

# ARTETERAPIA E AWARENESS<sup>1</sup>

Ana Beatriz Braga Pereira<sup>2</sup>

***A arte diz o indizível, exprime o  
inexprimível, traduz o intraduzível.***

Leonardo Da Vinci

## **Resumo**

O objetivo deste trabalho é compreender os efeitos do estímulo da expressão criativa através da arteterapia aplicada a um grupo de mulheres como maneira de facilitar a expressão de seus sentimentos, pensamentos e crenças, numa perspectiva voltada para a ampliação da consciência de si próprias e da forma como estabelecem relações consigo mesmas, com os outros com quem convivem e com o mundo em geral. O método utilizado foi o retrodutivo, segundo o qual a compreensão do fenômeno ocorre a partir de uma construção dinâmica que desvela os processos, levando em conta a experiência dos indivíduos envolvidos, considerando-a em sua forma mais abrangente, incluindo o contexto no qual está inserida, percebendo-a em sua singularidade, sem impor-lhe o limite da validação empírica pela generalização. A partir dos relatos das experiências vividas pelas mulheres participantes dos grupos de arteterapia foi possível concluir que o estímulo da expressão criativa por meio dos trabalhos com materiais artísticos diversos como maneira de facilitar a expressão de seus sentimentos, pensamentos e crenças favoreceu a ampliação da consciência de si próprias e da forma como estabelecem relações consigo mesmas, com os outros com quem convivem e com o mundo em geral, bem como que a *awareness* atuou favorecendo o reconhecimento de possibilidades na vida das participantes, a presença, e ampliando a percepção de situações vividas, o que veio a contribuir para o estabelecimento de um contato mais saudável e gratificante com a realidade experimentada na vida cotidiana.

**Palavras-chave:** Arteterapia. Expressão criativa. Gestalt-terapia. *Awareness*. Ampliação da consciência.

## **Abstract**

The purpose of this work is to understand the effects of stimulating creative expression through art therapy applied to a group of women as a way to facilitate the expression of their feelings, thoughts and beliefs, in a perspective aimed at expanding awareness of themselves and the form how they establish relationships with themselves, with others with whom they live and with the world in general. The method used was the retroductive one, according to which the understanding of the phenomenon occurs from a dynamic construction that unveils the processes, taking

---

<sup>1</sup> Artigo Científico produzido a título de Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Formação em Arteterapia como requisito à obtenção do título de Arteterapeuta do Curso de Formação em Arteterapia – Viva.

<sup>2</sup> A autora é Bacharel e Mestre em Direito, Psicóloga com formação em Psicologia Transpessoal de Base Corporal, Gestalt-terapia (em formação), Constelações Familiares, Arteterapia, é facilitadora de SoulCollage® e atua na Avivar Psicologia e Movimento em atendimentos individuais e em grupo.

into account the experience of the individuals involved, considering it in its most comprehensive form, including the context in which it is inserted, perceiving it in its uniqueness, without imposing the limit of empirical validation by generalization. From the reports of the experiences lived by the women participating in the art therapy groups, it was possible to conclude that the stimulation of creative expression through works with different artistic materials as a way to facilitate the expression of their feelings, thoughts and beliefs favored the expansion of the awareness of themselves and the way they establish relationships with themselves, with others with whom they live and with the world in general, as well as that awareness has acted by promoting the recognition of possibilities in the participants' lives, presence, and expanding the perception of situations experienced, which contributed to the establishment of a healthier and more gratifying contact with the reality experienced in everyday life.

**Keywords:** Art therapy. Creative expression. Gestalt-therapy. Awareness. Increased awareness.

### **Resumen**

El objetivo de este trabajo es comprender los efectos de estimular la expresión creativa a través de la arteterapia aplicada a un grupo de mujeres como una forma de facilitar la expresión de sus sentimientos, pensamientos y creencias, en una perspectiva orientada a ampliar la conciencia de sí mismas y de la manera cómo establecen relaciones consigo mismos, con los demás con los que viven y con el mundo en general. El método utilizado fue el retroductivo, según el cual la comprensión del fenómeno se da a partir de una construcción dinámica que devela los procesos, tomando en cuenta la experiencia de los individuos involucrados, considerándolo en su forma más integral, incluyendo el contexto en el que se encuentra. insertado, percibiéndolo en su unicidad, sin imponer el límite de la validación empírica por generalización. A partir de los relatos de las experiencias vividas por las mujeres participantes de los grupos de arteterapia, se pudo concluir que la estimulación de la expresión creativa a través de trabajos con diferentes materiales artísticos como forma de facilitar la expresión de sus sentimientos, pensamientos y creencias favoreció la expansión de la conciencia de ellos mismos y la forma en que establecen relaciones con ellos mismos, con los demás con los que conviven y con el mundo en general, así como esa conciencia ha actuado promoviendo el reconocimiento de posibilidades en la vida, presencia de los participantes y ampliando la percepción de situaciones vividas. , lo que contribuyó a establecer un contacto más saludable y gratificante con la realidad vivida en la vida cotidiana.

