



## APRENDENDO A DIZER “NÃO”! RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA NO ATELIÊR TERAPÊUTICO NUMA RELAÇÃO DE ARTETERAPIA, EDUCAÇÃO E ESPIRITUALIDADE.

Learning to Say "No"! Report of an Experience in Therapeutic Workshop Art Therapy in a  
Relationship, Education and Spirituality.

Diana Celina Puffal<sup>1</sup>

Laude Brandenburg<sup>2</sup>

### Resumo

Este relato de experiência traz uma reflexão a respeito da prática do(a) Arteterapeuta, que frequentemente atua como Educador(a) e catalisador da Espiritualidade, a partir de algumas sessões, de duas horas semanais, com AL, uma mulher de 54 anos. A Arteterapia, assim como ensino, requer a mobilização de diferentes saberes, atendendo ao ritmo e as necessidades de cada realidade, a fim de que a expressão criativa promova o processo de autoconhecimento. Nesse sentido, Liomar Andrade<sup>3</sup> afirma que a Arteterapia estimula a expressão de experiências interiores, e também que, é o (a) próprio (a) artista quem interpreta o simbolismo do trabalho, que o arteterapeuta pode ser incentivador (a) de descobertas de significados em suas produções, colocando o foco de atenção no processo terapêutico. Baseados em Sara Pain<sup>4</sup> abordaremos que o fazer arte, como facilitador da expressão e comunicação da pessoa com seu contexto, podem gerar a descoberta de faltas nas cadeias de conhecimento e provocar desejos de novas buscas. Com base em Paul Tillich<sup>5</sup> abordaremos a coragem de olhar para dentro, como forma de busca de ânimo para seguir a vida com fé, esperança e amor. Como resultados, apresentamos a coragem de AL, de tomar atitudes de mudanças proteladas há anos.

**Palavras-chave:** Feminino. Arteterapia. Educação. Espiritualidade.

### Abstract

<sup>1</sup> Arteterapeuta. Mestranda em Teologia. Faculdades EST. [dianapuffal@gmail.com](mailto:dianapuffal@gmail.com)

<sup>2</sup> Professora Orientadora. Faculdades EST. [laude@est.edu.br](mailto:laude@est.edu.br)

<sup>3</sup> ANDRADE, Liomar Quinto de. *Terapias Expressivas*. São Paulo: Vetor, 2000.

<sup>4</sup> PAIN, Sara; JARREAU, Gladis. *Teoria e técnica da arte-terapia*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

<sup>5</sup> TILLICH, Paul. *A Coragem de Ser*. 5 ed. São Paulo: Editora Paz e Terra S/A, 1992.

This experience report presents a reflection about the practice of the art therapist, who often acts as educator and catalyst of spirituality, from some sessions of two hours per week, with AL, a woman of 54 years. Art Therapy, as well as teaching, requires the mobilization of different knowledge, given the pace and needs of each situation, so that creative expression promotes self knowledge. In this way, Liomar Andrade states that the art therapy stimulates the expression of inner experiences, and also that is the own artist who interprets the symbolism of the work, the art therapist may be encouraging the discoveries of meaning in their productions, placing the focus of attention in the therapeutic process. Based Sara Pain discuss the making art, as a facilitator of expression and the person communication with their context, can lead to the discovery of faults in the knowledge chain and cause desires for new searches. Based on Paul Tillich discuss the courage to look within, in order to search for courage to follow through life with faith, hope and love. As a result, we show the courage to AL, taking attitude changes delayed for years.

**Keywords:** Female. Art therapy. Education. Spirituality.

### Considerações Iniciais

Numa sessão de Arteterapia, nem sempre executamos a proposta que levamos do planejamento, para tanto precisamos ser observadoras/observadores o suficiente para percebermos o que nosso público pede a cada encontro. Isso pode acontecer em diferentes grupos, de crianças, adultas/adultos, idosas/idosos, com ou sem deficiência física ou intelectual. Foi surpreendente quando no grupo de atendimento a mulheres, por seis encontros compareceu somente uma. AL, de 54 anos, funcionária pública aposentada, divorciada e que compartilha o espaço de moradia com seus dois filhos adultos, que tem suas vidas organizadas entre trabalho e estudos.

