

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Reciclando almas: o uso de colagem e garrafas na arteterapia para a libertação interior

Recycling souls: the use of collage and bottles in art therapy for inner liberation

Priscilla Reuter¹

Resumo: Este artigo apresenta as práticas supervisionadas de Arteterapia *on-line* para ajudar mulheres a fortalecer sua autoestima, com reconstrução e libertação interior, realizadas em três grupos e um atendimento individual. As vivências arteterapêuticas propiciaram um renascer por meio do uso da colagem e de construções criativas com materiais recicláveis, em especial garrafas, que podem simbolizar vasos sagrados, o próprio útero. O artigo traz as simbologias e significados suscitados de cada uma destas técnicas usadas para ressignificar conteúdos internos. Os quatro elementos – Água, Terra, Fogo, Ar – integrados às atividades de construções com as garrafas, foram facilitadores para acessar sentimentos e emoções, com destaque para a água, usada no processo alquímico *Solutio*, que propicia transformar a rigidez em fluidez. Os mitos das deusas Afrodite, Deméter, Ísis e da Fênix inspiraram as expressões artísticas das mulheres, como forma de se chegar à alma e resgatar o autoamor. A permissão de um tempo para olhar para si, a valorização pessoal, aceitação de ciclos da vida, perdas e transformações foram trabalhados para a criação do novo ser, simbolizado na construção final com o elemento Ar: a criação de uma boneca com asas.

Palavras-chave: Colagem; Reciclagem; Garrafas; Autoestima; Libertação Interior.

Abstract: This article presents the supervised practices of online Art Therapy to help women to strengthen their self-esteem, by reconstruction and interior liberation, carried out in three groups and one individual session. The art-therapeutic experiences provided a rebirth through the use of collage and creative constructions with recyclable materials, especially bottles, which can symbolize sacred vessels, the womb itself. The article shows the symbologies and meanings of each of these techniques used to reframe internal content. The four elements – Water, Earth, Fire, Air – integrated into bottle building activities, were facilitators to access feelings and emotions, with emphasis on water, used in the alchemical

¹ Formação em Moda pela Universidade Anhembi Morumbi, MBA em *Marketing e Design* de Moda pelo IBModa, Pós Graduação em Arteterapia pelo Instituto Freedom. Criadora do método Reciclando Almas. Contatos: reciclandoalmas7@gmail.com; <https://reciclando-almas.mailchimpsites.com/>

process Solutio, which turns rigidity into fluidity. The myths of the goddesses Aphrodite, Demeter, Isis and Phoenix inspired their artistic expressions, as a way of getting to the soul and rescuing self-love. Allowing time to look at yourself, personal appreciation, acceptance of life cycles, losses and transformations were worked on to create the new being, symbolized in the final construction: the creation of a doll with wings.

Keywords: Collage; Recycling; Bottles; Self-esteem; Inner Liberation.

Introdução

"A vida natural é o solo em que se nutre a alma. Quem não consegue acompanhar esta vida, permanece enrijecido e parado em pleno ar." (JUNG, 2015, p. 316).

A baixa autoestima e a desconexão da potencialidade pessoal que atinge um grande número de mulheres estão intimamente ligadas à falta de amor próprio, dificuldade de autoaceitação e falta de autoconhecimento. A necessidade da perfeição, de não se sentirem completas ou capazes o suficiente, o medo de errar e o não conhecimento de si mesmas levam a uma autoexigência destrutiva, gerando ansiedades, culpas, insatisfações, falta de cuidado consigo mesmas, considerando apenas o outro ou outras coisas como prioridade. Sem o conhecimento de si, se perdem em seu caminho, pela falta de coragem de seguir a essência interior, que fica escondida, presa.

Com frequência, vivemos superficialmente, porque parece muito doloroso ir mais fundo. Não sabemos o que fazer com a dor, com as feridas, a vergonha, a raiva, os ressentimentos, a depressão, os desequilíbrios, o vazio, a solidão, o sentimento de não sermos dignos de amor. Apegamo-nos ao que conhecemos, porque parece seguro, confortável e familiar, mesmo que não seja satisfatório. Sabemos que poderemos sobreviver, como sempre. Afinal, temos feito isso desde a infância." (COMSTOCK E THAME, 1994, p. 33)

Situações vivenciadas durante os anos, desde a infância, com sensação de não ter a devida atenção e sofrer repressões, potencializam a baixa autoestima, que se intensifica em situações de perdas, seja de pessoas, relacionamentos, trabalhos, posições, bens materiais, competições, envelhecimento, entre outras, além da insatisfação com a aparência. São momentos da vida que trazem reflexões para possíveis mudanças e aceitações.

