

Artigo Relato de Experiência

A Importância da Arteterapia no processo de individuação feminina – Fênix ressurgida na metanoia

The importance of Art therapy in the process of female individualization – Phoenix resurfaced in metanoia

Maria da Graça Alves Cardoso¹

RESUMO: Este artigo, desenvolvido no curso de pós-graduação em Arteterapia no ano de 2019, objetiva analisar como o processo arteterapêutico contribui para as transformações que ocorrem com mulheres de meia idade (faixa etária entre 50 a 60 anos) na metanoia. Para realização desse trabalho, foram acolhidas três mulheres, pertencentes à faixa etária mencionada, donas de casa, casadas e com filhos. Elas participaram de nove sessões, com duração de duas horas cada, que aconteceram no período de agosto a setembro de 2019 em ateliê arteterapêutico na cidade de São Paulo. Nas sessões, empregaram-se diversas técnicas de Arteterapia, como recorte e colagem, contação de histórias, desenhos, pinturas, lápis de cor e de cera, linhas, lãs, sementes e massa de biscuit. Nesse estudo, foram selecionadas três sessões realizadas por D., pois ilustraram cabalmente o tema aqui desenvolvido. A análise de todo o processo baseou-se em conceitos da Psicologia Analítica, destacando-se a Individuação na metanoia, a importância dos Contos de Fadas na dinâmica arteterapêutica e a contribuição da Arteterapia na fase do Envelhecimento.

¹ Arteterapeuta, Psicanalista, Pedagoga, Pós graduada em Gestão Escolar/ Contato:mgacardoso92@gmail.com

Palavras-chaves: Fênix. Metanoia. Individuação. Feminino. Arteterapia.

ABSTRACT: This article, developed in the postgraduate course in Art Therapy in 2019, aims to analyze how the art therapy process contributes to the transformations that occur with middle-aged women (aged between 50 and 60 years) in metanoia. To carry out this work, three women belonging to the aforementioned age group, housewives, married and with children were accepted. They participated in nine hours, lasting two hours each, which took place from August to September 2019 in an art therapy studio in the city of São Paulo. In those collected, several techniques of Art Therapy were used, such as cutting and collage, storytelling, drawings, paintings, crayons and crayons, thread, wool, seeds and cookie dough. In this study, three selected by D. were selected, as they fully illustrated the theme developed here. An analysis of the entire process based on concepts of Analytical Psychology, highlighting Individuation in metanoia, the importance of Fairy Tales in the dynamic art therapy and the contribution of Art Therapy in the Aging phase

Keywords: Phoenix. Metanoia. Individuation. Feminine. Art therapy.

Introdução

*Apesar de nossos apegos, atuais
Nossas mágoas, dores,
Choques, realizações, perdas, ganhos, alegrias,
O local que almejamos é aquela terra psíquica
Habitada pelos velhos,
Aquele lugar onde humanos ainda são
Tão perigosos quanto divinos,
Onde os animais ainda dançam,
Onde o que é derrubado*

*Cresce de novo,
E onde os ramos
Das árvores mais velhas
Florescem por mais tempo.
A mulher oculta
Que preserva o estopim dourado
Conhece esse lugar.
Ela conhece.
E você também.*

A ciranda das mulheres sábias, Clarissa Pinkola Estés

Diante de todas as mudanças sociais ocorridas nos dois últimos séculos na história da humanidade, o papel que sofreu profunda transformação foi o da mulher, pois de dona de casa, esposa e mãe passou a ocupar cada vez mais cargos e funções antes predominantemente masculinos. Logicamente, que todas essas mudanças trouxeram ganhos ao universo feminino como independência financeira, possibilidade de ascensão social, acesso ao conhecimento, participação ampla em decisões, além de outros. Porém, houve acúmulo de funções, pois as mulheres não só continuaram a exercer seus papéis primordiais dentro da família como também começaram a responder às obrigações pertinentes ao seu desempenho profissional.

Com as mudanças socioculturais, atualmente a mulher possui os mesmos direitos em relação ao homem, com as mesmas responsabilidades e obrigações, e com isto, houve um maior desenvolvimento e envolvimento de sua personalidade frente às diversas atribuições, passando ela a dominar e assumir praticamente todas as situações e áreas: arte, ciência, tecnologia, casa, trabalho, decisões, iniciativas, política e etc. E apesar destas mudanças, manteve suas funções naturais de mãe. Todas estas alterações na história da mulher, fez com que ocorressem profundas transformações psicológicas, resultando em uma pessoa livre, independente e autônoma, ao invés de submissa, dependente e obediente (MALLARD, 2008).

