas do indivíduo. Laços de parentesco ou de interesses comuns são substituídos por um tipo de união diferente, vinda do *self*.

Todas as atividades e obrigações que pertencem exclusivamente ao mundo exterior são decididamente nocivas às atividades ocultas do inconsciente. Por meio desses elos inconscientes, aqueles que foram feitos uns para os outros acabam por encontrar-se.

Ainda em Jung (*ibdi*, p.298), no

processo de individuação, o *self* tende, aparentemente, a produzir esses pequenos grupos criando, ao mesmo tempo, laços afetivos bem definidos entre certos indivíduos e um sentimento de solidariedade geral. Só quando essas conexões são criadas pelo *self* é que se pode ter alguma certeza de que o grupo não será dissolvido pela inveja, pelo ciúme, por lutas ou por qualquer tipo de projeção negativa. Assim, a devoção incondicional ao nosso processo de individuação traz também melhor adaptação social.

ANHF entrou no processo de individuação respeitando-se e impondo limites sem se afastar dos grupos sociais. Quanto à flor, segundo Chevalier e Gheerbrant (2015, p.437), “é idêntica ao Elixir da Vida; a floração é o retorno ao centro, à unidade, ao estado primordial”. Desde o início pontuou que gostaria de se conhecer melhor, se libertar. Na colagem pôs algumas contas e disse que eram “as pérolas da vida” (sic).

De acordo com Chevalier e Gheerbrant (2015, p.711) a pérola “é o símbolo essencial da feminilidade criativa”. Ela trouxe a pérola como encontros especiais, afazeres prazerosos e as pequenas coisas que trazem grandes alegrias, como se fosse um renascer. Finalmente no poço ela encerra o choro guardado por tanto tempo de mágoa, dor, raiva, sofrimento. Todos os elementos negativos são fonte de crescimento levando o indivíduo, quando este se permite, a tornar-se mais sábio. Em Chevalier e Gheerbrant (2015, p.726-727), o poço

se reveste de um caráter sagrado em todas as tradições: ele realiza uma espécie de síntese de três ordens cósmicas: céu, terra infernos; de três elementos: a água, a terra e o ar; ele é uma via vital de comunicação. (...)

Os bambara (...) fazem do poço o símbolo do Conhecimento, onde a borda é o segredo e a profundidade, silêncio. Trata-se, bem entendido, do silêncio da sabedoria contemplativa, estágio superior da evolução espiritual e do domínio de si, onde a palavra se afunda, é absorvida por si mesma (ZAHB, 150).

Conhecimento, sabedoria, evolução espiritual, desenvolvimento do *self*, individuação, fortalecimento do *animus* e do *ego*, ANHF passou por esse processo e percebeu sua mudança, assim como as pessoas que a cercavam perceberam.

Para finalizar, através do depoimento de ANHF, afirma-se a eficácia do tratamento arteterapêutico e a importância de cuidar dos cuidadores, assim como da saúde mental da mulher. Segue seu relato:

Eu estou melhorando cada dia mais. E descobri que antes eu vivia competindo com minhas irmãs para também ganhar um colo da mãe. Hoje não faço mais isso. Estou cuidando mais de mim, procurando amar o próximo, mas com os pés no chão. Tô aprendendo a exercitar isso. (sic)

## Considerações Finais

A partir do trabalho com ênfase na simbologia da luz e da cor foi feito um pequeno recorte das sessões sobre as descobertas de ANHF.

Carl G. Jung foi fundamental para compreensão dos símbolos e da teoria por ele

desenvolvida sobre psicologia analítica. Paín, Reisin e Souza foram importantes autores para fundamentar a arteterapia; Hark e Silveira, auxiliaram na compreensão das teorias desenvolvidas por Jung; e Campos, Chevalier e Gheerbrant, Dahlke, Kandinsky e Pedrosa foram fundamentais para se conseguir entender um pouco mais sobre as cores e os símbolos produzidos por ANHF. Esta mulher trouxe principalmente o relacionamento doloroso com a mãe. Ao saber da proposta ficou extremamente interessada. Estava disposta a enfrentar seus traumas e respondeu muito bem a todas as sessões, chorando desesperadamente ou se alegrando com o empoderamento do seu próprio eu. ANHF não faltou aos encontros, mesmo com gripe ou crises de rinite que apareceram nos momentos mais dolorosos, pois o corpo físico correspondia ao estado emocional. Durante as sessões ANHF mudou sua maneira de vestir e soltou seus cabelos assumindo seus cachos.

Ao fazer o crachá colocou elementos isolados e agrupados. Sentia que não fazia parte de nenhum grupo. Estava ali, mas não pertencia. Queria cor, queria luz, mas não encontrava o caminho. Coloriu o crachá, mas as pessoas foram delineadas de preto. Confessou não gostar do nome e sinalizou que não se via bem quista pela mãe. Esta tinha uma visão distorcida de amor e pecado. O choro sentido, sofrido, guardado por tanto tempo chegou num desabafo doloroso. Mágoas, angústias, busca por conforto na igreja vieram à tona. Seu processo de individuação foi iniciado e refletiu-se na sua saúde: gripe, resfriado, rinite e dor de garganta. O lençinho de papel tornou-se seu companheiro. Sol contornado de preto e pequenas mandalas sinalizaram sua busca pela luz e pela cor, mas estava difícil alcançá-las.

