

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ansiiedade na adolescência: uma abordagem arteterapêutica **Anxiety in adolescence: an art therapy approach**

Andréa Goulart de Carvalho¹

Resumo: Escolheu-se, para este relato, a experiência de atendimento clínico com a abordagem da Arteterapia, iluminada pela teoria da Psicologia Analítica, de uma adolescente de 14 anos que apresentava quadro de ansiedade, agravado por processo de automutilação e ideação suicida. Foram realizadas 120 sessões de duas horas de duração cada, no *setting* presencial e posteriormente no virtual, devido à pandemia do COVID19, no período de outubro de 2018 a setembro de 2021. O objetivo desse trabalho é relatar a experiência dessa adolescente com o atendimento da Arteterapia, que lhe ofereceu a oportunidade de acolher e elaborar os fortes sentimentos de ansiedade e de angústia que a acometiam desde a primeira infância, manifestados em desconforto, automutilação e ideação suicida. Observou-se que oferecer a possibilidade de expressão criativa de seus sentimentos através dos recursos das artes plásticas e visuais da intervenção Arteterapêutica trouxe, como resultado, a interrupção e eliminação desses sintomas e das atitudes desfavoráveis ao seu crescimento, desenvolvimento e autoconhecimento, propiciando sua entrada para uma vida adulta mais consciente e equilibrada.

Palavras-chave: Arteterapia; psicologia analítica; arte; adolescência; ansiedade.

Abstract: For this report, the experience of clinical care using Art Therapy, illuminated by the theory of Analytical Psychology, was chosen for a 14-year-old adolescent girl who presented with anxiety, exacerbated by self-harm and suicidal ideation. 120 two-hour sessions were conducted, initially in person and later virtually due to the COVID-19 pandemic, from October 2018 to September 2021. The aim of this work is to report the experience of this adolescent with Art Therapy, which offered her the opportunity to welcome and elaborate on the strong feelings of anxiety and distress that had afflicted her since early childhood, manifested in discomfort, self-harm, and suicidal ideation. It was observed that providing the possibility of creative expression of her feelings through the resources of visual arts in Art Therapy intervention resulted in the interruption and elimination of these symptoms and unfavorable attitudes towards her growth, development, and self-awareness, facilitating her entry into a more conscious and balanced adulthood.

Keywords: art therapy; analytical psychology; art; adolescence; anxiety.

¹ Pesquisadora. Arteterapeuta. Especialista em Psicologia Analítica. Facilitadora Credenciada de SoulCollage®. Artista Plástica. Bacharel em Desenho e Gravura, Pintora, Designer Gráfico. AMART 107/0112.

Introdução

“Para que serve a arte?”
Botton e Armstrong (2014)

A arte está no contexto humano há milhares de centenas de anos. Desde a sua mais remota manifestação, o ser humano faz uso de gestos, sons e representações pictóricas para tentar se comunicar e explicar os fenômenos da natureza. A psique busca, constantemente, compreensão, conhecimento e desenvolvimento.

Utilizar a arte, saber o que é e para que serve, sempre instigou estudiosos e artistas, mas a inclusão do uso de seus recursos em tratamentos terapêuticos é algo recente, do final do século XIX. Desse modo, instiga perguntas e traz a necessidade de esclarecimento de pontos similares e diferentes nas várias maneiras de empregá-la nos consultórios, *settings* terapêuticos e na educação.

A adolescência, por sua vez, é uma fase de grandes mudanças, nas esferas física e psíquica. Tais modificações impõem ao adolescente um posicionamento diferenciado, exigindo uma nova visão de mundo e um novo comportamento diante da vida. Nessa fase, é comum o surgimento ou o aumento de quadros de ansiedade, sentimento normal à natureza humana, uma vez que se relaciona às possibilidades de conquistas e realizações, perdas e ganhos. Passa a ser considerado patológico caso o sofrimento se torne intenso e/ou extenso demais. As situações são acentuadas por sensação de perdas, tensões, medos do desconhecido e/ou do futuro, que atuam nas áreas fisiológica, emocional, cognitiva, interpessoal e espacial. As modificações ou a apresentação de situações de vida, vindas de forma repentina ou paulatinamente, tendem a agravar o sofrimento, o que pode trazer a necessidade de profundas elaborações, sendo recomendada a introdução de atividades e processos terapêuticos para dar vazão à energia psíquica.

Diante de tamanho sofrimento, pergunta-se: a Arteterapia, com sua possibilidade de dar expressão aos processos internos da psique, poderia ser utilizada para auxiliar na transformação dos sintomas desafiadores dessa fase, como a depressão e a ansiedade? Para ilustrar essa hipótese, escolheu-se abordar a experiência do atendimento por meio das técnicas arteterapêuticas, de uma adolescente de 14 anos, que apresentava os sintomas de automutilação e ideação suicida. Para isso, inicialmente será introduzida a contextualização do que é a Arte, sua função e relevância terapêutica, vinculadas à Arteterapia. Em seguida, será relatada a experiência dos atendimentos e apresentadas algumas produções da adolescente, que demonstram o efeito do trabalho em sua psique. Ao final, as conclusões confirmam o sucesso do processo arteterapêutico, aliado à disposição da adolescente na sua batalha contra a ansiedade, promovendo o movimento em direção à liberação da sua

criatividade e coragem, ultrapassando as barreiras impostas por uma comunicação distorcida com sua própria alma.

Método

Foram realizadas 120 sessões, de duas horas de duração cada, sendo 63 em *setting* particular, no modo presencial, estando apenas a terapeuta e a adolescente, de outubro de 2018 até fevereiro de 2020. As demais 57 sessões foram realizadas virtualmente, devido à pandemia por COVID19, estando apenas a adolescente em seu quarto com o computador, interagindo *on-line* com a terapeuta, de março de 2020 até setembro de 2021. Os referenciais teóricos utilizados são a Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung; a Arteterapia das psicólogas e arteterapêutas Patrícia Pinna Bernardo, Maria Cristina Urrutigaray e Maria de Lourdes Batista, contando também com a filosofia e teoria da arte de Alain de Botton e John Armstrong.

1. O que é a arte?

O que é arte? Qual a necessidade da arte? Como vivenciar a arte? Quando utilizar a arte como recurso terapêutico? São algumas das questões que surgem ao pensarmos nessa ferramenta de comunicação e desenvolvimento. Trataremos aqui de alguns pontos, na tentativa de trazer luz ao tema, vinculados à proposta da intervenção da Arteterapia para a melhoria de sintomas da ansiedade e depressão na adolescência.

“Para que serve a arte?” É a pergunta de abertura do livro **Arte como Terapia** dos filósofos Botton e Armstrong (2014), no qual os autores consideram que, nos tempos modernos, a arte é muito relevante, “quase como o sentido para a vida” e afirmam que a expressão “arte pela arte” nega o status da mesma para algo em particular e atestam que pode ser instrumento que “compensa algumas de nossas fraquezas inatas, nesse caso mais mentais do que físicas, fraquezas que podemos chamar de fragilidades psicológicas” (BOTTON E ARMSTRONG, 2014, p. 5).