**Palabras clave:** Arteterapia. Expresión creativa. Gestalt-terapia. Conciencia. Mayor conciencia.

### **INTRODUÇÃO**

No mundo atual os estímulos externos são cada vez mais presentes e intensos e a vida moderna exige das pessoas muita ação, muito movimento “para fora”. Somos constantemente convidados a estar atualizados sobre as notícias do mundo globalizado, a dar conta de um trabalho que nos sustente financeiramente, a

agir constantemente, pois o mundo está funcionando vinte e quatro horas por dia, sete dias na semana, durante todo o mês.... o convite à conexão tecnológica é uma experiência que, em geral, nos leva em direção ao exterior de nós mesmos.

Na mesma medida, cada dia mais pessoas vão manifestando sintomas que indicam a necessidade do organismo de equilibrar estas ações e estímulos. As doenças psíquicas como depressão, ansiedade e pânico são sinais de que algo está em desarmonia.

Neste cenário, o desenvolvimento do potencial criativo e o contato com as potencialidades dos indivíduos assume uma relevância ímpar.

Segundo Lopes (2014), a psicologia humanista é um dos pilares para o estudo terapêutico da criação e a atividade criativa é uma força curativa inerente a todos os seres humanos. Para a autora “quando o potencial criativo não é autorrealizado, as ações e reações tendem a ser estereotipadas, mecânicas e passivas” (LOPES, 2014).

Se por um lado a precariedade da vida afetiva gera empobrecimento criador gerando alguns sintomas no indivíduo, tais como baixa autoestima, falta de confiança em si, medo, ansiedade, comodismo e excesso de julgamento, por outro lado, o exercício criativo aumenta a autoestima, o bem-estar e a felicidade, além da capacidade para transformar o medo (PRADO, 2004).

O presente artigo abordará os efeitos do trabalho com a criatividade e a expressão criativa no âmbito da Arteterapia, a partir da perspectiva da Gestalt-terapia e do conceito de *awareness*. Além da pesquisa bibliográfica que lhes dá suporte teórico, as ideias aqui expostas também se baseiam na observação do desenvolvimento das participantes de dois grupos terapêuticos de mulheres, visto por meio de suas produções artísticas e de seus relatos, com o escopo de conhecer e compreender como o estímulo e a exploração da capacidade criativa pode se relacionar com a promoção da saúde, do bem-estar e da autoestima dos indivíduos.

### **Expressão criativa**

Por vezes a criatividade é atribuída apenas a alguns seres especiais e notórios, como se esse atributo fosse um dom concedido a parte das pessoas enquanto outras seriam desprovidas deste recurso.

Todavia, a todo o momento o ser humano está criando, dando forma a algo, mesmo em suas tarefas cotidianas, seja para cumprir suas rotinas, seja para realizar algo extraordinário. A criatividade representa as potencialidades de cada ser único, sendo inerente a todos os seres humanos, como se verá mais adiante. “A realização desse potencial é uma de suas necessidades” (OSTROWER, 2018, p. 5).

Considerando as particularidades e subjetividades individuais, pode-se afirmar que alguns indivíduos possuem mais ou menos contato com sua criatividade, que se traduz em mais ou menos contato suas potencialidades para lidar com as questões que a ele se apresentam na vida.

Nesta perspectiva, desenvolver a expressão criativa do indivíduo é o mesmo que desenvolver seus potenciais recursos para a vida de um modo geral, ou para uma situação específica que esteja experimentando em dada circunstância.

Poder-se-ia afirmar que todo indivíduo é, portanto, artista de sua própria existência, criando a todo o momento a sua obra no contínuo do tempo.

Neste ponto deve surgir o questionamento sobre aquela pessoa que não se percebe criativa, que se encontra mergulhada no escuro da ausência de possibilidades, na angústia da falta de contato com perspectivas que lhe garanta bem-estar, alegria, paz ou saúde. Nestes casos, como seria possível ajudar? A resposta seria, seguindo o raciocínio, o estímulo à expressão criativa deste ser, de modo que o seu organismo como um todo pudesse manifestar seus recursos em direção a uma vida mais leve, consciente e saudável.

Um caminho seria a utilização de recursos terapêuticos que auxiliassem a ampliação da consciência sobre potencialidades e recursos internos voltados ao desenvolvimento da capacidade de lidar com os fenômenos da existência de um modo geral. E aqui, a experiência da Arteterapia como recurso transformador e curador se mostra bastante efetiva.

### **Arteterapia**

A Arteterapia pode ser descrita como o “processo terapêutico decorrente da utilização de modalidades expressivas diversas, que servem a materialização de símbolos” (PHILIPPINE, 1998, p. 1). Por meio de expressões artísticas simbólicas é possível ao indivíduo trazer à consciência conteúdos inconscientes e assim ampliar

o contato consigo mesmo e aclarar questões pessoais que eventualmente impedem o livre fluxo da vida e o acesso às diversas possibilidades de expressão no mundo.

Neste contexto, sendo expressão simbólica, a arte é tida como linguagem e comunicação, visto que o “fazer artístico” possibilita a expressão de sentimentos, pensamentos, emoções, atitudes, de modo que a pessoa possa descobrir aspectos de si mesmo que antes não estavam tão claros (CARVALHO, 1995), reconhecendo-se, então, de modo mais integral e integrado.

Por meio da produção artística no contexto terapêutico, estimula-se a criatividade. A compreensão do que se propõe pode ser ampliada quando se busca a etimologia da palavra, cuja origem encontra-se no latim, *creare*, que indica a capacidade de criar, produzir ou inventar coisas novas.