Definir ou equilibrar afazeres em sua rotina e também atender ao que se deseja, eis o desafio da mulher atual. Algumas, premidas pelas circunstâncias, resolveram aceitar os encargos do cotidiano sem ousarem realizar o que realmente desejam. Esta postura gerou o esquecimento do querer, transformando-as em executoras de desejos alheios e tornando-as vulneráveis às críticas e cobranças em seu meio.

É fundamental que as mulheres voltem a conectar-se com elas mesmas e com o mundo criativo puramente feminino, para que seja possível recriarem seu interior e renascerem para uma nova vida. Não conseguir insistir em seu próprio andamento, preocupar-se em demasia com opinião alheia, isolar-se da própria revitalização, deixar envolver-se exageradamente na domesticidade, no intelectualismo, no trabalho ou na inércia, porque é esse o lugar mais seguro para quem perdeu os próprios instintos. (MATCHEIL,2008).

A situação torna-se mais agravada durante o período da metanoia, compreendido aqui como período da meia idade, quando há o esvaziamento de alguns papéis (materno, conjugal) ou de situações características dessa fase (aposentadoria, menopausa, envelhecimento do corpo), gerando depressão e medo da finitude.

A relação entre perdas e aquisições na vida adulta e na velhice muitas vezes está relacionada com a dificuldade de substituir um objeto que se tornou ausente, e a maneira como isso acontece vai depender diretamente de cada indivíduo. Pelo olhar da Psicanálise, o ego é constituído pelos investimentos em objetos e entes queridos ao longo da vida; ou seja, a imagem que um indivíduo tem de si é baseada no outro pelo qual desenvolvemos afetos. A noção de aquisição ao longo da vida ocorre nessa relação narcísica entre ego e objeto. Por outro lado, a perda decorre da retirada do objeto e isso acontece ao longo do ciclo da vida. (LEOPOLD, 2017. p.23/24)

A mulher sente-se deslocada das habituais funções, tendo de encarar o rumo que dará a si mesma sem servir ou cuidar de outro, sem empregar a libido no objeto externo. É o momento de ressignificação e de transformações em que o olhar

volta-se para mundo interior, para os desejos de individuação orquestrados pelo Self.

Segundo Fabietti, essa fase “é o momento da recriação, da reconstrução. É a recriação do cotidiano, o estabelecimento de novas dinâmicas da realidade. É na condição de envelhescente que o velho se descobre” (2015, p.40).

Logicamente que a sociedade, principalmente a brasileira, não foi educada a ver esse período como uma oportunidade de crescimento psíquico e, portanto, nova maneira de encarar desafios e continuar a viver de maneira significativa. Pelo contrário, há depreciação da pessoa mais velha e a noção de que ela se tornou um peso social.

Tudo indica que apenas uma parcela diminuta da população idosa, hoje estimada em mais de 14 milhões de brasileiros, vive a velhice sob condições favoráveis. Para a grande maioria, a velhice é uma etapa da vida cercada por impedimentos e constrangimentos das mais diversas ordens.

O anseio de “ter voz” e de que haja escuta é sinônimo, no mais das vezes, de “estar presente”, de “fazer parte” e de “estar aberto” para rápidas e vertiginosas transformações observadas nos mais diferentes campos da ação humana.

Assim, o que se explicita é a vontade de “mostrar-se vivo” perante a família e outros grupos de referência, e também, de desenvolver uma vida ao mesmo tempo responsável e afinada aos ditames e desígnios pessoais.” (FABIETTI, 2015 p.12).

Algumas mulheres reagem contra essas condições desfavoráveis e vão buscar, em meio às perdas e reviravoltas, novo patamar. Outras, porém, aceitam os constrangimentos impostos e se submetem às exigências dos mais jovens, assumem responsabilidade em lugar dos filhos como criação de netos, levando uma existência sem cor, mas fantasiando a noção de que continuam “úteis” em seu meio.

Neste contexto, a Arteterapia tem papel importantíssimo, pois facilita o acesso à via criativa e ao resgate do EU. Possibilita, de forma processual e

prazerosa, o rompimento de bloqueios e a dissolução de traumas e ilusões, conduzindo à expressão verdadeira do Ser.

[...] esclarecendo que cada ser é único, singular, já que recebe a Vida para desenvolver seus potenciais. A Arteterapia facilita o ser humano a chegar a esse âmago, essa singularidade do Ser, a chegar a essência. [...] A Arteterapia é uma facilitadora de decifração do mundo interno, e a possibilidade de acessar esse mundo em um ambiente cuidadoso e acolhedor que nos ajuda a ter encontros com o mais profundo de nós, visando à saúde total do Ser. O processo psíquico desenvolve seu dinamismo por meio de imagem simbólica. (DINIZ,2010, p.12).