Nesse livro, os autores enumeram as sete funções mais relevantes para a arte, e as sete fragilidades psicológicas que essas funções nos ajudam a vencer, por facilitar o acesso ao melhor de nós. Afirmam que, ao adotarmos uma visão terapêutica sobre a arte, ela se torna um instrumento capaz de corrigir ou compensar as fragilidades psicológicas, como a seguir:

- 1) A função de Rememoração – a arte nos ajuda a conservar as coisas que amamos, depois que elas partiram. É uma forma de preservar experiências, de reduzir a complexidade da vida e de concentrar em aspectos mais significativos da vida, em contrapartida ao fato de esquecermos o que importa e desvalorizarmos a

experiência.

2) A função de manter ou trazer Esperança – a arte mantém coisas alegres e agradáveis por perto, evitando o desespero. O gosto pelo gracioso, a idealização da arte e seu oposto, as caricaturas, nos ensinam sobre a importância das imagens ideais para traçarmos um caminho por entre as dificuldades que apresentamos ao perder as esperanças e nos sensibilizarmos mais com o lado ruim da vida.

3) A função de enfrentar o Sofrimento – Sublimar. “Na arte, a sublimação se refere aos processos psicológicos de transformação, em que experiências ordinárias e pouco significativas se convertem em algo nobre e refinado” (BOTTON E ARMSTRONG, 2014, p. 26). Não temos senso de realidade das dificuldades como situações normais no cotidiano; a arte nos lembra o lugar importante do sofrimento para uma boa vida.

4) A função de Reequilíbrio – a arte apresenta a essência de nossas boas qualidades com maior clareza, pois somos desequilibrados e não nos conhecemos; muitas vezes, nos menosprezamos: “A tarefa do artista é encontrar novos meios de nos forçar a abrir os olhos para ideias que estamos cansados de conhecer, mas que são de importância fundamental, sobre a maneira de levar uma vida boa e equilibrada.” (BOTTON E ARMSTRONG, 2014, p. 38).

5) A função de ter Compreensão de si – a arte pode nos mostrar o que é central em nós. Somos mistério para nós mesmos e é difícil que os outros nos conheçam. “Gostamos de objetos de arte, mas não é só isso. [...] somos um pouco parecidos com eles. São os meios pelos quais conhecemos a nós mesmos e permitimos que os outros nos conheçam melhor.” (BOTTON E ARMSTRONG, 2014, p. 48).

6) A função do Crescimento – a arte nos mostra que podemos incorporar ideias e atitudes enriquecedoras. Tememos o desconhecido. “É quando encontramos pontos de contato com um desconhecido que somos capazes de crescer.” (BOTTON E ARMSTRONG, 2014, p. 58).

7) A função sobre da Apreciação – a arte vem nos salvar do nosso descaso com o nosso entorno. “A arte é um recurso que permite retornarmos a uma concepção mais precisa do que é valioso ao operar contra o hábito e nos convidar a redimensionar o que amamos ou admiramos.” (BOTTON E ARMSTRONG, 2014, p. 59).

Um olhar apurado sobre o que é boa arte nos mostra que a questão resulta de um sistema complexo de visão sobre a arte; e que esse olhar é que determina processos de

leitura que tornam uma obra especial e digna de atenção: “[...] vale a pena examinar algumas das principais razões que levam, historicamente, a se julgar a arte importante.” (BOTTON E ARMSTRONG, 2014, p. 66).

Botton e Armstrong (2014) listaram cinco possibilidades de leitura para a compreensão do sistema que determina uma boa obra. Por conseguinte, justificam que o ato de observar a arte faz parte de um processo de crescimento e engajamento do indivíduo, pois a forma de observar a arte fornece ferramentas diferentes para buscar soluções – também diferentes –, para dilemas da vida cotidiana, olhando-os com novas perspectivas:

- 1) A Leitura técnica dá início à lista, e a coloca como que similar a uma leitura científica, a qual observa a arte como se fosse uma série de descobertas e invenções.
- 2) Segue-se a Leitura política, na qual a obra tem valor, caso aponte questões de oportunidade, verdade, justiça, etc.
- 3) A obra de arte, observada na linha do tempo, é uma Leitura histórica que nos fornece referências de épocas e estilos que surgiram ao longo do tempo e que podem nos esclarecer sobre o desenvolvimento econômico, social e cultural da humanidade.
- 4) A Leitura do caráter contestador apura o conteúdo da arte, sem a questão do belo, da estética ou da representação social, econômica ou religiosa, como em outros tempos, mas “A arte pode ser muito valorizada pela capacidade de incomodar e chocar” (BOTTON E ARMSTRONG, 2014, p. 70), o que nos remete à arte de nossos dias, a arte contemporânea.

E, finalizando a listagem, chegamos à

- 5) Leitura terapêutica, que nos ajuda na análise para nos conhecermos melhor e acessarmos o que poderá vir a ser o melhor de nós:

A obra pode ser “boa” ou “ruim” dependendo do grau em que atende as nossas necessidades internas, a que ponto sana alguma das sete fragilidades psicológicas que identificamos, da memória fraca à incapacidade de apreciar detalhes modestos e despercebidos. (...) Podemos acabar gostando das mesmas obras consideradas importantes pelas leituras, mas será por motivos diferentes: porque ajudaram a nossa alma (...) teremos de estar dispostos a olhar dentro de nós mesmos, reagir ao que vemos. (BOTTON E ARMSTRONG, 2014, p. 72)

Assim, em razão da quinta leitura proposta por Botton e Armstrong (2014), pode-se afirmar que, tanto na terapia pela arte, quanto na arte como terapia, temos a intervenção e mediação do profissional facilitador – seja o psicólogo, psiquiatra, educador ou arte

educador, ou professor de arte –, e a possibilidade de expressão e elaboração de conteúdos, por meio da reação estética, na apreciação artística.

Dessa forma, na terapia, a arte facilita o desbloqueio do paciente para a sua criatividade. E para que compreenda e tenha consciência de si, precisará se dispor a procurar seus gostos e desgostos, a assumir posturas e preferências pessoais, se permitir vivenciar as próprias experiências, transformando atitudes e comportamentos: “A arte como função terapêutica e pedagógica tem muito a contribuir nessas mudanças de atitudes e comportamento, favorecendo o desenvolvimento pessoal.” (URRUTIGARAY, 2011, p. 101).