Tal capacidade possui valor universal, como dito no início deste trabalho, e se relaciona ao impulso humano direcionado à evolução. No ser humano saudável, a criatividade se manifesta facilmente de diversas maneiras, na medida em que as relações que se estabelecem continuamente demandam processos criativos transformadores. A vida em sua dinamicidade requer transformações e inovações constantes.

Em palavras poéticas, Estés (1997, p. 373) descreve a criatividade como um mutante que assume várias formas para todos nós, no emprego de pigmentos e telas, da pena e do papel, de bordas floridas no caminho de um jardim, na criação de universidades, no passar um colarinho, criar uma revolução, mas também ao tocar com amor as folhas de uma planta, reduzir a importância de certas preocupações, dar nós em um tear, descobrir a própria voz amar alguém, criar um filho, cuidar do casamento, fazer uma cortina....como se vê, a lista de ações que envolve a vida criativa é tão vasta quanto os atos que podemos praticar na vida.

A criatividade está relacionada, então, à vida saudável.

*Ao contatar o mundo que o rodeia, o indivíduo é convidado pela vida continuamente a viver o novo, a fazer novas escolhas, tomar decisões, adentrar mistérios, caminhos desconhecidos, estabelecer novas relações e descortinar novos horizontes. É convidado continuamente a transcender suas próprias experiências e limites prévios. (CIORNAI, 1995, p. 59).*

Desenvolver o potencial criativo da pessoa corresponde a contribuir para o estabelecimento de mais saúde em sua vida.

### **Gestalt-terapia e *awareness* – ampliação da consciência**

É importante esclarecer que vários são os caminhos que podem ser tomados pelo arteterapeuta para sua atuação como facilitador do desenvolvimento do potencial criativo das pessoas que o procuram. Esses ditos caminhos são as abordagens teóricas que sustentam e fundamentam a postura e atuação do arteterapeuta.

Neste trabalho, a orientação teórica é baseada na Gestalt-terapia, que por sua vez, tem em suas bases filosóficas, dentre outras correntes, a fenomenologia.

A fenomenologia se constitui numa filosofia que apresenta em seu bojo um método que se diferencia dos métodos positivistas, pois prioriza a vivência, a própria experiência como ponto de partida para o conhecimento (FORGHIERI, 2007). O objetivo do método fenomenológico é observar o fenômeno e dele mesmo extrair seu significado, sendo necessário para tanto que se deixe de lado, suspensa, qualquer apreensão feita aprioristicamente, bem como qualquer parâmetro externo. Essa atitude se denomina *epoché*.

Orientando-se por esse método, não se parte de princípios básicos dos quais se originam consequências derivadas, parte-se do que se vê, do que, do como e quando se mostra, e se busca a compreensão e a descrição do que é visto (AUGRAS, 2008).

Desenvolver um trabalho terapêutico pautado pela vivência que experimentam terapeuta e cliente, na tentativa de compreender o óbvio, o que se mostra, ou seja, o fenômeno em si, sem sucumbir à tentação de interpretar, incluindo ou excluindo elementos que não se encontram presentes, exige disciplina (YONTEF, 1998) e a manutenção da presença distanciada, paradoxalmente entremeada da objetividade e da subjetividade (HYCNER, 1995).

Como parte deste fazer terapêutico, utilizam-se de intervenções baseadas na descrição fenomenológica, por meio das quais se busca a ampliação da consciência do cliente com relação às suas próprias experiências, pois a fenomenologia é uma ciência descritiva da realidade percebida, que é considerada em si mesma (RIBEIRO, 1999; FEIJÓ, 2000) e a relação terapêutica pode favorecer o processo de

*awareness* do cliente, a partir daquilo que se revela no imediato de sua vivência na terapia (HYCNER, 1995; PINTO, 2009)

Cada vivência é pessoal e única, não sendo possível compreendê-la senão a partir dela mesma e do indivíduo que a experimenta (FORGHIERI, 2007). Assim, os conhecimentos do terapeuta, adquiridos em relação à sua própria história de vida, não se prestam à compreensão do sentido das experiências de seus clientes. Eles não podem ser ignorados, pois auxiliam até mesmo no estabelecimento de uma relação empática, mas devem ser suspensos no momento da terapia.

Não se pode afastar o arteterapeuta de seu contexto próprio, contudo, é na experiência da relação com o cliente que o fenômeno deve ser apreendido.

Numa perspectiva existencialista e fenomenológica, o desenvolvimento do potencial criativo do indivíduo é favorecido pela ampliação de sua consciência acerca das relações que estabelece com ele mesmo, com o outro e com mundo.

Tal ampliação de consciência envolve não só os aspectos mental e cognitivo, mas sim o organismo como um todo, capturado na experiência vivida a partir, também, do corpo, com suas sensações e sentimentos.

Assim, o termo em inglês *awareness*, já mencionado anteriormente, define bem essa “consciência total integrada”, capaz de mobilizar o indivíduo e ampliar suas percepções.

Neste sentido, o trabalho terapêutico é conduzido se valendo das expressões do próprio indivíduo e suas compreensões do que emerge no curso do processo, sendo função do arteterapeuta facilitar a ampliação dessas compreensões.