Este artigo se atém ao estudo de caso de uma mulher de meia idade que apresentou, em sessões semanais de duas horas de Arteterapia, queixas como a falta de tempo para si, o cansaço e a dor de servir ao outro, a incapacidade de dizer Não às solicitações alheias, por vezes contrárias a suas aspirações internas. Apesar de vislumbrar a necessidade de se aventurar ao encontro de sua essência, teme abandonar velhos padrões em que foi moldada socialmente.

1. Fundamentação teórica

Para embasar a reflexão proposta neste artigo, a fundamentação teórica exposta refere-se ao mito da Fênix, a Jung e o processo de Individuação, à metanoia, à Arteterapia no processo de individuação feminina.

1.1.Fênix

(...) Há um pássaro que renova a si mesmo sozinho.

Os assírios o chamam de fênix.

Não vive de sementes nem grama verde, mas dos gomos do olíbano e do sumo do cardamomo.

Vive cinco séculos, como vocês devem saber, e constrói para si mesmo um ninho nos ramos mais altos das palmeiras, usando suas garras e o bico para cobrir seu cinamomo e espigões de nardo, e canela e mirra amarela.

Lá ele morre, entre as fragrâncias dessas plantas, e, de seu corpo, uma minúscula fênix desabrocha para vida e vive tanto quanto a outra.

A ave recém – emplumada, ao ganhar força para carregar as cargas, levanta o ninho pesado, seu berço e tumba da antiga fênix, carrega-o até a cidade do Sol e o deixa, como oferenda nas portas do templo sagrado do deus Sol. (OVÍDIO, Metamorfoses 15585, 2003, p. 42).

Várias culturas fazem menção ao mito da Fênix. É importante notar que em todas, esse símbolo carrega em si a noção de transcendência, pois há um ciclo de morte e ressurreição em que é preciso se desvencilhar do velho para atingir novo estágio evolutivo.

Assim, “os símbolos de transcendência” são aqueles que representam a luta do homem para alcançar o seu objetivo. Fornecem os meios pelos quais os conteúdos do inconsciente podem penetrar no consciente, e são também, eles próprios, uma expressão ativa desse conteúdo. (HENDERSON,2008, p. 197).

Esses símbolos de transcendência aparecem desde os primórdios da evolução humana e marcam grandes transformações na vida do homem em fases críticas de sua evolução.

Neste estudo, é destacada a simbologia de um pássaro (no caso, a Fênix) como um dos representantes de transcendência, pois traz em seu bojo a possibilidade de romper com elementos de contenção e ressurgir de forma plena em si mesmo.

1.2 Jung e o Processo de Individuação

*Eu quero existir pelas minhas próprias forças
como o Sol, o qual fornece a Luz e não suga a Luz.*
Carl.G.Jung

Carl G Jung (1875 – 1961), o fundador da Psicologia Analítica, define Individuação como o caminho natural que cada homem faz para encontrar a si mesmo, tornando-se um ser único. É o processo de integração entre partes opostas do ser humano como a mente consciente e inconsciente; é o casamento alquímico entre Self e Ego.

Individuação significa tornar-se um ser único, na medida em que por individualidade entendemos nossa singularidade mais íntima, última e incomparável, significando também que nos tornamos o nosso próprio Si - Mesmo. (JUNG, 2015, p.23).

Para Jung (1960), as fases da vida de todo indivíduo podem ser representadas por dois movimentos distintos. A primeira fase caracteriza-se pelo fazer, conquistar e acontecer. É neste momento que o indivíduo faz escolhas externas como profissão, estado civil, moradia, filhos, conquistas profissionais, financeiras e emocionais e comanda os acontecimentos no decorrer da vida. Portanto, esta primeira fase caracteriza-se pela extroversão, isto é, o investimento maior da energia do indivíduo está no objeto, no exterior.

Já, na segunda fase, a meia idade até a velhice, é comum ocorrer a reflexão sobre o sentido da vida e tudo que nela foi realizado. É o momento de retomar alguns aspectos da existência que foram adiados, de fazer mudanças, de romper com padrões limitadores e de se preparar para jornada libertadora.