Cada tipo de relacionamento tem suas funções, forças e fraquezas, que são influenciadas por vínculos anteriores. As fraquezas são algumas vezes refletidas nos transtornos do apego e outras vezes tornam-se aparentes quando o relacionamento é confrontado com o luto. (PARKES, 2009, p. 311)

O apego aos sentimentos negativos, memórias guardadas, situações não resolvidas internamente, geram travas internas que impedem a vida de fluir naturalmente.

O trabalho que precisamos fazer para nos libertar de nossa programação

começa no intelecto, com a consciência. Mas boa parte das nossas feridas remontam a muito antes de nosso intelecto estar ativo; elas ocorrem num nível físico e emocional, e é lá, no setor da emoção, aonde temos de ir para curá-las. (...) A única maneira de alcançar uma mudança profunda e duradoura é através da experiência. Temos de nos reconectar às nossas experiências e descobrir, validar e exprimir os nossos sentimentos mais profundos. (COMSTOCK E THAME, 1994, p. 45)

Nesse sentido, a Arteterapia pode ajudar a todas as pessoas por meio das expressões artísticas a se conectarem consigo mesmas. A Arteterapia pode ser utilizada como ferramenta no resgate da autoestima, começando pelo incentivo da criatividade, estimulando a pessoa a reconhecer o que há de melhor dentro de si, despertando potencialidades até então escondidas. Além disso, também favorece a liberação de tensões, ansiedades, emoções e sentimentos reprimidos, por meio de suas expressões durante o processo arteterapêutico.

Os processos de desenho, pintura, colagens, esculturas, entre outros, permitem que os conteúdos inconscientes aflorem. Assim, o autoconhecimento é permitido pelo ato de criar, que permite acessar o que não se consegue com as palavras.

O símbolo tem a função integradora e reveladora do eixo de si mesmo, entre o que é desconhecido – inconsciente individual e coletivo – e a consciência. O símbolo aglutina e corporifica a energia psíquica, permitindo ao indivíduo entrar em contato com níveis mais profundos e desconhecidos do seu próprio ser e crescer com estas descobertas. O símbolo constelado com a ajuda dos materiais expressivos dinamiza e facilita a estruturação e transformação dos estados emocionais que lhe deram origem. (PHILIPPINI, 2013, p. 18)

As vivências arteterapêuticas, com exercício do olhar criativo, propiciam desconstrução e reconstrução, onde a pessoa pode ressignificar sentimentos e momentos de sua vida, ao ver as coisas com olhar mais amplo, descobrindo novos caminhos. Da sensação de caos inicial, percorre-se um trajeto onde conteúdos internos são expressados, e por meio de formas e contornos configuram uma imagem de possível entendimento ou caminho à organização mental. Assim, cada vez que se cria, pode-se vivenciar uma nova experiência.

Um dos recursos que trazem a facilitação desta reconstrução é a colagem, utilizando revistas, sucatas, tecidos e outros materiais para criar a construção de algo novo. Entre os materiais, a garrafa, que trabalha com a reconstrução do vazio, traz uma grande ressignificação de sentidos.

Quem quer que mergulhe nas profundezas de sua arte, em busca de tesouros invisíveis, trabalha para erguer essa pirâmide espiritual que chegará ao céu. (KANDINSKY, 1990, p. 57).

De acordo com o filósofo espiritualista Sama (2019, p. 100), seria ótimo que a felicidade se estabelecesse sem que nada precisasse ser mudado, "contudo, como se trata

da construção de um mundo novo, é indispensável que se faça uma prestação de contas do velho mundo. É como a construção de uma casa nova, quando se fazem necessárias a demolição da casa velha e a limpeza do terreno." Ele também afirma que enobrecer os sentimentos do ser humano e enriquecer-lhe a vida, proporcionando-lhe alegria e sentido, é a missão da arte.

Quando o ser humano perde a saúde espiritual ou material, significa que deixou de ser o que era: Verdade. Tomemos como exemplo uma jarra: se ela apresentar um defeito, perderá sua utilidade. Como objeto, nela não há Verdade se deixar vazar água, se cair quando a colocarmos em pé, ou quebrar-se quando tentamos usá-la. Para que a jarra possa ser utilizada, é preciso consertá-la. O mesmo acontece com as pessoas. (SAMA, 2007 p. 59)

Neste caminho de reconstrução, a Arteterapia proporciona um encontro com a vida e com a Natureza Criadora. Sendo assim, entre os diversos materiais que podem ser trabalhados, o uso dos quatro elementos durante os processos criativos – fogo, terra, água e ar – ajudam a estimular e aprofundar sentimentos e emoções gerando transformações e fortalecimento, como utilização de vela, argila, tintas, a própria água ou a imaginação criativa, levando a sensação de estarem em conexão com os elementos, ou desenhando, de forma que o elemento esteja presente.