As terapias expressivas, modalidade de intervenção mais próxima à Arteterapia, têm finalidades terapêuticas de reabilitação, de ressocialização e prevenção do desconforto, dentre outras similares à prática arteterapêutica. Segundo Maria de Lourdes Batista – ou Lurdinha Batista (2023) –, psicóloga clínica, arteterapeuta e arte educadora:

[...] o contato com a imagem sensibiliza e educa o nosso olhar. (...) A leitura da imagem na arte mobiliza simultaneamente a cognição e a imaginação, encaminhando um modo de conhecer que valoriza tanto a informação objetiva, quanto a formação da subjetividade. Dessa maneira, além de aprendermos sobre o mundo, também sobre nós mesmos. (BATISTA, 2023)

A modalidade específica da Arteterapia empregada como método de atendimento da adolescente à qual se refere esse relato, tem a qualidade especial de proporcionar vivências mais profundas, mais suaves e lúdicas, de contato físico com materiais e seus simbolismos, invocando sensações que estes podem provocar, em uma terapêutica mais eficiente para o manejo das emoções, dos sentimentos e dos conflitos. Promove o autoconhecimento e desenvolvimento, por meio do uso dos recursos materiais e expressivos da arte, sem a necessidade de aptidões específicas, sem limites de idade, credo, fatores sociais e/ou culturais: “Aquele que tem acesso à arte ou ao ‘fazer artístico’ está tendo a oportunidade de desenvolver ou configurar habilidades, as quais são, por sua vez, reveladoras da estrutura intelectual ou cognitiva de quem as realiza, assim como de seus sentimentos e valores ideais. (URRUTIGARAY, 2011, p. 31).

A atuação profissional na Arteterapia é abrangente, e os processos terapêuticos exploram e favorecem a elaboração de aspectos da psique, visando o desenvolvimento e o crescimento individual ou em grupo, ampliando horizontes e expandindo as consciências sobre si e sobre os contextos da vida.

A Arteterapia recorre às linguagens artísticas pertencentes às artes visuais. Pintar, desenhar, modelar, montar e colar, tecer, encenar, experimentar sons e escrita propiciam o desvendar do simbolismo dos conteúdos que emergem da psique, sendo estes apenas alguns dos inúmeros recursos que podem ser usados para a melhoria da saúde física, mental e emocional.

A expressão não verbal, entendida como a não utilização da palavra falada, inicial no

processo arteterapêutico, favorece a comunicação com aspectos da psique que podem estar inconscientes, como medos, raivas, angústias, alegrias ou amores, tristezas e euforias, sentimentos e emoções desconfortáveis, entre outros aspectos psicológicos.

As técnicas da Arteterapia são apresentadas no *setting* com a orientação do arteterapeuta ou de forma livre, valorizando a espontaneidade. O profissional inicia o trabalho com a escuta da queixa ou necessidade do paciente. Segue-se o acolhimento das manifestações surgidas nos conflitos, nos sonhos, nos sintomas, em pensamentos, em imaginações, etc., quando é feito o convite à experimentação, sendo o profissional um facilitador do processo, oferecendo as várias formas de expressão e materiais adequados à elaboração dos conteúdos. Ao final da expressão artística, o paciente acolhe a emoção, e é convidado a relatar, verbalmente e/ou por escrito, sua experiência, com o objetivo de uma possível compreensão e integração do conteúdo que emergiu da psique. A experiência pode se finalizar promovendo alívio e significado, sentido e razão de ser ao que foi vivenciado, ou poderá ser o começo de um processo mais profundo em direção à sua alma:

Na busca de sua alma e do sentido de sua vida, o homem descobriu novos caminhos que o levam para sua interioridade: o seu próprio espaço interior torna-se um lugar novo de experiência. Os Viajantes destes caminhos nos revelam que somente o amor é capaz de gerar a alma, mas também o amor precisa de alma. Assim, em lugar de buscar causas, explicações psicopatológicas às nossas feridas e aos nossos sofrimentos, precisamos, em primeiro lugar, amar a alma, assim como ela é. (BONAVENTURE apud FURTH, 2004, p. 7).

Amar a si mesmo é um mandamento divino difícil de se exercitar, sobretudo quando se sente acometido pela desesperança, pela angústia, pela ansiedade, que transformam, pelo medo, tudo em adversários, censurando a própria conduta e nos privando da coragem de nos tornarmos pessoas melhores. Nos tornarmos o que somos inclui a integração de aspectos não desejados, bem como do potencial ainda não conhecido de nossa personalidade. (JUNG, 2015).

1.1. Ansiedade: uma ameaça iminente

Em qualquer etapa da vida, a ansiedade se revela como um sentimento de inquietação, de um porvir ameaçador, muitas vezes sem foco específico, e como uma ameaça iminente.

Os medos extremos da morte, os gerados por traumas físicos e emocionais, o terror por algo ocorrido no passado, o pânico por perdas reais ou imaginárias, causam problemas na concentração e memória, provocando cansaço e fadiga intensa, tensão muscular, dificuldades alimentares e digestivas, dores generalizadas, transtornos do sono, dentre outros. (BRANDÃO, 2020).

Os sintomas podem surgir na primeira infância, de um até sete anos de idade,

durante a formação da personalidade e se exacerbar no início da juventude ou início da vida adulta. Também podem ser decorrentes de fatores biológicos, endógenos, quando o organismo necessita de componentes medicamentosos.

Os sentimentos de opressão, de afastamento e a dificuldade de interação com grupos, recorrentes nos estados de ansiedade, podem surgir também do comportamento e estilo de vida familiar. Nesse contexto, pais ou responsáveis autoritários e/ou excessivamente protetores predisõem os filhos a uma sensação de inadequação, auto exigência e perfeccionismo, propiciando o desenvolvimento de doenças crônicas (MILLER, 1997). Essa atitude parental também os afeta em uma falta de motivação, no comprometimento de sua visão de futuro e de seu propósito de vida, ou gerando intenso julgamento sobre sua própria aparência e seu desempenho em áreas variadas de sua vida (FORWARD; BUCK, 1989).

A autoimagem, conhecimento que se tem sobre si mesmo, quando negativa e inapropriada, contribui para que o adolescente adote comportamentos que podem ir desde a timidez excessiva, passando por atos de automutilação e flagelo, até a ideação suicida, com o risco de se chegar à realidade do ato. Segundo recente relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS), de 17 de junho de 2022, “em 2019, quase um bilhão de pessoas – incluindo 14% dos adolescentes do mundo – viviam com um transtorno mental.” (OPAS, 2022). Essa é uma situação muito grave que vem, cada vez mais, acontecendo com os jovens do mundo inteiro.

2. A Arteterapia e o processo do trabalho no *setting*: o relato de experiência

Aqui será abordado o quadro de ansiedade vivenciado pela adolescente chamada Dorothy (por motivo que explicarei adiante), uma jovem de nível intelectual, cultural e econômico considerados adequados para uma boa educação e preparo para a vida, em um relato de experiência em que foi utilizada a abordagem da Arteterapia com o aporte da teoria psicológica junguiana, o que vem demonstrar a variada gama da aplicação, bem como a eficiência, da prática da Arteterapia em adolescentes ansiosos, quando realizada com respeitosa abordagem lúdica e com a leveza da expressão plástica².

Na prática da Arteterapia são utilizadas diversas modalidades de expressão com o objetivo de trabalhar os conflitos e os símbolos surgidos no processo do paciente, propiciando uma elaboração criativa dos seus conteúdos, tantas vezes difíceis de serem verbalizados, compreendidos e, até mesmo, aceitos.