Assim, neste relato de experiência trazemos uma reflexão sobre a prática da/do Arteterapeuta, que com frequência é desafiada (o) a atuar como educadora/educador e catalisadora/catalisador da espiritualidade.

Na Arteterapia, o desenho, a pintura, a modelagem, a colagem, a expressão corporal e dramática, o relaxamento, a meditação ativa, entre outras atividades artísticas, nos dão recursos vivenciais e expressivos que podem favorecer significativamente o reconhecimento e desenvolvimento de potenciais criativos. O autoconhecimento, as modificações positivas na relação com o mundo interno e o externo dos participantes das atividades arteterapêuticas, propiciam considerável melhoria da qualidade de vida desses.

Segundo Andrade<sup>6</sup>, os estímulos dados pela (o) arteterapeuta, podem ser incentivadores de descobertas de significados internos e simbolismos, nas expressões artísticas, que serão interpretados pelo próprio artista.

Durante os atendimentos em atelier arteterapêutico e, também nos resultados observamos que foram mobilizados diferentes conhecimentos de arte e do ensino, ora pelo descobrimento de habilidades, ora pelas falhas nos saberes. Para tanto, a (o) arteterapeuta necessita adaptar-se às necessidades de cada realidade individual, e atuar como facilitador (a) da expressão criativa e comunicação da pessoa com seu contexto, podendo estimular essas descobertas e provocar desejos de novas buscas<sup>7</sup>.

E para atender estas provocações de novas buscas, vemos necessidade de coragem de olhar para dentro, e Tillich<sup>8</sup> nos apresenta essa coragem como uma forma de autoafirmação, “a despeito de desejos e a própria natureza racional”.

Como resultados, observamos a coragem de AL, de realizar este olhar para dentro, reconhecendo medos, reencontrando a espiritualidade, resgatando alegrias e amor-próprio.

### **A Arte e a Arteterapia**

A arte tem sido considerada importante forma de expressão de emoções e da alma. A Arteterapia à medida que facilita o desenvolvimento do processo criativo, tem se mostrado como um caminho revelador e inspirador que nos convida a entrar em contato com o mundo interno, aceitando desafios, e muitas vezes reconstruindo o Ser.

O presente artigo constitui-se de um relato de experiência, com abordagem descritiva uma vez que relacionamos a atividade proposta com as falas e reações da participante atendida.

Os encontros e atividades arteterapêuticas aqui relatadas tiveram como objetivo principal o despertar e o reconhecimento do potencial de AL, favorecendo a evolução da criatividade. Todas as sessões arteterapêuticas constituíram-se em três momentos, que passo a descrever:

---

<sup>6</sup> ANDRADE, 2000.

<sup>7</sup> PAIN; JARREAU, 1996.

<sup>8</sup> TILLICH, 1992.

Num primeiro momento - exercícios respiratórios, alongamentos e relaxamentos, com objetivo de melhorar a consciência corporal, levando o foco de atenção ao momento presente;

No segundo momento – expressão artística – com base nos sentimentos e emoções provocados durante o primeiro momento;

No terceiro momento – a própria pessoa atendida avalia e analisa sua produção, e comenta suas percepções.

### **Relato de experiência**

A cada encontro foram analisadas as falas de AL durante a realização das atividades, para que verificássemos se os objetivos propostos estariam sendo alcançados.

Neste sentido, Andrade nos esclarece que

Ao dar livre curso às expressões das imagens internas, o indivíduo, ao mesmo tempo em que as modela transforma a si mesmo. Ao conhecer aspectos próprios se recria, se educa e, sobretudo, pode experimentar inserir-se na realidade de uma maneira nova. A pintura, o desenho e a toda expressão gráfica ou plástica, bem como a música, a dança, a expressão corporal e dramática, formam um instrumental valioso para o indivíduo reorganizar sua ordem interna, e ao mesmo tempo reconstruir a realidade.<sup>9</sup>

Tanto AL como a arteterapeuta foram surpreendidas no primeiro encontro, pela falta das demais integrantes do grupo naquela sessão.