As deusas foram representadas como força do mundo exterior da natureza. Na contemplação das mitologias pode-se identificar a própria alma. Despertar as deusas é dar ouvido e voz aos chamados do coração, é acessar as camadas mais profundas do ser. Portanto, trabalhar com mitos também é uma excelente forma de se chegar à alma e resgatar o autoamor.

Em 2020, em meio a pandemia, foram realizadas práticas arteterapêuticas para ajudar mulheres a fortalecer sua autoestima e se libertar das travas internas para seguir a vida. Para isso, foram organizados três grupos, entre doze mulheres, e um atendimento individual. Entre os objetivos específicos estão:

- Sentir bem-estar e leveza.
- Despertar para o amor próprio.
- Libertar-se da rigidez, da autocrítica e dos sentimentos tóxicos.
- Resignificar momentos vivenciados e encontrar novos caminhos de vida.
- Incentivar a descoberta de potencialidades.
- Estimular o processo criativo.

1. Arteterapia: caminho para a cura da alma

Arteterapia é um processo terapêutico realizado por meio de expressões artísticas. Caracteriza-se por possibilitar que qualquer indivíduo entre em contato com seu próprio universo interno, com aqueles que estão a sua volta e com o mundo.

As artes favorecem a expressão de aspectos que estão no inconsciente humano. Assim, o trabalho com as emoções por meio da Arteterapia pode melhorar a qualidade de vida, pois facilita o desenvolvimento pessoal, proporcionando um caminho de cura da alma. As emoções são formas de comunicação primária, e podem ser mais importantes do que palavras.

As vivências arteterapêuticas ajudam na recuperação da saúde mental, no bem-estar emocional e social da pessoa e, pelas expressões de sentimentos, facilita a reflexão, permitindo as mudanças necessárias no comportamento.

Ao promover processos de transformação, o trabalho arteterapêutico leva a um questionamento existencial que nos predispõe à abertura para a criação de um projeto de vida que inclua a conquista de nossos tesouros internos, a realização de nossos sonhos de felicidade, ou seja, a nossa autorrealização. (BERNARDO, 2013, p. 138)

1.1. Mulheres em busca de transformação

O primeiro atendimento foi individual com a Dália², uma mulher de 45 anos, casada, que mora no exterior com o marido; ela tem perfil depressivo pelo isolamento social, pela perda recente da mãe e por não ter conseguido engravidar após vários tratamentos. Com ela foram realizados nove encontros.

O grupo 1 foi formado por seis mulheres, de redes de contatos, com faixa etária entre 35 e 67 anos. Com esse grupo foram realizados 14 encontros.

O grupo 2 incluiu três mulheres na faixa de 40 anos de idade, e com ele foram realizados dez encontros.

O grupo 3 foi formado por uma mãe na faixa de 50 anos e duas filhas com idade entre 20 e 25 anos. Com este grupo foram realizados o total de sete encontros.

2. As vivências arteterapêuticas

Entre as práticas realizadas com as mulheres dos três grupos e o atendimento individual se destacaram o uso de colagem com imagens de revistas e construções utilizando garrafas vazias, retalhos de tecidos e acessórios diversos.

Os quatro elementos da natureza - Água, Ar, Terra, Fogo - foram trabalhados nas sessões, com destaque para a água, assim como alguns mitos sobre as deusas.

O objetivo dos encontros foi o despertar para o amor próprio, por meio de processos de transformação com os materiais trabalhados, gerando libertação de conteúdos internos e o despertar de suas potencialidades. Por meio do estímulo da criatividade, buscou-se o bem-estar das participantes, com ressignificação de momentos vivenciados para o encontro

² Dália é um nome fictício, assim como todos os nomes citados no artigo.

de novos caminhos de vida, com mais leveza e fluidez.

2.1. A colagem

O ser humano passa por diferentes etapas e passagens durante a vida, incluindo nascimento, adolescência, casamento, maternidade/paternidade, mudanças profissionais e mortes. De acordo com Bernardo (2013 p. 89), "as sociedades ancestrais praticavam rituais que assessoravam as pessoas nessas passagens, promovendo a canalização de sua energia psíquica em direção a esses novos posicionamentos existenciais." Atualmente, isso se perdeu, tornando tudo mais automático, seguindo o fluxo da vida. Em algum momento um alerta vai começar a tocar, quando o corpo ou a mente começarem a passar por processos purificadores. Desta forma, os recursos expressivos podem ser de grande importância para ajudar nestes processos de conscientização e transformação.

As experiências com a matéria e o manusear do que está externo conduzem às ordenações internas. No processo de colagem, a percepção do caos inicial, com diversas imagens e recortes espalhados e confusos, sem saber por onde começar a organizar e o que vai surgir a partir deste contexto, levam ao um processo de harmonização e de nascimento de algo novo, uma reconstrução. Alvarez (2019)³ menciona que as próprias mãos são instrumentos de libertação (informação verbal), no processo de recorte, de algo que será cortado, tirado de seu contexto, para se criar algo novo.