A Arteterapia é rica em possibilidades, oferecendo uma ampla gama de recursos visuais, cênicos, vivências, contemplando, especialmente, a utilização de materiais para

² Este trabalho foi apresentado de modo sucinto no XIV Congresso Brasileiro de Arteterapia, no ano de 2022, em Belo Horizonte, promovido pela AMART- Associação Mineira de Arteterapia.

expressão plástica como a pintura, o desenho, a colagem, entre tantas outras técnicas. De modo especial, a Arteterapia embasada nas Psicologias Analítica, Arquetípica e da Gestalt, e em outros saberes da área psicológica, se torna potencializada pela possibilidade de abordagem simbólica das imagens e produções psíquicas, apresentando incontestável sucesso para a expressão e elaboração das imagens vindas das necessidades mais inconscientes da alma.

2.1. Iniciando a experiência

A adolescente, de 14 anos na época, foi encaminhada à Arteterapia no final do ano de 2018 por indicação de uma psicóloga junguiana conhecida da família, e da pedagoga de sua escola, sob a observação da sua recusa ao tratamento psicológico convencional ao qual vinha se submetendo.

Apresentava falta de concentração, dificuldade na aprendizagem dos conteúdos escolares, dificuldade em estabelecer e seguir rotinas, distanciamento social, dificuldade em interagir, em se comunicar e estabelecer vínculos com grupos em geral, dizendo-se oprimida e rejeitada por amigos, colegas e familiares, escola e vizinhança, pelo fato de ter se automutilado dois anos antes, com cortes superficiais em suas pernas, sem admitir, naquele momento, ideação suicida.

A primeira atividade proposta no *setting*, em caráter de acolhimento, foi a colagem de recortes de revista em uma sucata. Nesse caso, foi usado um cilindro de papelão de um rolo de papel toalha. Outros suportes foram oferecidos, porém, a adolescente escolheu o cilindro, alegando gostar de desafios.

A colagem é um excelente meio para o arteterapeuta começar a conhecer seu paciente, pois é uma atividade que não exige habilidades específicas. Apresentam-se revistas e caixas com recortes de imagens para a paciente, que escolhe as de sua preferência. Entre as figuras selecionadas pela adolescente, estava a de Dorothy, uma personagem da obra infantojuvenil *The Wonderful Wizard of Oz* (BAUM, 1900), ou *O Mágico de Oz*, na tradução para o português. O livro foi roteirizado para o cinema em 1939, cuja produção foi, e ainda é aclamada pela crítica e pelo público, com a personagem principal representada pela atriz americana Judy Garland.

Para a colagem, além da figura de Dorothy, outras imagens compunham as preferências da paciente: alimentos, lazer e passagens de suas experiências juvenis com seus familiares.

A imagem da personagem Dorothy, escolhida pela paciente, estava entre o Leão e o Homem de Lata, dois dos seus três companheiros de jornada, viajantes da estrada de tijolos amarelos, que os levaria pelo mundo de Oz, em um caminho cheio de aventuras e perigos. A adolescente recortou a figura de Dorothy retirando-lhe os pés, e a colocou no cilindro. Assim,

a figura ficou sem os pés e seus sapatinhos vermelhos mágicos que, segundo a história, Dorothy havia recebido para ajudá-la em sua jornada. O restante da figura da revista em que estava inserida a personagem foi devolvido à caixa de recortes. É importante ressaltar que a adolescente não tinha conhecimento do contexto da história de O Mágico de Oz e nem do significado de cada um dos símbolos nela apresentados.

Por cima da figura da personagem Dorothy foram sendo coladas outras imagens, até que somente a cabeça da figura podia ser vista. Terminada a colagem, conforme se vê na figura 1, a adolescente aceitou o convite para compartilhar a experiência da confecção da peça com a arteterapeuta.



Figura 1. Colagem de imagens em cilindro de papel toalha.

A colagem de imagens em uma superfície inusitada como um cilindro de papel toalha, justamente por seu formato, sem frente, verso ou lados, possibilitou a ela a construção de uma linha do tempo, sem começo e fim demarcados, na qual as preferências, interesses e afetos da paciente puderam ser expressos. A sucata, os recortes e colagens permitiram fazer um exercício expressivo que, segundo relato da adolescente, foi um desafio, sem o medo do erro, da incapacidade, sem conhecimento artístico prévio ou grau de perfeição. Ela vivenciou a atividade de elaboração do objeto com serenidade, sem autocobranças.

Esse primeiro trabalho, e o relato da adolescente sobre o significado dado por ela à retirada dos pés da figura, foi o motivo pelo qual adotei o nome Dorothy para identificá-la nesse relato. Ao compartilhar a experiência da colagem no cilindro, Dorothy relatou seu incômodo sobre a inadequação do uso de sapatos vermelhos de saltos altos, uma vez que a personagem era, assim como ela, ainda muito jovem, uma adolescente. Ela ressaltou que a

retirada dos pés aconteceu, também e de modo fortemente reforçado, porque não haveria por onde ou para onde ir, nem para a figura, e nem para ela mesma, em sua vida real.

Um detalhe em especial, na sua colagem final, chamou a atenção da adolescente: a falta de imagens que deixava aparecer o suporte – o rolo de papel –, o que permitiu um espaço entre a cabeça da personagem Dorothy e o restante das imagens. Essa ausência de imagens foi percebida como uma possibilidade de entradas e saídas, uma passagem livre para pensamentos e sentimentos, para a qual Dorothy deu nome de fenda. Ela disse que por essa fenda seria possível acontecer algo diferente de tudo que já havia vivido até o momento.

De outubro de 2018 até fevereiro de 2020 os atendimentos foram realizados de modo individual e presencial no *setting* terapêutico. As sessões contemplaram a utilização de uma variedade de materiais e de atividades como a modelagem, o desenho, o recorte e a colagem, a pintura, as dobraduras, a contação de histórias, a escrita criativa, os jogos e as construções tridimensionais com sucatas.

Além desses, os recursos das práticas de meditação para jovens e respiração consciente foram aplicados por atuarem no sistema límbico, área cerebral responsável pelos sentimentos de empatia, compaixão, bem-estar e amor próprio. E por se apresentarem como excelentes meios para o exercício da ressignificação, da elaboração e da compreensão dos conteúdos psíquicos, na busca da redução dos sintomas de ansiedade em todas as faixas etárias. "Os jovens que desenvolvem a consciência emocional conseguem captar as mensagens dos sentimentos e usá-las para gerenciar melhor suas vidas. Tornam-se mais conscientes de suas emoções e, assim, conseguem regular melhor suas vidas" (GOLEMAN, 2001, p. 16).

As primeiras sessões transcorreram bem, tendo a paciente utilizado uma gama variada de recursos. Porém, Dorothy apresentava timidez, pouca interação com os materiais, além da pouca empatia consigo mesma. Sofria com a sua autoimagem distorcida e desgastada. Relatava impressão de ser malvista, malquista e incompreendida, em uma constante impressão de que a usavam e a descartavam. Queixava-se constantemente dos colegas e da escola, demonstrando vontade de mudar de ambiente.