De acordo com o planejamento faríamos uma atividade que necessitava de pelo menos três participantes, então foi necessária uma modificação nessa sessão.

**No primeiro encontro**, consideramos importante conversarmos bastante. Aproveitando estar sozinha com a arteterapeuta, AL comentou que não se sentia bem há cerca de seis meses, e que estava em tratamento para depressão há quatro meses. Depois de contar algumas passagens de suas férias, comentou que sua mãe a tem provocado muito com discussões e que se sentiu agredida, humilhada e muito mal, numa determinada discussão. Poucos dias depois da discussão que acabou chamando a atenção de toda a família, AL teve uma crise de erisipela na perna, e foi necessário tratamento com medicação e repouso de 10 dias. Nesse dia, estava voltando a vida normal, quando veio para o encontro de Arteterapia.

---

<sup>9</sup> ANDRADE, 2000, p. 125.

AL comenta que não compreende por que sua mãe a trata mal. Então, perguntei se foi sempre assim. AL deu-se conta de que sim, sempre foi assim, porém a situação piorou muito, depois que AL conversou com a mãe sobre o fato de ter encontrado por duas vezes, seu pai com uma outra mulher no carro. No dia dessa conversa, a mãe então contou que já sabia disso há anos, e que tinha cópias de contratos de aluguel, cópias de notas fiscais de compras do marido para a amante. AL então surpresa, perguntou por que a mãe se sujeitava a uma situação dessas. Como resposta, a mãe disse que não tinha o que fazer, demonstrando que se falasse para outras pessoas, seria AL quem sairia perdendo. E a mãe se colocava no papel de vítima.

Anos mais tarde quando o pai adoeceu, e não conseguia mais se alimentar sozinho, a mãe ao alimentá-lo, ao “cuidar” dele acusava-o e ofendia-o a todo instante. AL ao ver as acusações, assumiu os cuidados do pai, com intenção de diminuir seu sofrimento, até ele falecer.

AL percebeu então que a mãe se mostrava ainda mais rancorosa e má desde esta época.

Atualmente, a mãe continua a brigar e humilhar AL que apesar de reconhecer, não aceita o sentimento de raiva contra a mãe. AL sente-se vítima do “poder” da mãe. Revolta-se, mas não admite rebelar-se contra a mãe. Não aceita o comportamento da mãe, nem o seu próprio de revolta.

AL reconhece, mas não aceita a raiva que sente da mãe, sente-se vítima do “poder” da mãe. Revolta-se, mas sofre com este sentimento de filha rebelar-se contra a mãe. Não aceita o comportamento da mãe, e, tampouco o seu próprio.

Pedi então que no papel pardo, tamanho A2, representasse seus sentimentos e emoções daquele momento em relação a toda a situação que havia comentado. Enfim fez a pintura da figura 1.



Figura 1 – Pintura de AL  
Fonte: Arquivo da Autora

No início, AL pintou toda a paisagem, tranquilamente. Comentou que havia desenhado sua casa e seu pátio como o desejava, florido, em ordem, em paz, e que gostaria que sua saúde permitisse a novamente cuidar do pátio e suas flores.

Foi pedido que pintasse o que não a permite, ser e fazer, o que gostaria na sua vida. AL acrescentou o desenho de um furacão negro, dizendo que: “determina e governa a vida de todos a sua volta e arrasta o que aparecer pela frente”.

Ao encerrarmos a sessão, AL sentia-se tranquila e aliviada em poder comentar seus sentimentos sem ser julgada ou criticada.

**Segundo encontro:** novamente não foi possível realizar a atividade planejada, pois só AL compareceu e soubemos que por mais algumas semanas os atendimentos seriam individuais, ao que AL comemorou, dizendo que se sentia privilegiada e que aproveitaria ao máximo estas sessões. Assim, pode-se ser mais específica no rumo dos trabalhos, e tivemos belos resultados.

Solicitei que a partir da pintura realizada na semana anterior, pensasse “como tirar o furacão” daquela paisagem. E que pintasse numa folha o que pensava ser necessário para mudar aquela situação desenhada anteriormente. Surgiu a figura 2 abaixo.