Num período mais maduro da vida talvez não seja necessário romper totalmente com os símbolos de contenção. Mas é bem verdade, também, que se pode estar possuído por aquele divino espírito da insatisfação que leva todo homem livre a enfrentar alguma nova descoberta ou a viver de alguma nova maneira. Essa mudança pode tornar-se especialmente importante no período que vai da meia idade à velhice, época em que as pessoas se perguntam sobre o que vão fazer ao se aposentarem – continuar trabalhando, divertir-se, viajar ou ficar em casa.

(...) Mas se viveram dentro de padrões sociais em que foram educados, podem sentir uma desesperada necessidade de uma mudança libertadora.

(...) Mas nenhuma dessas mudanças externas solucionará o problema se

não houver alguma transcendência interior de velhos valores para criar e não apenas simular, um novo padrão de vida. (HENDERSON,2008, p. 198 à p.200).

Portanto, a atenção do indivíduo volta-se para dentro, isto é, há o movimento de introspecção, pois o que está em foco é o Ser. Esta fase é conhecida como Jornada do Herói Solar.

A jornada do herói solar simboliza o que Jung denominou de processo de individuação, ou seja, o processo dialético e teleológico de tornar-se inteiro, diferenciado, singular, autêntico, a partir de um mergulho do centro da psique que nos conduz a um relacionamento apropriado e saudável entre o ego e o Self. Individuação é sinônimo de construção do indivíduo, de desenvolvimento e amadurecimento psíquico rumo à completude. (MACIEL,2012, p.60)

1.3 Metanoia

A. Definição

Metanoia – uma mudança significativa da consciência de si e da atitude mental, que geralmente acontece por meio de crises na meia idade, cujo valor deixa de ser adaptar-se à consciência coletiva, mas sim seguir o rumo à própria singularidade, ao encontro com o Self. (MACIEL, 2012, p.201)

O termo metanoia prenuncia a fase de transição em que é preciso entrar em contato com conteúdos internos e externos para poder abdicar de velhos padrões e se abrir à nova maneira de enxergar a vida e seu processo.

O estudo desenvolvido neste artigo voltou-se para a fase em que a metanoia ocorre na meia idade, momento em que, com a proximidade da finitude, fica coerente abrir mão de disputas exteriores e voltar-se para valores interiores.

Nas etapas da vida humana, existem determinados momentos que, naturalmente, ficamos mais expostos à ocorrência da metanoia, que é a crise da transição. (...) É óbvio que, nesta etapa da vida, por conta da chegada da segunda metade da vida e à proximidade da morte, ficamos muito mais suscetíveis a empreender mudanças de valores, ficando mais fácil abrir mão da materialidade e demandas territoriais, para que a dimensão da espiritualidade fique mais importante na vida. (MAGALDI, 2018, p.3).

B. Definição de metanoia na Psicologia Analítica

Para a Psicologia Analítica, a metanoia é o momento em que a pessoa sente ser necessária a mudança do modelo mental para atender ao processo de reforma da psique. É grande a transformação, pois todos os aspectos intelectual, racional, emocional e espiritual se alteram expandindo a consciência do indivíduo.

Para Carl Jung, o termo “metanoia” designa a transformação da psique por um tipo de “cura” que se inicia a partir de forças inconscientes, tratando-se disso no processo de individuação. Por isso, metanoia tem uma definição dentro desse âmbito como “expansão da consciência”. (MEUS DICIONÁRIOS, 2017)

C. Relação da metanoia e o mito da Fênix

É tendência natural do indivíduo agir quando surge em sua vida um incômodo. Mesmo aquele que busca ignorar o infortúnio, não consegue por muito tempo manter-se nessa postura e busca solução. Como foi dito, a metanoia, na meia idade, provoca o sair da confortável estabilidade, conquistada na primeira fase da vida, e induz a transformações necessárias ao processo de individuação. Portanto, ela incita a transgressão de velhos padrões e o desapego de tudo que se tornou obsoleto na vida da pessoa e convida a iniciar nova jornada. É o momento de morrer para o que se pensou Ser e poder ressurgir como o SER em SI MESMO. Esse é o processo encontrado no mito da Fênix.

A metanoia exige uma espécie de transgressão, por provocar muitas transformações tanto nos comportamentos quanto no pensamento e no caráter das pessoas, produzindo rompimentos de valores, relacionamentos e até de visão de mundo. Muitas vezes surge na forma de crise e queixas, fazendo com que os indivíduos repensem seu existir. Sendo que, na base dessa crise, está a experiência simbólica de morte e de renascimento. (MAGALDI, 2018, p.4).

O ressurgimento da Fênix na vida do indivíduo indica que ele superou o momento crítico da metanoia e aceitou a verdade sobre si mesmo, ou seja,

confrontou e acolheu sua Sombra, libertando-se da oposição entre consciente e inconsciente para promover a harmonização entre Ego e Self.