Outro importante fundamento da Gestalt-terapia é a Psicologia da Gestalt, que se originou como uma teoria da percepção humana que, numa definição bem resumida, incluía o aspecto subjetivo daquele que observa na imagem vista propriamente dita, tendo sido formulados alguns preceitos a partir desta constatação, inclusive o termo *Gestalt* que significa forma, configuração total, figura.

A forma, como a percebemos, está intimamente relacionada com a forma como pensamos e como sentimos, e esta relação se torna muito visível quando podemos expressar as percepções da vida ou de uma determinada situação com materiais artísticos (RHYNE, 2000). A estrutura da imagem produzida é semelhante ao comportamento da pessoa que a criou (CIORNAI, 2004).

Então, a possibilidade de expressar seus próprios conteúdos com materiais artísticos e ter contato com a imagem daí resultante após o processo de criação, estimula a ampliação da consciência sobre si mesmo e sobre suas potencialidades. Essa ampliação de consciência, ou a *awareness* assemelha-se à percepção do surgimento de uma figura nítida, com a qual o indivíduo entra em contato e pode reestruturar seu campo de percepção e de possibilidades, uma vez que o fazer artístico no contexto terapêutico possibilita que o indivíduo se reconheça como inteiro, em sua totalidade ali expressa (ZINKER, 2007).

A experiência arteterapêutica na perspectiva da Gestalt-terapia traduz o “eu pessoal complexo fazendo formas de arte, envolvendo-se com as formas que você está criando como fenômenos, observando o que você faz, e, possivelmente, espera percebendo por meio de suas produções gráficas não apenas como você é agora, mas também modos alternativos que estão disponíveis para que você possa se tornar a pessoa que gostaria de ser” (RHYNE, 2000, p. 44).

Assim, o fazer artístico, criativo, é em si mesmo terapêutico, pois permite ao indivíduo expressar e ao mesmo tempo examinar o conteúdo e as dimensões de sua vida interior (ZINKER, 2007).

## **OBJETIVOS**

O objetivo deste trabalho é compreender os efeitos do estímulo da expressão criativa através da arteterapia aplicada a um grupo de mulheres como maneira de facilitar a expressão de seus sentimentos, pensamentos e crenças, numa perspectiva voltada para a ampliação da consciência de si próprias e da forma como estabelecem relações consigo mesmas, com os outros com quem convivem e com o mundo em geral.

## **MÉTODO**

Este trabalho foi realizado a partir da abordagem qualitativa, baseando-se na observação das participantes de grupos arteterapêuticos de mulheres, nos registros realizados ao longo do tempo que perdurou os encontros e também, e principalmente, nas suas próprias produções artísticas e relatos posteriores.

O método utilizado foi o retrodutivo, segundo o qual a compreensão ocorre a partir de uma construção dinâmica, “num ‘ir e vir’ que vai desvelando aos poucos os



processos envolvidos e dão prova da sucessão de etapas e subetapas” envolvidas no processo (GARCÍA, 2002, p. 42).

O escopo do estudo a partir deste método é compreender a experiência dos indivíduos envolvidos, considerando-a em sua forma mais abrangente, incluindo o contexto no qual está inserida, percebendo-a em sua singularidade, sem impor-lhe o limite da validação empírica pela generalização.

Tem-se, portanto, que o desenvolvimento do conhecimento, neste caso, ocorre por reorganizações sucessivas, ou seja, em etapas, e não de maneira uniforme, linear, por expansão ou acúmulo de elementos. “Não é o desenvolvimento de algo que estava pré-formatado” (GARCÍA, 2002, p. 50), mas a compreensão da experiência vivida, em seu contexto.

Foram dois grupos de arteterapia para mulheres oferecidos em parceria com o Projeto Clínica Social da Avivar Psicologia e Movimento. Os trabalhos desenvolvidos nos grupos tinham como escopo a promoção de mais vitalidade, alegria e prazer nas integrantes dos grupos por meio do desenvolvimento do potencial criativo e resgate da saúde no contato com os próprios conteúdos psíquicos emergentes através das várias possibilidades de expressão artística, e assim favorecer a construção ou desenvolvimento de uma autoimagem positiva, contribuindo para a ressignificação de aspectos negativos relacionados à autoestima.

A Avivar Psicologia e Movimento é uma clínica privada de atendimento psicoterápico localizada em Goiânia - GO. A clínica mantém o Projeto Clínica Social, cujo objetivo é tornar disponível à população de baixa renda o atendimento terapêutico a quem dele necessitar, de forma financeiramente acessível. No caso dos grupos de arteterapia, o trabalho foi oferecido de forma gratuita às interessadas, uma vez que fez parte das atividades de estágio do curso de formação em arteterapia, como dito anteriormente.

Os grupos foram denominados de “Grupo Arteterapia para mulheres – Trabalhando a autoestima”. Em cada um dos grupos foram realizados 25 encontros de 1 hora e 30 minutos cada, após o que se seguia uma reunião entre as duas facilitadoras para partilha de percepções, discussão sobre o desenvolvimentos dos trabalhos do grupo e elaboração de notas e relatórios, com duração de, no mínimo, 30 minutos.