Aos poucos, cada parte vai se encaixando no papel até formar uma composição de figuras expressivas ou uma nova imagem. E cada imagem selecionada em revistas para composição traz uma simbologia de conteúdo do inconsciente.

A colagem propicia um campo simbólico de infinitas possibilidades de estruturação, integração, organização espacial e descoberta de novas configurações. É instigante como um mapa do tesouro, pois as informações estão ali desde o princípio, embora, num primeiro momento, nem sempre consigamos decifrar os códigos em que estes mapas estão cifrados. (PHILIPPINI, 2018, p. 24)

³ Citação realizada por Silvio Alvarez durante o I Congresso Paulista de Arteterapia - IX Fórum de Arteterapia da AATESP, São Paulo, 2019.



Árvore com colagem e Mandala: Encontro 3 e 4 – Dália

Nos encontros individuais com Dália, por exemplo, em cinco das nove vivências foram trabalhados procedimentos com colagem. Na figura da árvore, realizada no terceiro encontro, o elemento principal trabalhado foi a rosa e, entre as imagens de jóias, nota-se que uma das rosas, do lado direito, estava acorrentada.

O uso da colagem a partir de recortes de revistas pode acontecer de formas diversas. Nas práticas arteterapêuticas realizadas, a colagem foi utilizada na criação de árvores, mandalas, livre expressão, colagens tridimensionais e outras construções com uso de tesoura ou rasgos manuais.



Mandala tridimensional: Encontro 9 – Dália

No nono encontro com Dália, a partir da proposta de construção de mandala de flor tridimensional, surgiu uma espiral de água, iniciada com imagem de regador molhando uma muda de planta sobre imagens de folhas e jardim de flores, nomeada como: "Tentativa de um encontro". Assim, foi possível notar a sua evolução e a importância de se cuidar, da flor acorrentada à semente regada.

Uma outra forma de trabalhar com colagem é a montagem de mosaicos a partir de pequenos pedaços de papéis.

(...) As experiências com mosaico nos auxiliam a organizar o mosaico interno de afetos, emoções e memórias. A atividade de reunir cacos permite partir de um caos e de uma desconstrução para, passo a passo, ressignificar, reconstruir, atribuir um novo sentido e descobrir beleza no material quebrado, descartado, amontoado e confuso. (PHILIPPINI, 2018 p. 82)



Mosaico de Papel: Encontro 4 Grupo 1 – Estrela
Mosaico de Papel: Encontro 3 Grupo 3 – Lótus

Na atividade de mosaico, assim como nas vivências com colagem, constela-se o tema do desmembramento, seguido de uma reconstituição, e traz um símbolo de renascimento. Bernardo (2013, p. 91) diz que "quando algo morre para a consciência, é deflagrada a sua busca, que se configura na busca do sonho, do significado, da própria alma, impulsionando o desenvolvimento e a atualização de potenciais".

Assim, tendo como base partes que se integram em uma imagem, foi possível a ressignificação de conteúdos internos para o encontro de novos caminhos de vida, estimulando o processo criativo. A imagem da Lótus, do Grupo 3, é exemplo disso ao nomear sua colagem de "Navegar", com a mandala em forma de manche.

2.2. A construção com reciclagem de materiais

Integrada à colagem está o reuso de papéis e materiais para a construção de algo novo. O reuso é uma forma de reaproveitamento de materiais que são descartados. Assim, é possível proporcionar um novo ciclo, dar nova vida à matéria atribuindo-lhe um novo valor.



Mandala com Fogo: Encontro 5 – Lótus 1

O trabalho com a sucata propicia o estímulo à criatividade através da construção e reconstrução do concreto e real. Configura-se num material transformador, pois se fornece uma nova utilidade ao que antes era lixo. Traz a mudança através do concreto, facilita a busca de possibilidades de transformação em todos os níveis. Por poder ser aliada à pintura, à colagem e à modelagem, apresenta-se como uma atividade rica e complexa, que pode mobilizar os conteúdos inconscientes, transformando-os, e ressimbolizando-os de forma benéfica. (NAGEM apud PHILIPPINI, 2013, p. 26)

Além do reaproveitamento, entre outras vantagens do reuso de materiais estão a diminuição da poluição da água, do solo e do ar, que se relaciona com a própria natureza humana; redução da acumulação progressiva de resíduos, nocivos à saúde; melhoria da qualidade de vida. Fazendo uma analogia com o processo arteterapêutico, simboliza um renascimento, uma renovação do ser, a partir do que se considerava sem vida, por meio do manuseio do material reaproveitado, que funciona como um aliado no trabalho terapêutico.