Apesar de inteligente, capaz, com aspecto físico agradável, feições bonitas, pensava nunca conseguir alcançar as expectativas dos padrões que acreditava necessitar atender.

Cobria-se com agasalhos grandes e pesados, independente da temperatura do dia, justificando vestir-se assim pela aversão à modismo e à sua crença sobre o aspecto desfavorável do próprio corpo. Envergonhava-se quando notava que a observavam. Mantinha comportamento introspectivo, postura cabisbaixa e olhar distante. Evitava o contato visual.

Foram necessários alguns meses para que Dorothy começasse a se sentir mais à

vontade no *setting* e revelasse seus poucos e diferentes interesses. Um dos interesses da adolescente era o universo dos Animes e Mangás, desenhos japoneses, animados e em quadrinhos, que a inspiravam e a animavam a caracterizar-se com figurinos e maquiagem, chegando a participar de festivais, eventos realizados com a participação também de adultos.

Segundo o psiquiatra Carl Gustav Jung (2015), em seu estudo a respeito dos tipos psicológicos, os indivíduos têm uma disposição geral que os caracteriza quanto a interesses, preferências e habilidades no modo de abordar o mundo: a atitude de extroversão indica que a direção da energia psíquica se volta para o mundo externo; e a introversão, em direção ao mundo interno. Além disso, há quatro funções psíquicas, de julgamento e percepção que auxiliam na avaliação a respeito do mundo: a sensação, que diz que algo existe, por meio dos órgãos dos sentidos; a intuição, que é um palpite a respeito de algo; o sentimento, que é o valor que se dá a algo ou alguém (não são as emoções), e o pensamento, que cria conceitos de maneira lógica a respeito de algo. Observando a paciente, parece ter a disposição psíquica de **introversão**, com a função **pensamento** como a mais utilizada, em detrimento da função **sentimento**.

Segundo C.G. Jung (2015), a atitude introvertida pode ser assim definida:

Poderíamos designar, de modo bem genérico, a atitude introvertida como aquela que procura sobrepor, em qualquer circunstância, o eu e o processo psicológico subjetivo ao objeto e ao processo objetivo, ou, ao menos, resistir ao objeto. Este enfoque dá, portanto, mais valor ao sujeito do que ao objeto. Consequentemente o objeto está sempre num nível de valor mais baixo, tem importância secundária, e ocasionalmente é considerado como o sinal exterior e objetivo de um conteúdo subjetivo, algo como a materialização de uma ideia, mas onde a ideia continua sendo o essencial; ou a materialização de um sentimento, onde a vivência do sentimento será o mais importante e não o objeto em sua individualidade real. (JUNG, 2015).

Em contraponto às dificuldades com grupos em geral, e à sua disposição psíquica, Dorothy participava de grupos de RPG (*Role Playing Game*), que pode ser jogado tanto no modo virtual quanto no presencial, em que histórias são vivenciadas sem a criação de roteiro, como em um teatro de improviso. Nessa atividade, encontrava uma forma de contato interno, consigo mesma, e também externo, com o grupo, tendo a possibilidade de quantificar sua popularidade e aceitação.

Nas sessões seguintes, Dorothy preferiu material de desenho, com o qual dizia ter mais facilidade. Com papel, lápis grafite e de cor, e canetinhas coloridas, desenhava caracóis e pequenas formas irregulares, expressão gráfica de seus conflitos, de sua introspecção, sem permitir a expansão da sua emoção. Demonstrava uma contenção significativa, devido ao seu estado de tristeza, de medos e de raiva, permanecendo, nessas atividades, visivelmente imersa em pensamentos.

Segundo Patrícia Pinna Bernardo (2008), o desenho é um recurso introspectivo,

ligado à função pensamento e ao elemento ar e é executado, muitas vezes, pelo lado mais racional do nosso cérebro, o hemisfério esquerdo, que remete ao intelecto e às estratégias. A participação do hemisfério direito do cérebro numa atividade dessa natureza requer a abertura às emoções e sentimentos, às sensações e à intuição, conforme ensina no método de desenho em **Desenhando com o Lado Direto do Cérebro** (EDWARDS, 1984), que aborda os desenhos como comunicações inconscientes que não podem ser facilmente camufladas.

Dorothy fez muitos desses desenhos, formando mandalas – figuras que têm uma tendência a um centro –, descrevendo-as como caminhos. Trabalhou o significado pessoal e simbólico de suas mandalas³, e por meio dessas experiências, abriram-se portais para o estudo dos elementos da natureza. Foram oferecidas atividades e técnicas que envolveram a simbologia dos quatro elementos, sendo que os predominantes foram Terra, Água e Ar como possibilidades da interação com a essência de suas emoções, que emergiam lentamente de seu inconsciente.

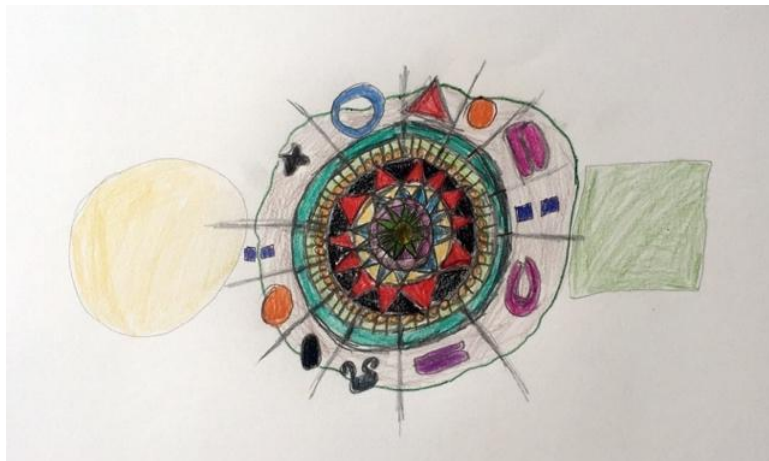


Figura 2. Desenho: Formas indefinidas – Mandala. Lápis grafite e de cor.

Ao lidar com o elemento Terra, utilizando a argila e massas de modelagem, Dorothy teve contato com seus medos, seus sentimentos negativos recorrentes. Esses materiais proporcionam fluidez à complexidade dos movimentos da psique e, ao mesmo tempo, impõem uma ligação com o que é concreto, ao estar no aqui e agora; uma espécie de aterramento, além de favorecerem a elaboração de questões relativas ao corpo e posicionamentos diante de situações diversas (BERNARDO, 2008).