Os encontros do grupo 1 foram todos realizados presencialmente no espaço físico da Avivar Psicologia e Movimento. O grupo 2 começou com encontros presenciais no mesmo local, todavia, tendo em vista a superveniência da pandemia de covid-19 (Sars-Cov-2), em observância às recomendações sanitárias em vigor, os encontros presenciais foram suspensos. As atividades do grupo foram retomadas posteriormente de forma virtual, com a utilização de plataforma digital para videoconferência - Zoom.

No interregno entre a suspensão dos encontros presenciais e a retomada das atividades de forma digital, as facilitadoras permaneceram em contato com o grupo por meio de aplicativo de mensagens instantâneas e chamadas de voz – *whats app* – de modo a dar suporte às participantes e não abandoná-las abruptamente no curso do processo terapêutico.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foi possível perceber ao final dos trabalhos de ambos os grupos que todas as participantes manifestavam maior conexão com seus próprios sentimentos e maior consciência de si mesmas.

A ideia exposta por Rhyne (2000) de que a percepção da forma está intimamente relacionada com a forma como pensamos e como sentimos, e, ainda, que esta relação se torna visível quando expressamos as percepções da vida ou de uma determinada situação com materiais artísticos, pode ser confirmada pela observação dos trabalhos realizados no início e no encerramento do trabalho do grupo 2. É possível verificar a ampliação da consciência das participantes através do cotejo das imagens produzidas que, conforme Ciornai (2004), é semelhante ao comportamento da pessoa que a criou.

No segundo encontro do grupo de arteterapia foi solicitado às participantes que desenhassem uma árvore. A mesma solicitação foi feita no penúltimo encontro do grupo, sem que tivessem contato com as imagens produzidas no início do processo.

R., 44 anos, disse em sua entrevista de triagem para participar do grupo que buscava se conhecer, se encontrar, conseguir sair do lugar em que está há muito tempo, vendo o tempo passar e não se transformando. Relatou que há muito tempo não sente vontade de agir, e que agora tem vontade, mas não tem ânimo. Ao se

apresentar para o grupo falou de sua busca por equilíbrio na vida, lidando com seus pensamentos que às vezes a atrapalham (figura 1).



Figura 1

Acima está o trabalho de realizado por R. no segundo encontro do grupo de arteterapia, em 10/12/2019. Sobre seu desenho, escreveu:

*Era uma árvore diferente das árvores, mas igual a todas para quem não conseguia enxergar sua diferente beleza e diferença.*

No penúltimo encontro do grupo, R. fez outro desenho (figura 2) e sobre ele escreveu o seguinte.



Figura 2

*Eu sou uma árvore grande com tronco forte. Minhas cores são marrom, vermelho, verde, roxo. Tenho cores fortes, sou cheia de vida e de encantos.*

Como se pode observar, as imagens das árvores desenhadas são distintas, assim como a escrita que R. usou para descrevê-las.

O primeiro trabalho sugere uma percepção de si limitada, relacionada ao olhar do outro, externo à sua psique. Já o segundo trabalho, frise-se, realizado ao final do processo arteterapêutico, manifesta uma maior percepção de si mesma e de suas potencialidades, expressa em cores e formas no desenho mais “cheio de vida”, como R. relata em sua escrita.

No último encontro, as participantes foram estimuladas a falar como se percebiam ao final do percurso, levando em consideração como estavam no início. R. relatou, então, que no começo achava ser impossível que ela pudesse se engajar no grupo, mas que pra sua surpresa gostou muito da experiência, que considerou uma superação por ter conseguido construir um caminho. Disse estar se sentindo orgulhosa e satisfeita consigo mesma. Sua palavra final foi **gratidão**.

As imagens produzidas por R. e seus relatos, confirmam o que, como afirmado no início deste trabalho, desenvolver a expressão criativa do indivíduo é o mesmo que desenvolver seus potenciais recursos para a vida de um modo geral, ou para uma situação específica que esteja experimentando em dada circunstância.

Outra participante, D.F., 39 anos, procurou o grupo de arteterapia afirmando que precisava mudar, queria se aceitar melhor, ser feliz.



Figura 3

Desenhou a imagem acima (figura 3) no segundo encontro do grupo e sobre ela escreveu:

*Era uma vez uma árvore que não era nem nova nem velha, nem bonita, nem feia. Uma árvore que apenas era.*

*Ela nasceu em um lugar mágico com o direito de florescer em uma época tão antiga que não havia tempo.*

*Às vezes trocava de folhas, suas raízes floresciam também. Mas, como tudo que se conhece, ela tinha um nome e se chamava árvore coração, mas essa história não tem um fim ela apenas continua em um lugar desconhecido.*

No penúltimo encontro, D.F. fez o desenho cuja imagem é a seguinte (figura 4).



Figura 4

*Eu sou uma árvore antiga de tronco médio, marrom escuro, com quatro galhos grossos na frente. Minhas folhagens têm as cores, verde, claro, verde-escuro, azul, laranja e amarelo. Laranja e amarelo são as cores dos meus frutos que estão escondidos nas folhagens e que ainda não estão no ponto de serem colhidos. Tenho a fronte grande, e sou antiga. Guardo histórias esquecidas, brincadeiras de criança e no meu tronco e nas minhas raízes guardo o DNA da floresta que tem seu próprio ritmo e seu próprio jeito de transmitir as coisas."*

D.F. disse que depois de terminar o trabalho achou que sua árvore estava muito comum, que ela precisava de mais cores, por isso voltou e pôs mais cor. O nome de sua árvore é La vida.