Garrafa & Água: Encontro 8 Grupo 2 – Petunia e Encontro 10 Grupo 1 – Begônia

Na vivência realizada no encontro 8 com o grupo 2, a construção a partir do uso da garrafa se deu com colagem de imagens selecionadas de revistas imersas na água, e a construção do que viria ser a cabeça, do ser que estaria se formando, foi feita com recortes de revistas intencionais molhados e amassados, tipo papel machê, que simbolizaram sonhos, aspirações e suas qualidades. A construção continuou nos próximos encontros.

Reciclar é submeter uma substância a um tratamento para alterar suas propriedades ou aproveitar melhor seu rendimento. Sob o olhar do material psíquico, toda vida humana é uma oportunidade de renovação e reciclagem de valores e prioridades. Maiores transformações, exigem maior esforço e decisão. Quando não é mais possível apenas interferir em um acontecimento, quando toda história se transforma em material usado e inutilizável, quando a realidade não corresponde mais à necessidade, é necessário reciclar. Ao reciclar, desconstruímos a realidade anterior, e com a matéria-prima, resultante desta desconstrução, reconstruímos uma nova história, mais adequada à realidade vivenciada. (NAGEM apud PHILIPPINI, 2013, p. 31)

Por meio da construção com um material que seria desprezado, trabalha-se a sombra, o desconhecido, o que não quer que seja visto. O resgate do que iria para o lixo simboliza a transformação do desprezível em preciosidade.

Podemos nos dispor, nessa atividade, a olhar para o que está entulhado em algum canto de nosso espaço interno (nem que seja para enterrar histórias que, de outra forma, continuariam contaminando a possibilidade de criarmos novas histórias, mais felizes), e a partir de sucatas propõe-se criar objetos que nos digam algo, ao mesmo tempo em que nos conectamos, nesse processo, com o que pode estar causando dor e desconforto, mas que, transformado, pode abrir novas perspectivas existenciais. (BERNARDO, 2013, p. 38-39)

Dessa forma, a construção com sucatas traz a valorização e a transformação do que estava sem vida, dando vida nova e desconstruindo crenças rígidas.

2.2.1. A garrafa

O principal material sugerido como sucata para trabalhar diferentes construções nas práticas arteterapêuticas foi a garrafa, especialmente de vidro. A garrafa trabalha com a reconstrução do vazio, traz uma grande ressignificação de sentidos para a geração de uma nova vida. Ao trabalhar sobre a matéria, trabalha-se sobre si mesmo. Desse modo, vale comentar que "é dentro do Vaso sagrado que são alimentadas as idéias, que está contido o futuro, e que o crescimento se processa. As mulheres muitas vezes chamam seus próprios úteros de 'Vaso Sagrado'." (J.Sams apud BERNARDO, 2013 p. 19).

De acordo com Chevalier e Gheerbrant, o simbolismo da garrafa pode variar conforme as inumeráveis formas e conteúdos dela.

Fundamentalmente, porém, a garrafa vem da arca e traz o ramo, simboliza um saber e um saber salvífico, portador de paz. Ela é o navio e a arca dos conhecimentos secretos e das revelações que hão de vir. Vigny (Alfred de 1797-1863) fez da garrafa o símbolo da ciência humana, exposta a todas as tempestades, mas rica de um exilir divino, infinitamente mais apreciável do

que todo o ouro, os diamantes e as pérolas do mundo.(CHEVALIER E GHEERBRANT, 1982, p. 461)

Gerenstadt (2009, p. 34) cita que "as antigas lendas celtas falam de um Copo ou Vaso profético que possuía a água da ressurreição, da qual possibilitava toda classe de milagres e curas." Aqui, trata-se das lendas do Santo Graal, uma busca pelo que simboliza a plenitude interior que os homens sempre buscaram. Assim, a garrafa pode se relacionar com profundos significados.

Como uma folha de papel branco, a garrafa pode ser o ponto inicial para expressão artística em composição com outros materiais. As vivências arteterapêuticas realizadas com o grupo 2 integraram à garrafa outras matérias-primas, como argila, massa de modelar, colagem de papéis, modelagem com imagens de revistas, tecidos, crochê, aviamentos, adereços com brilho, sementes, folhas secas, giz de cera derretido e pintura.