Em algumas sessões colocou que parecia ter nascido culpada tanto pelas circunstâncias quanto por ser menina. Rompeu pela primeira vez despejando o símbolo mais forte de sua psique, uma mandala cinza no centro simbolizando a mágoa. Nesta misturou cinza ao vermelho, mágoa com dor. Nenhum nascimento é indolor, muito menos um renascimento. Também aparece a forma de uma serpente. ANHF estava se

transformando num processo que exigia bastante esforço. Estava saindo do estado primitivo para a individuação. Importante pontuar que a conexão com o divino apareceu sempre nas suas produções, cita-se a representação do sol e da igreja. Isso a mantinha firme.

Na décima nona sessão ANHF fez um trabalho onde apareceu apenas ela, marido e filho e representou-se com um tecido florido. Pura emoção. A primavera da vida chegando, estava desabrochando como mulher com suas vontades próprias. Pela primeira vez seus olhos brilharam. Nesta sessão encontrou-se, entrou no processo de individuação, mostrou que estava conseguindo fortalecer seu *animus* e seu *ego*. ANHF deu o seguinte depoimento no último encontro: “Eu descobri que eu não tô grudada em uma pessoa. Eu sou uma pessoa!” (sic) Isso resume como a Arteterapia, com suas propostas e materiais, trouxe luz e cor aos seus trabalhos e, portanto, a sua vida. Durante as sessões ocorreu o encontro entre o indivíduo e seu inconsciente, o fortalecimento do *animus*, do *ego*, a individuação.

Todas as mulheres que participaram sofreram mudanças importantes e desabrocharam para a vida. ANHF foi escolhida para este artigo porque entregou-se ao processo mesmo sem conhecer a Arteterapia. Foi persistente, corajosa, experienciou momentos intensos de descoberta de seus próprios símbolos, todos conectados com o divino, que está entranhado no seu ser permitindo primeiro sua sobrevivência e, junto com a Arteterapia, o encontro com seu interior. Esse aprendizado ANHF confirmou que levará para sempre.

**Data de recebimento: 12.09.2019**  
**Data de aceite 1º parecerista: 10.08.2020**  
**Data de aceite 2º parecerista: 16.08.2020**

## Referências

CHEVALIER, J. e Gheerbrant, A. **Dicionário de Símbolos**: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números. 27ª ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2015

DAHLKE, R. **A doença como símbolo**. Pequena enciclopédia de psicossomática. Trad. Saulo Krieger. 13ª reimpr. São Paulo: Cultrix, 2017

HARK, H. (org.). **Léxico dos conceitos junguianos fundamentais**: a partir dos originais de C. G. Jung. Trad. Maurício Cardoso. São Paulo: Loyola, 2000

HELLER, E. **A psicologia das cores**. Como as cores afetam a emoção e a razão. Trad. Maria Lúcia Lopes da Silva. São Paulo: Gustav Gili, 2013

JUNG, C. G. **A energia psíquica**. Tradução: Pe Dom Mateus Ramalho Rocha. Petrópolis: Vozes, 2002. Vol. VIII/1

JUNG, C. G. et. al. **O homem e seus símbolos**. Tradução: Maria Lúcia Pinho. 2ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008

\_\_\_\_\_FRANZ, M. L. **O homem e seus símbolos**. Tradução: Maria Lúcia Pinho. 2ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008

\_\_\_\_\_HENDERSON, J. L. **O homem e seus símbolos**. Tradução: Maria Lúcia Pinho. 2ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008

\_\_\_\_\_JAFFÉ, A. **O homem e seus símbolos**. Tradução: Maria Lúcia Pinho. 2ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008

KANDINSKY, W. **Do espiritual na arte**. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1996

PAÍN, S. **Os fundamentos da arteterapia**. Trad. Giselle Unti. Petrópolis, Rj: Vozes, 2009.

PEDROSA, I. **O universo da cor**. Rio de Janeiro: Ed. Senac Nacional, 2004

REISIN, A. **Arteterapia: semânticas e morfologias**. Trad. Sonia Tommasi. São Paulo: Vetor, 2006.

SILVEIRA, N. **Jung: vida e obra**. 21ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1997

SOUZA, O. R. S. de. **Histórico da Arteterapia**. Disponível em: <http://www.ubaat.org/>. Acesso em: 6 dez. 2016.

TOMMASI, S. M. B. e SOARES, L. F. M. **O herói nos mitos gregos em arteterapia e educação**. Rio de Janeiro: WAK, 2015.

VASSALLO, M. **A fada afilhada**. 2ª ed. São Paulo.