Na última sessão, D.F. relatou que o processo arteterapêutico foi muito produtivo pra ela, que a ajudou a “se perceber e sentir mais.” Disse que está mais consciente de suas emoções, que percebeu que reprimia muitos sentimentos. Ela se percebe mais presente, se comunicando com mais clareza e que achou o trabalho em grupo muito potente. Sua palavra ao final do encontro foi **sou grata**.

As imagens produzidas no início e no final do processo mostram o que suas palavras informaram. A primeira árvore desenhada reproduz uma imagem mais fantasiosa, distante da imagem de uma árvore real, já a segunda, retrata uma árvore com suas características reais. Não se trata aqui de observar a perfeição ou imperfeição técnica ou de utilização dos recursos expressivos, mas sim dos conteúdos subjetivos expressos por meio da imagem produzida.

Ao final do trabalho, a elaboração de uma árvore “mais real” é condizente com a percepção de D.F. de estar mais conectada com seus sentimentos, mais presente e se comunicando com mais clareza.

Os trabalhos e relatos de D.F. confirmam que o “fazer artístico” possibilita a expressão de sentimentos, pensamentos, emoções, atitudes, de modo que a pessoa possa descobrir aspectos de si mesmo que antes não estavam tão claros (CARVALHO, 1995).

A participante K., 43 anos, relatou na entrevista de triagem que buscou o grupo de arteterapia porque precisa ter mais coragem para tomar decisões, é portadora da doença de Khron, e que todo o contexto de sua vida a está deixando deprimida. Contou no primeiro encontro ao se apresentar para o grupo que está doente e em razão disso ganhou muito peso, e percebeu que precisava resgatar sua doçura, que ela sentia que havia perdido em razão das dificuldades que vem enfrentando. Disse que está numa fase de buscar força para viver melhor.

Produziu a seguinte imagem no segundo encontro (figura 5).



Figura 5

Sobre sua imagem, K. escreveu:

*Era uma vez uma árvore bem grande e forte nomeio de um descampado. Suas raízes eram fortes e sempre seguras. Ela fazia uma sombra bem gostosa e aconchegante. Todos que a encontravam se sentiam bem e protegidos. Nem sempre foi assim, pois ela se sentia sozinha, mas com o tempo foi entendendo e aceitando. Percebeu que era feliz com os visitantes e os outros elementos da natureza quando aprendeu a viver e conviver consigo.*

O desenho abaixo (figura 6) foi feito por K. no penúltimo encontro do grupo.



Figura 6

*Olá, eu sou a árvore. Ainda não tenho um nome, mas sou linda! Tenho um tronco marrom e largo, com muitos galhos. Minha copa é verde e grande. Minhas raízes são profundas e firmes. Ainda não tenho frutos, porém, proporciono várias vantagens, como uma sombra fresca. Meus galhos fortes podem ser suporte para balanços. Minhas raízes me nutrem e por isso tenho essa copa verdinha e refrescante. Todo o meu conjunto me compõe e me faz feliz!*

Após este segundo desenho, K. disse ter gostado do conjunto todo da sua árvore e que enquanto fazia, pensou em colocar frutos, mas percebeu que nem toda árvore tem seus frutos aparentes, e que a sua árvore tem muitas qualidades mesmo sem ter frutos. Percebeu que não queria olhar para apenas um aspecto da sua árvore, mas para o todo, porque cada parte integra e tem uma função no todo. O nome que deu à sua árvore foi Vida.

No último encontro do grupo, convidada a compartilhar sua percepção sobre a experiência no grupo, K. relatou que foi muito boa, que se sente mais confiante em relação ao momento em que começaram os encontros. Afirmou que está se sentindo mais forte, mais firme, conseguindo perceber mais momentos alegres e ter mais satisfação com as coisas do dia a dia. Disse ter a sensação de que “está no caminho certo”. Sua palavra final foi **gratidão**.

O cotejo dos trabalhos inicial e final e das escritas correspondentes sugerem que K. tornou-se mais *aware* de si mesma, principalmente em relação aos seus recursos disponíveis. No primeiro trabalho as raízes não estavam visíveis, apesar de terem sido mencionadas na escrita, os frutos estavam presentes na imagem, mas não foram considerados na escrita, por fim ela menciona a solidão, que corresponde à imagem solitária da árvore desenhada.

Já no segundo desenho, feito ao final do percurso arteterapêutico, os elementos presentes na imagem produzida guardam relação mais próxima com a descrição dela feita por meio da escrita, indicando uma ampliação da *awareness* por meio da integração dos conteúdos subjetivos psíquicos e da imagem mental de si mesma.

O relato da experiência corrobora a afirmação feita no início deste trabalho de que a relação terapêutica pode favorecer o processo de *awareness* do cliente, a partir daquilo que se revela no imediato de sua vivência na terapia (HYCNER, 1995;



PINTO, 2009). A percepção mais integrada de K. quanto à sua produção criativa e os elementos subjetivos que por meio dela se apresentaram, indica que, como ela mesma relatou ao final, o processo arteterapêutico favoreceu a integração de partes de sua subjetividade num movimento em direção ao todo (*Gestalt*).