Garrafa & Terra: Encontro 5 Grupo 2 – Estrelícia

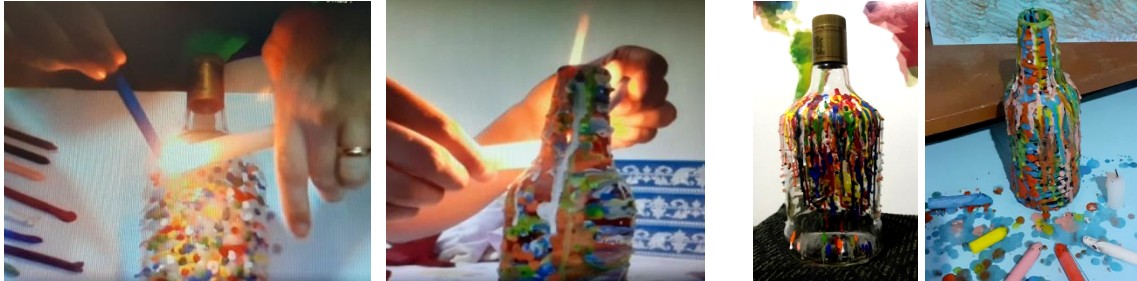
No encontro 5, a proposta foi trabalhar com o elemento Terra, modelando a argila sobre a garrafa, com aplicação de grãos e sementes, formando mandalas, tendo como base o conto das deusas Deméter (deusa da colheita) e Perséfone (deusa da primavera). Antes de iniciar, após a interação com a argila no corpo, o convite foi olhar para dentro, se conectar com a garrafa vazia, com o seu interior.

BERNARDO (2013) explica que:

(...) o acesso ao mundo interno é feito através do inconsciente (das florestas densas da alma), da criatividade (a arte é linguagem da alma!), pois a falta é como o vaso vazio que pode, assim, receber a semente de

uma nova vida – enterrar o morto e elaborar o luto é também plantá-lo definitivamente em nós, e deixar que ele faça parte de quem somos e seremos, com o que nos trouxe e ensinou, para que a vida que foi traga à tona as sementes do que virá em seu lugar. (p. 102)

No encontro 6 do grupo 2 foi trabalhada a integração com o elemento fogo, com o uso de giz de cera colorido derretido com a vela sobre a garrafa.



Garrafa & Fogo: Encontro 6 Grupo 2 – Estrelícia e Camélia

A transformação da matéria, com o fogo, gerou percepção de não se ter controle do resultado, proporcionando autoconfiança e motivação para deixar fluir, com sensação de liberdade. Também motivou a preencher os espaços vazios, com percepção de preenchimento do que faltava interiormente. E o modelar da argila, a terra, simbolizou o início de uma nova vida, mais nutrida de si.

2.3. O elemento água

Entre os elementos da natureza trabalhados nas sessões de arteterapia, a água se destacou. Em geral, as mulheres traziam uma rigidez e exigência com elas mesmas, sendo que estes encontros foram algo novo, momentos para se olharem e cuidarem de si. A água se relaciona à dissolução, à fluidez e proporciona um mergulho interior mais profundo para que o novo possa emergir.

A Arteterapia também é análoga à Alquimia. Philippini (2018, p. 9) diz que "em ambos os saberes, há ligações importantes entre a realização do material e concreta e o trabalho teórico e psicológico".

A Alquimia, sistema filosófico que buscava extrair a "alma contida na matéria", como cita Bernardo (2013, p.13), diz que para que qualquer mudança aconteça, é preciso um retorno à matéria-prima essencial. Assim, pode-se considerar os trabalhos de imersão na água como um retorno ao útero para fins de renascimento.

A imersão na água simboliza um retorno ao estado que precedeu a forma, uma total regeneração, um novo nascimento, porque imersão significa uma dissolução de formas, uma reintegração à condição informe que precede a existência; de igual maneira, emergir à água é uma repetição do ato da criação em que a forma foi expressa pela primeira vez. (ELÍADE apud EDINGER, 1990, p. 78)

Entre os processos alquímicos está a *Solutio*, onde se trabalha o elemento água. De acordo com Rocha (2020)⁴, *Solutio* está relacionada à palavra solução, o que indica solucionar um complexo psicológico. Nessa operação alquímica, a água simboliza os sentimentos, acolhe e ajuda a dissolver a rigidez.

O elemento água foi trabalhado em alguns encontros com todos os grupos, incluindo mergulhos sensoriais, por meio de imaginação criativa, do uso de tintas e da imersão de papéis em água, estimulados pelo mito do nascimento da deusa Afrodite (deusa do amor e da beleza), além de exibição de vídeo de performance de sereia no mar e imagens para sensibilizações.

Uma das vivências propostas foi visualizar o mergulho no mar, acompanhando o movimento corporal de sereia apresentada da tela. Em um momento, a imagem parava e, ao fechar os olhos, as mulheres foram direcionadas a abrir um baú no fundo do mar. O que viram dentro do baú foi expresso com tinta aguada em papel, trazendo para a maioria suas preciosidades. Ao sair do mar, encontraram ainda uma garrafa com uma mensagem dentro, direcionada para elas, e reescreveram o que ali dizia. Esse papel foi guardado dentro de uma garrafa de vidro, que viriam a continuar trabalhando em próximos encontros.