A adolescente produziu um pequeno pote de argila e pequenas peças irregulares e disformes, semelhantes aos caracóis desenhados, representando conteúdos classificados por ela mesma como “Coisas difíceis de decifrar”. As formas, antes bidimensionais,

³ A palavra mandala vem do sânscrito, e significa círculo, ou círculo mágico. Para Jung (2016) o “seu simbolismo inclui todas as figuras dispostas concentricamente, circunvoluções em torno de um centro, redondas ou quadradas, e todas as disposições radiais ou esféricas – para mencionar apenas as principais formas encontradas.” (JUNG, 2016, nota 2)

ganharam tridimensionalidade, ocupando um lugar no espaço.

A necessidade de se comunicar, de ser compreendida, de expressar seus desejos e verbalizar seus pensamentos intensificaram-se. Dorothy confeccionou o Bastão da Fala (figura 3), recurso inspirado na mitologia indígena (BERNARDO, 2009). Essa ferramenta permitiu uma evolução na sua comunicação interpessoal, demandada por momentos difíceis principalmente na sua relação com seu pai. O material utilizado para a confecção do Bastão da Fala foi a sucata: um cilindro de um rolo grande de papel, fitas laranjas, forminhas de papel cor-de-rosa para doces de festa, um relógio de pulso, cola quente e tinta guache marrom.



Figura 3. Bastão da fala.

Para Dorothy, cada uma das sucatas sugeria uma das questões que a afligiram no decorrer de sua ainda curta experiência de vida. O cilindro pintado de marrom remetia a um cajado de madeira, um apoio para que pudesse caminhar; o relógio simbolizava o tempo passado perdido, o presente estagnado e o futuro a ser agilizado; as forminhas, em forma de flores, e a fita laranja enroscada no cilindro, representavam uma promessa de vida, o fluxo que agora surgia, com a possibilidade da comunicação facilitada.

Algumas sessões foram dedicadas a essa atividade com muita atenção e cuidado, em conjunto com escritas criativas sobre seus desejos e expectativas. Ao final, com o Bastão da Fala em punho, Dorothy relatou sentir-se com poder de se fazer entender, forte para transitar, ir, vir e se comunicar.

A voz de Dorothy ficou mais forte e audível durante o processo da confecção e do manuseio do Bastão da Fala. O ar alcançou a liberdade; antes, estava preso nos pulmões. Agora, os pensamentos foram feitos verbo, e ela pôde comunicar seus desejos e suas ideias.

O elemento água foi trabalhado por meio de tintas guache e tintas acrílicas, aguadas de nanquim e areias coloridas. Esse processo deu vazão ao lado emocional de Dorothy, que

vinha sendo agredido, segundo ela, nas tentativas de incluir-se em novos espaços, novos grupos e novas atividades.

Desenvolveu-se um trabalho de resgate do amor-próprio e da autoestima, da cura da criança ferida e, especificamente, no caso de Dorothy, de um feminino ainda tão jovem, mas escondido sob agasalhos pesados.

Em seguida, pela primeira vez, mas ainda com uma visão distorcida de sua imagem corporal, Dorothy aceitou fazer o contorno e o preenchimento da sua silhueta. Segundo Bernardo (2008), essa é uma atividade que visa aguçar o olhar sobre si mesmo, seu espaço no mundo, seus sentimentos e suas emoções ligados a cada uma de suas partes interna e externa.

O desenho da silhueta corporal e o seu preenchimento levaram a adolescente a uma visão corporal inédita sobre si (figuras 4 e 5).



Figuras 4 e 5. Processo do desenho e do primeiro estágio do preenchimento da silhueta.

A primeira fase de desenho da silhueta apresentou um corpo sem divisões internas ou detalhes, um grande contorno preenchido com tinta rosada, com um espaço vazio na altura do peito (figuras 4 e 5).



Figuras 6 e 7. Novas cores e preenchimento para a silhueta com figuras, desenhos e objetos.

Em papel pardo foi feito o contorno da silhueta da adolescente. As tintas e pincéis, diversos lápis e canetas, gizes de cera e fios, recortes, colagens de figuras e de pequenos objetos, o uso de tesoura e cola, em maior proporção, foram os objetos de trabalho e atenção durante várias sessões, com muito interesse e cuidado.

Dorothy completou quinze anos no primeiro estágio da feitura da silhueta.

Após as comemorações de seus quinze anos, ela retomou o processo de forma diferente. Sua silhueta recebeu um novo contorno interno, diferente do anterior, largo e sem cores vivas. O espaço entre as silhuetas foi preenchido com tinta escura, afinando seu corpo, afirmando estar mais consciente de sua real forma física, mais leve, esguia e delgada (figura 6). A vivência dos quinze anos também presenteou a silhueta com cores, figuras, desenhos e um rosto, com um sorriso largo (figura 7).

Ao permitir a si mesma demarcar a forma de seu corpo e cada uma de suas partes, cada detalhe, colado, desenhado, inserido nas áreas dos braços e das pernas, do tronco, do pescoço e da cabeça, na face, no peito, proporcionou a si mesma a compreensão dos símbolos emergidos do seu inconsciente. Nascia uma nova percepção de suas dimensões físicas, emocionais e psíquicas, criando espaço para a autoestima, desenvolvendo uma nova perspectiva de autocuidado. Tudo isso foi como um presente de aniversário que Dorothy recebeu, pelo mérito da sua entrega ao processo. Em especial, durante as atividades com a silhueta, pôde desfrutar da alegria, da descontração e do sucesso desse importante rito de passagem que é a apresentação da menina-moça, com o encantamento, a comoção e a renovação de laços com a sociedade em que está inserida, importante na nossa cultura ocidental.

No período posterior às comemorações, Dorothy renovou seu estilo pessoal com um novo corte de cabelo, novos acessórios, nova postura física e maneira de se mover, mais leve, sem os agasalhos pesados. Um período de euforia se estabeleceu com a proximidade da passagem para o ensino médio. Novos desejos, novos projetos, novas expectativas e

metas. Houve melhora significativa no interesse e na qualidade da aprendizagem escolar. No *setting*, aceitou brincadeiras e jogos, como técnicas de expressão, permitindo-se momentos de maior descontração. Relatou experiências divertidas e agradáveis nos grupos da escola e da família, e um namorado surgiu como a grande novidade do momento.

A euforia, porém, foi interrompida pelo término do namoro, dificuldades nas relações com os amigos da escola e os virtuais. As expectativas e metas não atingidas fizeram retornar as queixas de exclusão e isolamento. Surgiram sintomas como insônia, dores de cabeça e irritabilidade. O desejo de mudança de colégio, relatado desde o princípio dos atendimentos, voltava como uma prioridade. Dorothy dizia-se novamente intimidada com os comentários sobre sua automutilação ocorrida no passado. A sensação de perseguição, a automutilação e a ideação suicida tornaram-se ameaças novamente.

Mais uma vez, ela relatou a impressão de exclusão e a volta de um excesso de pensamentos negativos a respeito de si mesma. Dorothy voltou a produzir figuras em argila, com características similares às do início, um número significativo de caracóis e formas irregulares.