Figura 2 – Desejo de coração  
Fonte: Arquivo da Autora

AL pintou o coração e disse que precisaria de um coração sereno. Especificou que o azul é a cor da tranquilidade e da harmonia. Precisava estar tranquila, harmonizada e calma, pois não poderia modificar sua mãe, e comentou que pediu aos familiares para convencer a mãe ir ao médico e se tratar, pois agir assim não é normal e nem bom para ela mesma nem para os que estão em sua volta.

Entreguei então mais uma folha, para que continuasse a pintar, o que mais seria necessário para mudar a paisagem anterior. Que se observa abaixo, na figura 3.

Figura 3 – Espaço colorido e bons sentimentos  
Fonte: Arquivo da autora

Ao terminar a pintura, percebeu que sua intenção era fazer um coqueiro, mas os frutos que desenhou deveriam estar em cachos e não estão. Ao descrever sua pintura disse: “meu espaço mais colorido e com sentimentos bons”.

O que pode representar que apesar de estar fora do lugar esperado, ainda tem frutos. E pediu ainda mais uma folha, que está na figura 4.

Figura 4 – Irradiar muita energia  
Fonte: Arquivo da autora

Seu comentário a respeito desta pintura: "Quando eu conseguir me sentir harmonizada e tudo estiver mais tranquilo novamente, eu vou me sentir forte e poderei então irradiar muita energia".

Ao final desta sessão, AL observou que compreende que não poderia retirar completamente o furacão, nem poderia tirar sua mãe de sua vida e convivência, uma vez que morava no mesmo pátio. Percebeu que seria necessário se manter harmonizada a fim de evitar ser envolvida pelo furacão. É nesta fala de AL percebe a possibilidade de mudanças reais, e se mostrou decidida a continuar sua caminhada de modificações da programação que recebeu, apesar do fato de a pessoa ainda estar ao seu lado.

Atualmente, a mãe continua a brigar e humilhar, AL que apesar de reconhecer não aceita o sentimento de raiva contra a mãe. AL sente-se vítima do "poder" da mãe. Revolta-se, mas não admite rebelar-se contra a mãe. Não aceita o comportamento da mãe, nem o seu próprio de revolta.

No fazer artístico sem convenções de busca por resultados estéticos, coloca-se a serviço da expressão do Ser mais interno. Assim, de acordo com Patrícia Bernardo<sup>10</sup>, os caminhos da arte nos abrem e propõem novas formas de compreender o Ser e suas relações, consigo, com o outro e o meio ambiente, inaugurando uma abordagem integradora e inclusiva e, portanto pacífica e respeitosa, da vida em todos seus aspectos.

---

<sup>10</sup> BERNARDO, Patrícia Pinna. Arteterapia: a arte a serviço da vida e da cura de todas as nossas relações. In: ARCURI, Irena Gaeta (Org.). *Arteterapia um novo campo de conhecimento*. 1 ed. São Paulo: Vektor, 2006.

**No terceiro encontro**, foi proposto o relaxamento a partir do aquecimento descrito por Susan Bello<sup>11</sup>, que sugere que a participante fique sentada, com as costas eretas, de olhos fechados. Com as mãos sobre as coxas, e pratique um novo tipo de respiração, retirado de uma meditação tibetana. Tocando o céu da boca com a língua e ficando com a boca ligeiramente aberta. Inspirando com a boca e o nariz ao mesmo tempo, durante alguns minutos. Continuando a respiração, e, lentamente, movendo sua cabeça completamente para trás, e, depois, lentamente, para frente, até que o queixo tocasse o peito. Repetindo esse movimento com a cabeça, três vezes junto com essa respiração. Voltando a respirar normalmente, pelo nariz ou pela boca. Mentalmente a participante poderia viajar para onde quiser, utilizando todos os seus sentidos. Nadando em águas claras, ou sentindo a terra fria e úmida nos pés descalços, ou ainda voando. Agora, o importante é compreender que ninguém é consciente de seu potencial. E que você pode descobrir esse potencial como desejar. Talvez, haja coisas que sua mente consciente tenha esquecido há muito tempo e que sua mente inconsciente ainda lembre e gostaria de expressar. Na hora certa, você vai recordar alguma coisa esquecida há muito tempo, uma lembrança feliz. E, então, quando quiser, comece uma pintura.