Mergulho da sereia: Encontro 8 Grupo 1 – Estrela
 Nascimento de Vênus: Encontro 7 Grupo 1 – Jasmim

No próximo encontro, a proposta foi mergulhar nos sentimentos, identificando em imagens ou palavras de revistas o que gostaria de dissolver dentro de si, o que estava guardado e gostariam de eliminar, desapegar, transformar. Os recortes foram rasgados e mergulhados em uma bacia com água e depois "colados" em uma garrafa. Depois de secos, poderiam ser pintados com tinta.

⁴ Informação fornecida por Alex Rocha no curso *on-line* Alquimia e Psicologia Junguiana, promovido pelo Instituto Freedom, São Paulo, 2020.



Garrafa & Água: Encontro 10 Grupo 1 – Tulipa e Prímula; Encontro 8 Grupo 2 – Camélia

O processo de imersão na água gerou uma intensa libertação de sentimentos tóxicos, após uma certa angústia inicial, ressignificando memórias, gerando fluidez e leveza. Uma das participantes, Camélia do Grupo 2, por exemplo, transmutou a dor de um processo de separação, que veio à tona, a qual pensou já ter superado há anos.

3. Amor próprio e renascimento

O amor próprio está relacionado ao modo como cada um se vê e se trata. À medida que se aprofunda no autoconhecimento, o medo do julgamento e da crítica do outro passa a não fazer sentido, pois há a compreensão e o fortalecimento do mundo interior que vai refletir também no exterior.

A permissão de um tempo para si, o autoamor, as aceitações de ciclos da vida, os desapegos, a transformação de sentimentos e da autoimagem foram trabalhados para a criação de um novo olhar sobre si, simbolizado na construção final.

O processo criativo envolve três momentos que também estão presentes em nosso desenvolvimento psíquico, encontrados nos antigos rituais de iniciação e passagem de um ciclo da vida a outro: um mergulho no caos (abertura ao novo), uma morte simbólica (corte com formas cristalizadas e desatualizadas de relacionamento com a nossa realidade interna/externa), e um renascimento (ampliação de consciência, inaugurando um novo ciclo). E todo início nos brinda com a oportunidade de uma autocriação, tendo um efeito renovador sobre nós, correspondendo a uma regeneração e potencialização da energia psíquica. (BERNARDO, 2013, p. 115)



A Libertação: Encontro 9 Grupo 2 – Camélia e Estrelícia; Encontro 7 Grupo 3 – Lírio

Para finalizar, foram realizadas práticas com os grupos com a construção de uma boneca com asas, por meio da sensibilização do mito da deusa Ísis, deusa da fertilidade e da magia, que detém os segredos da vida, da morte e da ressurreição, também considerada a deusa dos quatro elementos.

A criação da boneca trouxe a importância das mulheres dialogarem com si mesmas, estimularem a criatividade para diferentes soluções e novos caminhos, fortalecendo o amor próprio, apesar das imperfeições e marcas de suas histórias. Algumas não conseguiram construir suas asas, mas visualizaram suas travas durante o processo e se acolheram com amorosidade.

3.1. Análise de resultados

Entre os principais resultados de transformação das mulheres que vivenciaram as práticas, estão o de Dália, atendida individualmente; Jasmim e Prímula, do grupo 1; Estrelícia e Camélia, do grupo 2.

A participante Dália trouxe a dificuldade em aceitar mudanças e perdas em sua vida, a instabilidade e a busca por um caminho, a esperança para seguir em frente. Assim, ela mergulhou na solidão e no sentimento de rejeição de sua infância e adolescência, e a percepção da coragem de seguir diferente, de ser livre, de amar a si mesma. Da rosa acorrentada, que apareceu nos primeiros encontros, à espiral de água nutrindo um jardim, a busca pelo encontro consigo mesma foi evoluindo e, além de ter conseguido emprego, para se sentir útil, questões internas foram transformadas. Além disso, outras questões que estavam guardadas vieram à tona e ela percebeu que precisava se tornar prioritária de sua própria vida, e que a arte tornava possível a expressão de seus sentimentos e verdades.

Já a participante Jasmim iniciou o processo trazendo o foco do seu trabalho, da forma masculina, e finalizou com a força da feminilidade, com o despertar para cuidar de si, trazendo a valorização de sua beleza, que a fez investir em compras de cosméticos,

cuidados com as unhas e os cabelos, um olhar diferente para as suas roupas, o que não ocorria antes.

A experiência de Prímula, em especial com a colagem de papéis molhados na garrafa e a montagem da boneca, trouxe a ressignificação de momentos vividos e percepções de sua forma de agir. O desapego de sentimentos trouxe uma resposta de mudança no seu trabalho e a simbologia da falta de um braço no resultado final a fez ver que precisava fazer algo por ela mesma, e não apenas para os outros.