Não se interessou em pintar, desenhar e colorir. Os poucos trabalhos com imagens eram monocromáticos ou figuras escuras. Entrou em um período de introversão e desânimo, relatando sonhos conturbados, voltando a ter pensamentos negativos sobre si e sobre as atividades em grupo. Isolou-se em seu quarto. O choro ficou frequente em casa e nas sessões. Voltou a se queixar da incompreensão, indiferença e falta de atenção dos pais frente aos seus anseios. Reclamou da invasão de sua privacidade e falta de espaço físico em casa.

Surgiu a sensação de que seus pensamentos eram como caraminholas, coisas que se moviam como cobras em sua cabeça. Havia, também, a sensação de petrificação do corpo diante de situações de estresse. Sentia-se sem motivação, com medo e insegura com os próprios anseios, duvidando de suas capacidades em todas as esferas.



Figura 8. Desenho: Mangá – A Medusa.

A imagem das caraminholas levou Dorothy a desenhar um Mangá⁴ (figura 8). Trabalhou com lápis de cor, ligado ao elemento ar, ao pensamento. Fez uma figura feminina com cabelos longos e encaracolados. Usando o recurso junguiano de pedir suas associações e a amplificação da imagem produzida, relatou a sensação de petrificação. O mito grego da Medusa se relaciona com essa imagem de mulher com cabelos encaracolados de serpentes, que transformava a quem a olhasse em pedra.

Em uma de suas versões, Medusa era uma jovem e linda sacerdotisa, criativa e corajosa, seduzida pelo deus Poseidon, dentro do templo de Atena. Por esta profanação do seu espaço sagrado, Atena transforma a moça em um ser mortal horrendo, com o poder de petrificar quem ousasse olhar nos olhos. Perseu, um dos filhos de Zeus, foi encarregado de exterminá-la. Sua tarefa foi facilitada por três deuses do Olimpo: Hades, Hermes e Atena. Hades deu a Perseu o elmo da invisibilidade. Hermes deu-lhe as sandálias aladas, para que fosse ligeiro; e a própria autora do infortúnio de Medusa, Atena, deu à Perseu um escudo de metal para refletir a imagem do monstro, juntamente com uma espada para cortar a cabeça da criatura. Perseu conseguiu utilizar esses recursos e Medusa é petrificada ao se ver no reflexo do escudo. Ele decepa a cabeça da Medusa, da qual nascem Pégaso, um cavalo alado, e Crisaor, um gigante, frutos da relação de Medusa com Poseidon. Pégaso e Crisaor simbolizam, respectivamente, a criatividade e a coragem, antes aprisionadas e impossibilitadas de serem ativadas.

⁴ Nome dado às histórias em quadrinhos japonesas. De características marcantes, os traços, a diagramação e a forma da leitura são diferentes de outras revistas em quadrinhos.



Figuras 9 e 10. Modelagem em argila da cabeça de Medusa.

A argila foi oferecida novamente à Dorothy como material mediador para a harmonização entre sua função pensamento, predominante, e sua função sentimento, menos consciente, componentes do seu tipo psicológico junguiano.

Começou a modelagem, em argila, de uma cabeça de Medusa (figuras 9 e 10), construída com esmero e atenção ao que surgia, reflexos da sua sensibilidade à umidade fria do material. Apresentou interesse especial no aprendizado da técnica de manuseio da argila. Com essa atividade, os aspectos sombrios dos pensamentos e do mito puderam ser elaborados.

Várias sessões foram destinadas a esse conteúdo, em uma elaboração apurada, forte, potente e de muito significado para a adolescente. Em escritas criativas, relatou reconhecer as caraminholas como as cobras da cabeça de Medusa, como pensamentos negativos recorrentes e paralisadores que a assombravam, como se fossem, também, questionamentos sobre anseios e metas não alcançadas, as expectativas relativas aos relacionamentos, as dúvidas sobre sua capacidade criativa e a capacidade de viver um futuro.

Do manuseio com argila, enfrentando as dificuldades técnicas com o material e a execução da peça, percebeu o quanto é preciso e precioso planejar e empenhar-se, dedicar-se, conhecer-se. Teve a oportunidade de exercitar tanto a paciência quanto a obediência aos ciclos do barro, projetados psiquicamente na experiência dos processos e ciclos da vida.

Experimentou a satisfação de se ver construindo novos modos de ação, e com coragem para exercitar saídas mais criativas para a sua comunicação interna e externa.

Dorothy experienciou a criatividade de Pégaso e a coragem de Crisaor, e assim fechou com chave de ouro o trabalho no *setting* presencial.

2.2. O novo modelo de *setting* arteterapêutico

Após um ano e quatro meses de atendimento presencial, tivemos o desafio do atendimento virtual, tão temido no primeiro momento da pandemia do COVID-19, que se iniciou em março de 2020.

O *home-office* ofereceu a possibilidade para que todos tivéssemos que interagir, pacientes e terapeutas, com um novo modo de contato, em uma dinâmica tida como própria dos mais jovens, com seus *games*, seus filmes, suas séries, seus desenhos, suas músicas, seus aplicativos, na linguagem desse milênio, da inteligência artificial. Fomos forçados a ficar mais ágeis, para acompanhar e lidar melhor com o novo modo de contato, o universo virtual.

Os atendimentos virtuais, inicialmente, foram dificultados pela falta de experiência de ambas, arteterapeuta e paciente, com a mídia *on-line*, assim como pela necessidade de adequar materiais, equipamentos e a divisão do espaço do *setting* que antes era presencial, privado e sagrado, no período da pandemia foi invadido com a presença próxima dos familiares, teve a privacidade de certa forma comprometida.

As primeiras sessões virtuais com Dorothy foram realizadas por WhatsApp. Mesmo com dificuldades, as atividades eram síncronas e traziam, dentro do contexto, resultados satisfatórios para o acompanhamento do processo.

Trabalhos de pinturas com guaches e desenhos, contação de histórias e o SoulCollage® - técnica de colagem intuitiva de imagens, criada nos anos 1980, por Seena B. Frost (2010), foram algumas técnicas aplicadas no período de atendimento das sessões virtuais.

A utilização da ferramenta Zoom, aplicativo para reuniões virtuais, ampliou os recursos tecnológicos para as sessões, melhorando os atendimentos e a qualidade do contato, da escuta, do resultado da criação e a possibilidade de observação corporal/expressiva, além do envio de um *kit* de materiais, tão necessárias ao processo arteterapêutico.

A pandemia se agravou e os acontecimentos de âmbito pessoal ocorreram para ambas as partes. A reclusão foi intensificada. Dorothy apresentou dificuldades de concentração nas aulas virtuais do colégio e queda vertiginosa do rendimento escolar. Cobranças severas para a recuperação de notas trouxeram desconforto físico, psíquico e agravamento do seu quadro de ansiedade.

No segundo semestre de 2020, foram demandadas atividades assíncronas e o registro diário das emoções e vivências, em um caderno, reforçado pela expressão plástica

e a prática da respiração consciente, como uma tentativa para que Dorothy retornasse a um estado emocional mais equilibrado.