(...) quando a pessoa consegue ressignificar sua persona, por meio de um desmascaramento das personagens habitualmente usadas nas relações interpessoais até então, e confrontar sua sombra, representante do inconsciente e de todas as dimensões negadas, reprimidas ou indiferenciadas, saudáveis ou patológicas existentes no âmago de todos nós. Só assim que o ego, que atua como gestor da consciência e mediador da contínua tensão opositiva entre persona e sombra, poderá encontrar o entusiasmo em servir ao si mesmo e, conseqüentemente, ao outro. (MAGALDI, 2018, p.4).

1.4 Arteterapia no Processo de Individuação Feminina

Se cada dia cai dentro de cada noite, há um poço onde a claridade está presa. Há que sentar-se na beira do poço da sombra e pescar luz caída com paciência.

Pablo Neruda

Arteterapia é um processo terapêutico facilitador para que a pessoa possa entrar em contato com a Sombra e resgatar a luz de Ser por meio da criatividade, da sensibilidade. Os conteúdos inconscientes se manifestam de maneira lúdica e colorida permitindo interação com o consciente sem formação de barreiras racionais. Assim, Self e Ego podem dialogar em equilíbrio.

A Arteterapia, novo modelo investigativo da psique que vem se expandindo e ganhando espaço na área de saúde e desenvolvimento humano, caracteriza-se como uma prática catalisadora do equilíbrio (envolve os níveis sensório-motor, emocional, cognitivo e intuitivo do funcionamento) na medida em que entende a manifestação artística como autorretrato da psique e promove o resgate, o diálogo e a comunhão das funções e dos afetos negligenciados, esquecidos e reprimidos no inconsciente. A criação expressiva é uma ponte para a reapropriação do íntimo, uma forma de recuperar a individualidade perdida. (MACIEL, 2012, p.49).

Portanto, torna-se claro como a Arteterapia pode contribuir de maneira cabal na individuação de cada pessoa que passa pela metanoia e, principalmente, pela

mulher de meia idade, que viveu na primeira fase de sua existência tantas transformações externas do papel feminino na sociedade.

Arteterapia facilita a conexão da mulher com sua natureza interna, com sua energia feminina para que ela encontre a si mesma.

Quando as mulheres reafirmam seu relacionamento com a natureza selvagem, elas percebem o dom de dispor de uma observadora interna permanente, uma sábia, uma visionária, um oráculo, uma inspiradora, uma intuitiva, uma criadora, uma inventora e uma ouvinte que guia, sugere e estimula uma vida vibrante nos mundos interior e exterior. (ESTÉS, 2018, p.20/21).

Estudo de Caso

O trabalho arteterapêutico iniciou-se com dois grupos de mulheres na meia idade. As nove sessões tinham a duração de duas horas semanais e estruturavam-se da seguinte forma: relaxamento, visualização criativa, execução da técnica arteterapêutica, compartilhamento das vivências e encerramento. Esses encontros fizeram parte de um projeto realizado no curso de pós-graduação em Arteterapia do Instituto Freedom em 2019.

Os materiais usados foram variados como tintas, recortes, lápis de cor e de cera, linhas e lãs, sementes, massa de biscoito. Porém, nas atividades destacadas neste estudo de caso, foram usados lápis de cera, recorte e colagem e escrita criativa.

Para ilustrar o tema deste artigo, destacou-se o processo de D. Para tanto, das nove sessões em que se deu o atendimento, foram escolhidas três, em que ela ressignificou experiências anteriores (nas quais era extremamente subserviente às solicitações alheias, não levando em conta o próprio querer) e disse NÃO ao que

lhe era incômodo, transformando o próprio cotidiano e renascendo para novas experiências do ser (a Fênix).

D. faz parte de um grupo formado por três mulheres na faixa entre 50 a 60 anos. Ela tem 50 anos, é casada e mãe de três filhos adolescentes, sendo duas meninas e um menino. É dona de casa e frequentou a escola até o Fundamental II. É de origem humilde e, na infância, foi doada pelos pais a uma família de posses que prometeu cuidar bem dela. Entretanto, foi tratada como criada no lar adotivo. Aos dezesseis anos, saiu da casa dos patrões e veio para São Paulo. Aqui chegando, arrumou emprego em uma lanchonete e fez supletivo à noite. Tempos depois, conheceu o homem com quem se casou. Ele também não foi criado pelos pais, mas a família que o adotou tinha posses e o tratava como filho. D. contou que a princípio o rejeitou, pois ele era estudado e de boa situação financeira. Porém, ele foi atrás dela e insistiu tanto que ela acabou cedendo. Casaram-se e, após o nascimento da primeira filha, largou o emprego e tornou-se somente dona de casa.