A participante Estrelícia teve fortes *insights* e a principal mudança foi o resgate de uma dor guardada devido à separação do primeiro marido, que achou que já tivesse resolvida. Assim, ela conseguiu colocar para fora essa dor, de forma bem intensa, através do mergulho dos papéis recortados em bacia de água, realizado no oitavo encontro. Ela já foi muito rígida consigo mesma e permitiu se libertar.

Transformação, alegria, liberdade e leveza foram as palavras de Camélia ao final do processo terapêutico. As crises de síndrome do pânico que estava vivenciando antes de começar também sumiram.

Em geral, as vivências arteterapêuticas proporcionaram às mulheres o aumento da autoestima e a percepção da importância do autoamor; o autoconhecimento; a leveza e o bem-estar; o despertar da criatividade pessoal e de suas potencialidades; a transformação de sentimentos; sua entrega e fluidez; a libertação interior com a reconstrução pessoal.

Considerações finais

O processo arteterapêutico com o uso da garrafa reutilizada, integrada à colagem e aos elementos da natureza, ganha potencialidade e profundidade para um encontro consigo mesma. O material que seria descartado e parecia sem valor se revela com uma nova forma, uma construção pessoal, com a percepção da força interior.

A garrafa vazia dá chance para um novo preenchimento. Desde a conexão com a matéria, a observação de um buraco profundo, um espaço a ser observado e sentido, até a sensação da construção sobre algo mais concreto, traz sob as mãos o si mesmo, o autocuidado e o fortalecimento do valor pessoal.

As partes separadas que se integraram na colagem têm o mesmo sentido, de reconstrução. As vivências resgataram a potencialidade de cada mulher, fortalecendo o bem-estar, a autoestima, a confiança, as novas descobertas e o caminho de aceitação com o entregar-se ao processo, permitindo-se fluir.

Sob os mitos das deusas, as vivências e os mergulhos com a água incentivaram o sentir, a feminilidade e a autovalorização, a ressignificação de memórias, facilitando a quebra da rigidez e a purificação dos sentimentos tóxicos; com a terra foi estimulado o processo criativo, trazendo força e autonutrição; com o fogo foi possível descobrir as

potencialidades e a intensidade, entregando-se à transformação; e com o ar foi possível notar a sensação de leveza e bem-estar, com asas mostrando novos caminhos para seguir.

O que se expressa materialmente reflete e expande o estado interior. A alma se purifica ao receber atenção e se revelar.

Olhar, despertar, permitir, aceitar, transformar, potencializar, renascer: este é o caminho da evolução. E há sempre o que olhar, muito o que transformar, com amorosidade.

Data de chegada: 04.11.2021
Data de aceite 1º parecerista: 21.04.2022
Data de aceite 2º parecerista: 25.05.2022

Referências Bibliográficas

BERNARDO, P. P. **A prática da Arteterapia: Correlações entre temas e recursos volume I: temas centrais em arteterapia.** Arterapinna Editorial: São Paulo, 2013.

_____. **A prática da Arteterapia: Correlações entre temas e recursos volume V: a alquimia nos contos e mitos e a arteterapia: criatividade, transformação e individualização.** Arterapinna Editorial: São Paulo, 2013.

COMSTOCK, K.; THAME, M. **Como passar sua vida a limpo.** Editora Pensamento: São Paulo, 1994.

EDINGER, E. F. **Anatomia da Psique: o simbolismo alquímico na psicoterapia.** São Paulo: Cultrix, 2006.

GERENSTADT, H. **Avalon e o Graal: e outros mistérios arturianos.** São Paulo: Madras, 2009.

JUNG, C.G. **Espiritualidade e transcendência: seleção e edição de Brigitte Dorst.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

NAGEM, D. **Caminhos de Transformação: Transformar Para Integrar da Restauração à Reciclagem.** 2004 Monografia (Especialização em Arteterapia) ISEPE: Rio de Janeiro, 2004.

_____. In: PHILIPPINI, A. **Arteterapia, Métodos e Processos.** Rio de Janeiro: WAK Editora, 2009.

PARKES, C. M. **Amor e Perda: as raízes do luto e suas complicações.** São Paulo: Summus, 2009.

PHILIPPINI, A. **Arteterapia: métodos, projetos e processos.** Rio de Janeiro: Wak Editora, 2013.

_____. **Para entender Arteterapia:** cartografias da coragem. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2013.

_____. **Linguagens, materiais expressivos em arteterapia:** uso, indicações e propriedades. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2018.

SAMA, Meishu. **Alicerce do Paraíso:** agricultura natural, arte e sociedade. São Paulo: Fundação Mokiti Okada, 2007.

_____. **Os Novos Tempos:** fragmentos de ensinamentos de Meishu Sama. São Paulo: Fundação Mokiti Okada, 2019.