Apesar dos esforços da adolescente, os pensamentos negativos sobre si mesma, o aumento das dificuldades escolares, e com os relacionamentos virtuais, o sentimento de solidão e uma tristeza profunda, uma sensação de inadequação e de menos valia voltaram.

Dorothy finalmente mudou de colégio e necessitamos fazer uma pausa nos atendimentos virtuais para sua recuperação no rendimento escolar, de necessidade imediata.

Considerações finais

Muitos questionam se é necessário ser artista ou ter altas habilidades na área artística (VIRGOLIM, 2007) para produção de trabalhos, vivências e experiências no *setting* Arteterapêutico. A ludicidade da prática arteterapêutica contribui também para julgamentos equivocados sobre a Arteterapia ser uma recreação, ou mesmo sobre a sua eficácia, na elaboração de conflitos.

Afirmo, por também vivenciar e experimentar a prática arteterapêutica, que no processo não verbal, por meio de imagens da alma, estas falam mais e com mais clareza sobre nós mesmos, trazendo à tona aquilo que temos de mais profundo e necessário ao nosso desenvolvimento, para nosso conhecimento e crescimento como seres humanos.

A entrega ao processo arteterapêutico garante a possibilidade de surgimento de novos recursos internos para o árduo caminho que será percorrido pelo paciente. O acompanhamento e amparo do especialista arteterapeuta conduz, de forma segura, porém lúdica, assim como prazerosa, a expressão de imagens e símbolos advindos dos conteúdos, que, dessa maneira, têm a possibilidade de emergir para serem enfrentados. A condução profissional possibilita ao paciente torna-se mais ciente, mais sábio sobre si mesmo e sobre o seu entorno.

Ressalto a importância dessa entrega, respeitando, no entanto, os limites do paciente, para que possa conseguir aprender a se amar do jeito que é, com suas luzes e sombras, sem cobranças demasiadas que impeçam a vida e o viver.

A paciente desse relato de experiência teve a seu favor a sua imensa energia vital, própria dos jovens. Teve seus pais e parentes, amigos e a Arteterapia como aliados. Porém, o mais importante foi sua entrega ao seu processo, em uma luta árdua e heroica na busca do conhecimento de si mesma. A pouca idade cronológica não retirou dela a bravura do enfrentamento de seus medos que, com coragem de gente grande e criatividade de mestre, se posicionou e lutou por muitas batalhas. Sobrepujou caraminholas. Permitiu alimentar-se de amor a si mesma e a ressignificar conteúdos, até então indecifráveis, que emergiam do seu inconsciente.

O atendimento da Arteterapia não só ajudou Dorothy na sua jornada contra o excesso de seu próprio julgamento e de suas críticas negativas a si mesma, nas mazelas que o estado de ansiedade, cruelmente, cada vez mais cedo, alcança os mais jovens, mas a forjou para o enfrentamento das perdas e ganhos da vida futura.

Uma frase chegou a mim em sincronicidade⁵ com a elaboração desse relato. Veio pelo Instagram, como de autoria de Ruben Alves (2018), psicanalista, educador e teólogo brasileiro: “O conhecimento é coisa erótica que engravida, mas é preciso que o desejo faça o corpo se mover para o amor. Caso contrário permanecem os olhos impotentes e inúteis. Para conhecer é preciso primeiro amar!” (ALVES, 2018). Essa frase exprime o que considero ser o significado da disposição de Dorothy, de abrir-se ao mundo interno e apresentar-se ao mundo externo, permitir-se ver e viver o seu processo.

Parabéns e obrigada Dorothy, pela sua disposição em se mover na direção do amor, para seu amor próprio e o amor aos demais.

Obrigada por permitir-me participar dessa luta gloriosa.

Data de recebimento: 20.10.2022

Data primeiro aceite: 10.07.2023

Data segundo aceite: 10.04.2023

Referências Bibliográficas

ALVES, R. **Pensador**. Disponível em: <<https://www.pensador.com/frase/MTA4MzgyNg>>. Acesso em: 31 mar. 2023.

BATISTA, L. **Qual a diferença entre Arteterapia e Terapias Expressivas?** Curso *on-line* Terapias Expressivas: teoria e prática. Disponível em: <<https://lurdinhabatista.com.br/qual-a-diferenca-entre-arte-terapia-e-terapias-expressivas/>> Acesso em: 28 mar. 2023.

BAUM, L. F. **The wonderful Wizard of Oz**. Chicago: George M. Hill Co. Publishers, 1900.

BERNARDO, P. P. Temas centrais em Arteterapia. In: _____. **A prática da Arteterapia: correlação entre temas e recursos**. São Paulo: Ed. do Autor, 2008, v. I.

BERNARDO, P. P. Mitologia indígena e Arteterapia: a arte de trilhar a Roda da Vida. In: _____. **A prática da Arteterapia: correlação entre temas e recursos**. São Paulo: Ed. do Autor, 2009, v. II.

BOTTON, A.; ARMSTRONG, J. **Arte como terapia**. Tradução Denise Bottmann. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.

⁵ Conceito de C.G. Jung, de que dois ou mais fatos, sem conexão de causalidade entre eles, quando ocorrem ao mesmo tempo para uma determinada, produzem um efeito significativo.

BRANDÃO, R. 100 sintomas de ansiedade: saiba quais são e como controlá-los. *In*: ZENKLUB. **Para você.** 16 nov. 2020. Disponível em: <<https://zenklub.com.br/blog/para-voce/sintomas-ansiedade/>>. Acesso em: 28 mar. 2023. 2014.

EDWARDS, B. **Desenhando com o lado direito do cérebro.** São José do Rio Preto: Tecnoprint S.A., 1984.

FORWARD, S.; BUCK, C. **Pais tóxicos:** como superar a interferência sufocante e recuperar a liberdade de viver. Belo Horizonte: Rocco, 1989.

FROST, S. B. **SoulCollage evolving:** an intuitive collage process for self-discover and community. Santa Cruz: Handford Mead Publishers Inc., 2010.

FURTH, G. M. **O mundo secreto dos desenhos:** uma abordagem junguiana da cura pela arte. São Paulo: Paulus, 2004.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional para jovens:** guia para pais e educadores. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

JUNG, C. G. **Psicologia e Alquimia.** . Petrópolis: Vozes, 2016. *E-book*.

_____. **Tipos Psicológicos.** Petrópolis: Vozes, 2015. *E-book*.

MILLER, A. **O drama da criança bem dotada:** como os pais podem formar (e deformar) a vida emocional dos filhos. 2ª ed. São Paulo: Summus Editora, 1997.

OPAS, Organização Pan-Americana da Saúde. **OMS destaca necessidade urgente de transformar a saúde mental e atenção.** 17. jun. 2022. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>>. Acesso em: 20 mar. 2023.

URRUTIGARAY, M. C. **Arte terapia:** a transformação pessoal pelas imagens. 5. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2011.

VIRGOLIM, A. M. R. **Altas habilidades/superdotação:** encorajando potenciais. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Especial, 2007.