D. chegou no grupo retraída e muito quieta. Falou que queria tentar fazer as sessões, mas não sabia se era capaz de acompanhar. Trouxe caderno, pasta e lápis como se fosse participar de uma aula acadêmica. Suas queixas eram de não saber falar Não é o que faria de sua vida agora que os filhos não precisam tanto dela. Ficava tensa nas primeiras sessões e preocupava-se muito em saber se estava fazendo certo. Sempre pedia para repetir a explicação antes de começar a fazer a atividade e, no final de cada sessão, agradecia e se desculpava por alguma coisa. Tinha muito medo de ser mal interpretada e de afastar as pessoas ou ser abandonada novamente por pessoas que estima. Disse que não entende até hoje, porque os pais dela a doaram. Pensa que ela era ruim ou tinha feito algo que eles

não gostaram. Com o decorrer das sessões, foi se abrindo e ficava feliz quando encontrava respostas às suas dúvidas, medos e mágoas.

Neste estudo, foram separadas três sessões que ilustram o processo de D. a caminho do Não e renascer como pessoa capaz de manifestar o que quer.

Na primeira atividade destacada, foi proposto a D. que criasse duas redes e colocasse em uma o que considerava ser obrigação e, na outra, o que, na verdade, desejaria carregar. Ela desenhou as redes com giz de cera.

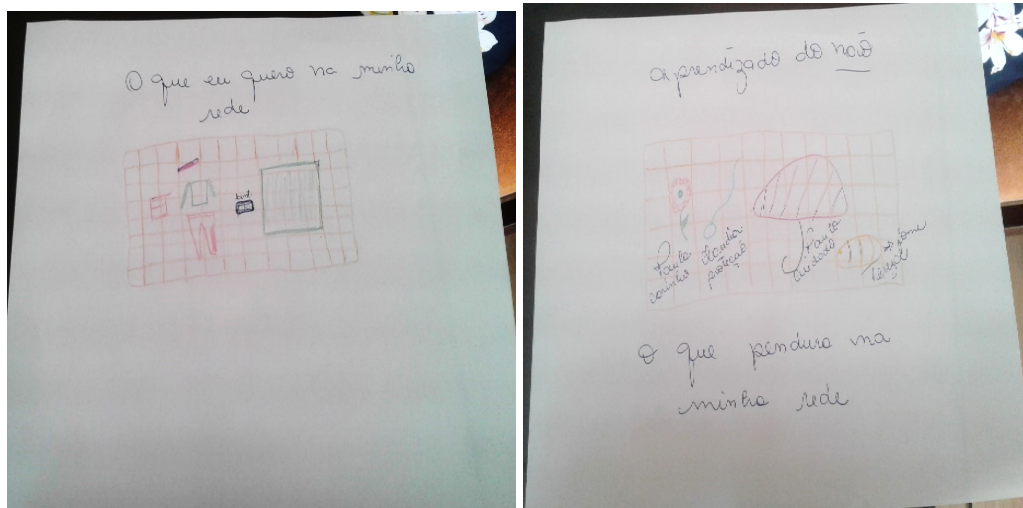


FOTO 1 – Sessão 5 – Desenho com lápis de cera

FOTO 2 – Sessão 5 – Desenho com lápis de cera

Na primeira rede, pendurou pessoas amigas, o marido e a filha. Denominou-a O aprendizado do Não. Falou que não conseguia dizer Não às pessoas, e isso às vezes era pesado para ela. Na próxima rede, só colocou objetos pessoais e queridos para ela. Chamou-a de O que eu quero na minha rede. Emocionou-se com isso.

Na segunda atividade, foi usada a técnica do Rabisco de Winnicott. D. usou lápis de cera. Depois, foi pedido que desenhasse as próprias mãos, recortasse e as colocasse no rabisco.



FOTO 3 – Sessão 6 – Desenho, Recorte e Colagem

D. percebeu que suas mãos não tomavam posse do desenho, pois se o fizessem, ela tinha medo de ser rejeitada novamente. Emocionou-se ao lembrar a situação de rejeição que a marcou e disse saber por que não impõe sua vontade, por que não consegue dizer Não!

Na terceira atividade, D. comentou sobre a descoberta que fez na sessão anterior: a dificuldade de se impor. Durante a semana, disse o primeiro Não à cunhada (esta aparece na primeira rede, Tereza). Falou que sentiu alívio e ficou muito satisfeita com atitude que tomou.