Importante ressaltar, que nas histórias escritas sobre as árvores as participantes falaram na 3ª pessoa e no tempo passado no primeiro desenho (era uma vez uma árvore...ela era/tinha) e na 1ª pessoa e no tempo presente no segundo desenho (eu sou uma árvore...). Isso corrobora a ideia de que os trabalhos expressivos desenvolvidos ao longo dos encontros do grupo possibilitaram às participantes a apropriação de seus conteúdos e maior contato consigo mesmas no aqui e agora.

Por derradeiro, a experiência de A.C.P.R., 22 anos, que participou de apenas cinco encontros com o grupo 1, mas experimentou um processo muito interessante e rico, vale ser aqui descrita.

Ela começou seu processo relatando ter muitos sentimentos negativos dentro de si mesma, culpa e ressentimento com os pais. Na entrevista inicial de triagem estava muito emocionada e chorava muito enquanto explicava as necessidades pelas quais queria participar do grupo terapêutico. Falava muito, demonstrando angústia e tristeza, ao mesmo tempo que mencionava sua grande vontade de “melhorar”.

No trabalho realizado no primeiro encontro, uma colagem de apresentação (figura 7), A.C.P.R. se descreveu como uma pessoa que quer “viver bem, comer saudável, ter paz e felicidade ao lado da família.”.



Figura 7

As imagens que compõem seu trabalho assim como a forma como se apresentou, demonstram que a participante possui uma imagem positiva de si mesma e dos valores que pretende alcançar, expressando seus desejos e metas.



Figura 8 – O amor

Depois de alguns encontros, A.C.P.R. fez um desenho (figura 8) que foi acompanhado da seguinte história por ela escrita:

#### *O Amor*

*Era uma vez uma jovem mulher que havia sofrido muito, sendo muito rejeitada por seus pais e irmãs, ela era recém-casada e criou em seu coração um sonho muito grande de ser mãe, pois na sua cabeça não existia sentimento mais verdadeiro que o amor de filho. Um belo dia seu sonho se realizou, seu filho nasceu, e ela sentiu o amor maior do mundo. Com o passar do tempo a criança cresceu e algo diferente a jovem descobriu, seu pequeno menino era diferente e requeria alguns cuidados especiais. Com isso, a mãe começou a sentir a diferença social com seu filho, as lutas constantes fizeram com que ela visse a força existente dentro de si para lutar constantemente pela inclusão social. Aquele lindo sonho, que parecia conto, se transformou em uma realidade de amor.*

Sua produção seguinte foi com argila (figura 9).



Figura 9 – A cuia

A história que acompanhou a figura modelada na argila foi a seguinte:

#### *A cuia*

*Era uma vez uma cuia, ela era redonda e dentro havia um vazio, as beiradas eram grossas, parecia meia casca de ovo. Essa cuia não parecia ter muita importância, porém tinha. Ela servia para por tacacá dentro, e não teria outra visão do tacacá se não fosse dentro da cuia. Essa pequena cuia se sentia muito triste até descobrir essa tão importante utilidade em sua vida. Assim ela viveu feliz para sempre.*

No momento da partilha, A.C.P.R., que é natural do Pará, explicou com muita alegria que existe uma cuia própria para servir o tacacá, prato típico de sua região.

Seus trabalhos e relatos sugerem que ela foi capaz de resenificar sua experiência dolorosa e ampliar sua consciência de modo a atribuir sentido à sua vida.

Depois deste encontro A.C.P.R. não participou mais do grupo, despedindo-se com a seguinte mensagem:

*Boa tarde amadas amigas do grupo, pra mim foi um enorme prazer conhecê-las, com vocês ganhei muitos aprendizados, é de coração na mão que anúncio que não poderei mais participar, primeiramente porque ganhei uma vaga no Itego, para o curso técnico em enfermagem, no período da tarde, e ganhei uma bolsa integral para o curso de enfermagem na faculdade, para estudar a noite. Agradeço de coração cada aprendizado, agora seguirei um novo ciclo em minha vida.*

E dirigindo-se para a facilitadora:

*Estou tão feliz. Não sei se você se lembra da primeira vez que lhe vi, que meu sonho era cursar uma faculdade. Agora eu consegui. Só tenho a agradecer por todo o carinho de vocês.*

O caminho percorrido pela participante entre a entrevista de triagem e o último trabalho que realizou no grupo, incluindo a mensagem de despedida que escreveu para o grupo, confirma que o “fazer artístico” possibilita a expressão de sentimentos, pensamentos, emoções, atitudes, possibilitando à pessoa a descoberta de aspectos de si mesmo que antes não estavam tão claros (CARVALHO, 1995), reconhecendo-se, então, de modo mais integral e integrado.

Todo o processo, que no caso de A.C.P.R. culminou com a cuia que modelou na argila, possibilitou que ela expressasse seus próprios conteúdos com materiais artísticos, tendo contato com as imagens resultante após o processo de criação, o que estimulou a ampliação da consciência sobre si mesma e sobre suas potencialidades. Conforme Zinker (2007), o fazer artístico no contexto terapêutico possibilita que o indivíduo se reconheça como inteiro, em sua totalidade ali expressa, o que para A.C.P.R. parece ter favorecido o contato com novas possibilidades, como realizar o sonho de ingressar na faculdade para fazer um curso superior.