Nesta sessão, falou que gostava da história de Cinderela e que a contava para seus filhos, quando pequenos. Então, foi pedido a ela que desenhasse e narrasse o conto de fadas mencionado. Ela usou giz de cera para a atividade.

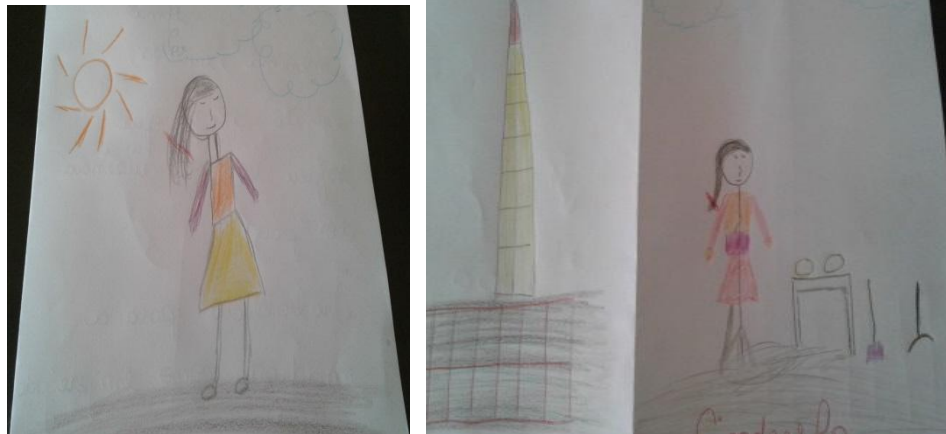


FOTO 4 – Sessão 7 – Desenho com lápis de cera

FOTO 5 – Sessão 7 – Desenho com lápis de cera

D. começou a contar a história de Cinderela e percebeu que a personagem fazia tudo o que os outros mandavam. Imediatamente se identificou com ela ao notar que a protagonista do conto também não sabia dizer Não.

Ao escrever as semelhanças entre ela e Cinderela, afirmou ter percurso semelhante ao da personagem, pois cresceu sem pai e mãe, foi maltratada pela pessoa que ficou com ela e impôs ao marido a busca que príncipe do conto fez para encontrar e conquistar a amada. Conscientizou-se de o motivo que a leva a ter dificuldade de falar Não e da necessidade de perdoar quem a abandonou.

D. trouxe para outras sessões transformações como falar o que sente, vontade de trabalhar, dividir os afazeres domésticos com marido e filhos, aceitar ser servida pelos outros e valorizar-se.

Resultados de Análise

Tinha de existir uma pintura totalmente livre da dependência da figura - o objeto – que, como a música, não ilustra coisa alguma, não conta uma

história e não lança um mito. Tal pintura contenta-se em evocar os reinos incommunicáveis do espírito, onde o sonho se torna pensamento, onde o traço se torna existência. (Michel Seuphor)

Arteterapia, com seus recursos e técnicas, possibilitou a D. agilizar transformações importantes, abdicando de velhos padrões e descobrindo, por meio da realização de atividades propostas nas sessões, quais são os apelos enviados pelo Self.

Que desenham as mãos?
As mãos que se desenham conduzindo o pensamento a fixar-se no papel
Mãos desejastes, representando que o homem a si produz.
Quando comovido ante o mundo,
O homem se aventura a fazer imagens de si mesmo e da vida à sua volta.
Faz de mãos dadas com a imaginação criadora,
Embrenhando-se nos campos da linguagem da arte.
Realizada a obra, o artista nos toca os sentidos.
Nela, ele nos dá a ver o mundo no "coração do pensamento."
"Gestos de mãos a nos despertar."
(Mirian Celeste Martins, 2009, 29)

Quanto à linguagem de materiais, o uso de lápis de cera, nas atividades destacadas neste estudo de caso, ajudou D. a se concentrar e a concretizar o que sentia; já o recorte e colagem auxiliaram-na a organizar ideias e a perceber-se em relação às suas emoções; a escrita criativa e o contar levaram-na a entrar em contato com a própria história, a perceber sua ação na vida e o que era preciso curar, perdoar para poder transformar -se e renascer.

Outro ponto a se considerar foi que, durante as sessões, o trabalho da arteterapeuta não consistiu somente em apresentar técnicas, mas também em estar atenta ao processo da pessoa atendida. D., apesar de retraída no começo, foi acolhida sem julgamentos ou aconselhamentos. Isso possibilitou a ela segurança para entrar em contato com suas emoções e a encarar revelações sobre si mesma.

O caminho que ela indicou à arteterapeuta foi o de Conto de Fadas, pois ao se perceber como Cinderela, D. abdicou velhos padrões, conseguiu falar Não e

provocou transformações em sua vida. A Fênix, portanto, renasceu, e D. agora, direciona-se à individuação mais segura e feliz.

Considerações Finais

Inicialmente, D. mostrava-se insegura, sentindo-se incapaz de fazer produções “corretas” e, por isso, pedia desculpa ao grupo constantemente. Porém, ao se sentir acolhida nas sessões, e por meio de vivências arteterapêuticas, como por exemplo, na contação de histórias, em que se identificou com Cinderela ao perceber que sempre atendia aos outros e nunca a ela mesma, conseguiu resgatar o seu querer e a se ouvir. A partir desse fato, D. operou mudanças significativas em sua vida, como falar NÃO às pessoas próximas, permitir-se ser ajudada, delegar atividades domésticas e voltar a estudar. A Fênix renasceu, portanto, trazendo para D., em plena fase da metanoia, o direcionamento para individuação.

Desse modo, fica claro como a Arteterapia cumpre o papel a que se propôs, ou seja, curar, resgatar, aceitar Sombra e Luz, ouvir e compreender o profundo do Ser, de maneira sensível e criativa, como aconteceu com D. no decorrer das sessões em que há a cura da servidão e o resgate do querer (renascimento da Fênix) , levando-a a atender os anseios do Self rumo à individuação. É a terapia do Lúdico, do Belo, do Verdadeiro que acolhe com paciência e respeito todo aquele que busca renascer para Si Mesmo.

Data de recebimento: 14.12.2020

Data de aceite 10 parecerista: 09.05.2021

Data de aceite 20 parecerista: 21.06.2021

Referências Bibliográficas

DICIONÁRIOS, MEUS. Significados. Metanoia. Disponível em <https://www.meusdicionarios.com.br> - acesso em 2019.

DINIZ, Lígia (org.) **Mitos e Arquétipos na Arteterapia: os rituais para alcançar o inconsciente** 2010. Wak Editora, 2014.

ESTÉS, Clarissa Pinkola. **Mulheres que correm com os lobos**. Rio de Janeiro: Rocco, 2018.

FABIETTI, Deolinda M. C. **Arteterapia e Envelhecimento**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2015.

HENDERSON, Joseph L. Os mitos antigos e o homem moderno. IN JUNG, Carl G. **O homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.

JUNG, Carl Gustav. **O Eu e o Inconsciente**. São Paulo: Editora Vozes, 2015.

JUNG, Carl Gustav. **O Livro Vermelho**. São Paulo: Editora Vozes, 2017.

LEOPOLD, Adriana. **O envelhecer na percepção de mulheres idosas solteiras e sem filhos: Um estudo na perspectiva da psicologia analítica**. 2017. 135f. Tese (Mestrado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano). Instituto de Psicologia. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2017.

MACIEL, Carla. Arteterapia: uma abordagem simbólica de si mesmo IN MACIEL, Carla e CARNEIRO, Celeste (orgs). **Diálogos criativos entre a Arteterapia e a Psicologia Junguiana**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.

MAGALDI, Waldemar. **metanoia na psicologia junguiana**. <http://www.waldemarmagaldi.com/metanoia-na-psicologia-junguiana/>. Acesso em 11/04/2018

MALLARD, S.D.S. **A mulher do século XXI**. 2008. Disponível em: Acesso em: 10 Set. 2012. BLAY, E.A. 8 de março: conquistas e controvérsias. 2004. Disponível em: Acesso em: 10 Ago. 2012. MESTRE, M.B.A. Mulheres do século XX: memórias de trajetórias de vida, suas representações (1936-2000). 2004. 236p. Tese (Doutorado) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2004.

MATCHEIL, M. **Arteterapia. Terapia da Mulher** – Psicoterapia Transpessoal e Terapias Alternativas para mulheres. Disponível em: <http://www.terapiadamulher.sagept.com/Arteterapia.htm> - acesso em 15/07/ 2009.

MARTINS, Mirian Celeste. **Teoria e Prática no Ensino da Arte**. A língua do Mundo. São Paulo: Editora FTD, 2009.

NERUDA, Pablo. <https://www.pensador.com> › Autores › Pablo Neruda.

OVÍDIO. Metamorfoses. São Paulo: Madras, 2003.

SEUPHOR, Michel. <https://www1.folha.uol.com.br> › fsp › 1997/12/07