Verifica-se que a possibilidade de se expressar e acessar sua criatividade livremente contribuiu para uma nova percepção, na qual a angústia que estava presente no início pôde dar lugar a uma postura de maior abertura para novas perspectivas em sua vida.

## **CONCLUSÃO**

A partir dos relatos das experiências vividas pelas mulheres participantes dos grupos de arteterapia é possível concluir que o estímulo da expressão criativa por meio dos trabalhos com materiais artísticos diversos como maneira de facilitar a expressão de seus sentimentos, pensamentos e crenças favoreceu a ampliação da consciência de si próprias e da forma como estabelecem relações consigo mesmas, com os outros com quem convivem e com o mundo em geral.

Ainda foi possível perceber que a *awareness*, entendida aqui como consciência emocionada, atuou favorecendo o reconhecimento de possibilidades na vida das participantes, a presença, e ampliando a percepção de situações vividas, o que veio a contribuir para o estabelecimento de um contato mais saudável e gratificante com a realidade experimentada na vida cotidiana.

Importante ressaltar que a realização de parte dos encontros do grupo 2 por meio de plataforma digital de videoconferência não prejudicou a qualidade da presença nem do trabalho desenvolvido pelas facilitadoras, sendo que as participantes que estiveram no grupo até o final relataram que o meio digital não impediu a experiência pessoal dos processos terapêuticos nem das vivências propostas.

Finalizo este trabalho no dia em que celebro o nascimento da minha filha. Simbolicamente, o trajeto percorrido desde o início do curso de formação em arteterapia, passando pelas vivências propostas nas aulas, leituras do material bibliográfico de referência, atuação como facilitadora nos grupos do estágio, culmina no dia de hoje com o nascimento deste trabalho.

Nada obstante ser chamado de trabalho de conclusão, ele encerra apenas uma etapa desse caminho. Tendo nascido agora, ele representa uma parte de mim que deseja se apresentar a serviço do outro através da arteterapia, no intuito de contribuir para que cada vez mais pessoas tenham acesso a si mesmas de forma integrada, e assim possam experimentar mais consciência, leveza e amorosidade.

Também a minha *awareness* foi ampliada neste processo gestacional que precede meu vir-a-ser arteterapeuta, tornando-me cada vez mais eu mesma.

A conclusão aqui então assume contornos de recomeço, agora em contato com novas percepções e com a certeza de que muitas transformações ainda virão pelo caminho, que vai sendo construído a partir de cada nova experiência que permite a reorganização do já conhecido, resignificando e integrando o todo.

***A arte é a autoexpressão lutando para  
ser absoluta.***

Fernando Pessoa

## REFERÊNCIAS

- AUGRAS, M. O ser da compreensão – fenomenologia da situação de psicodiagnóstico. Petrópolis: Vozes, 2008.
- CARVALHO, M. M. O que é Arteterapia. In: M. M. Carvalho, *A arte cura?* (pp. 23-26). Campinas: Editorial Psy II, 1995.
- CIORNAI, S. Arteterapia: o resgate da criatividade na vida. In: CARVALHO, M. M. (Org). *A arte cura?* Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 59-63.
- CIORNAI, S. *Percursos em Arteterapia*. São Paulo: Summus, 2004.
- ESTÉES, C. P. *Mulheres que correm com os lobos - Mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem*. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.
- FEIJÓ, A. D. *A escuta e a fala em psicoterapia – Uma proposta fenomenológico-existencial*. São Paulo: Vetor, 2000.
- FORGHIERI, Y. C. *Aconselhamento terapêutico – origens, fundamentos e prática*. São Paulo: Thomson., 2007.
- GARCÍA, R. *O conhecimento em construção: das formações de Jean Piaget à teoria de sistemas complexos*. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- HYCNER, R. *De pessoa a pessoa*. São Paulo: Summus, 1995.
- LOPES, C. P. *Práticas criativas de arteterapia como intervenção na depressão: memórias da pele*. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2014.
- OSTROWER, F. *Criatividade e processos de criação*. Petrópolis: Editora Vozes, 2018.
- PHILIPPINE, A. Mas o que é mesmo Arteterapia? *Revista Imagens da Transformação*. Rio de Janeiro: Pomar, volume 5, 1998. Disponível em: <https://www.arteterapia.org.br/pdfs/masoque.pdf>
- PINTO, E. B. *Psicoterapia de curta duração na abordagem gestáltica – elementos para a prática clínica*. São Paulo: Summus, 2009.
- PRADO, D. *Manual de activacio creativa: para una programacion alternativa y motivadora*. Santiago de Compostela, España: Libe, 2004.
- RHYNE, J. *Arte e Gestalt - Padrões que convergem*. São Paulo: Summus, 2000.
- RIBEIRO, J. P. *Gestalt-terapia de curta duração*. São Paulo: Summus, 1999.
- YONTEF, G. M. *Processo, diálogo e awareness – ensaios em Gestalt-terapia*. 2ª edição. São Paulo: Summus, 1998.
- ZINKER, J. *Processo Criativo em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 2007.