Encerrando o relaxamento, foi entregue uma folha de papel pardo com 3 metros de comprimento e pedido que AL pintasse o que bem quisesse. AL iniciou sua pintura usando o azul-claro e numa segunda etapa usou vermelho e amarelo, misturados.

Sua definição para as pinturas: “em azul: um lago – águas calmas, na nuvem – sentindo-se aconchegada.” Como vemos na figura 05.

---

<sup>11</sup> BELLO, Susan. *Pintando sua alma*. Método de desenvolvimento da personalidade criativa. 3 ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2007. p. 200-201.

Figura 5 – Águas calmas  
Fonte: Arquivo da autora

Mais comentários: “um avião, não sei desenhar direito, fiz então algo que lembre um helicóptero - para poder voar”. Figura 6

Figura 6 - Voar  
Fonte: Arquivo da autora

E mais comentários de AL: “Do alto eu avistava flores de todas as cores, por ultimo o coração – sou eu mesma”.

Com referência às cores de vermelho e amarelo misturados: “coloquei corações em todos os elementos, representando eu mesma. – Sem o meu coração nada disso tem sentido”.

Figura 7 – Flores e muito amor.  
Fonte: Arquivo da autora

E pensando em concluir AL comentou: “Quando falaste em um lugar, uma lembrança feliz, lembrei da casa de meus avós maternos, e o quanto era bom conviver com eles”.

Foi solicitado então que AL escrevesse algo a respeito disso tudo. Abaixo, transcrevo seu texto:

“Meu avô é meu porto seguro, minha avó um ninho de amor, de fraternidade e de carinho. Nos momentos difíceis é ao meu avô que me reporto, pedindo amparo e proteção na Jornada. Ambos são as lembranças de felicidade para mim. Claro que eles estão desencarnados hoje”. E ainda comentou que: “seria impossível estarem vivos, imagina a idade... e mesmo que estejam desencarnados recorro a eles sempre que preciso, e sinto claramente seu apoio”.(AL)

Neste sentido, Bello nos esclarece que

Uma das boas coisas da Pintura Espontânea é que você pode expressar sentimentos ou pensamentos que você nem mesmo sabe que existem, quando está em estado consciente. Isto mesmo, essas coisas esquecidas que se escondem de sua mente consciente. ...E uma das melhores coisas do relaxamento, é que, neste estado, você pode ousar, olhar, pensar, ver e sentir coisas que você não ousaria no estado normal de vigília.<sup>12</sup>

A mesma autora nos afirma que “A mente inconsciente não conhece restrições ou barreiras... você está livre para ir onde quiser...” E que “A mente inconsciente já sabe o que

---

<sup>12</sup> BELLO, 2007. p. 221.

ela quer pintar. Ninguém precisa dirigi-la. Ela tem uma sabedoria própria, na qual você pode confiar”.

O relaxamento e a disposição de AL em se entregar aos movimentos e à pintura, nos trouxe a satisfação de apreciar esta conquista de AL de sentir-se novamente amada como na adolescência, e descobrindo seu potencial.

Também nas últimas sessões, tem se falado sobre a educação e os exemplos que AL recebeu de seus pais, e o contraste do modelo de carinho e afeto que recebeu dos avós maternos.

Há uma grande possibilidade de se repetir as histórias de nossos antepassados, principalmente pai e mãe, e todos com quem convivemos podem nos servir de modelo. Roberto Crema<sup>13</sup> descreve que os pais programam seus filhos, dando exemplo, ensinando o que eles mesmos aprenderam, tanto o sucesso como o fracasso, o carinho como a grosseria. Esta programação é necessária, pois fornece objetivos à vida, uma forma de organização do tempo e um programa de como fazer as coisas.

Depende, então, de cada indivíduo, de como encara a programação recebida e da força que lhe permita a mudança da história, apesar das imposições que a sociedade nos coloca, principalmente quando observamos que a mulher tem de concordar com os demais para ser amada.

No caso de AL o sofrimento provocado pelo que recebeu da mãe e do pai parece ter sido compensado positivamente com o carinho e amor que recebeu dos avós maternos.

**Na quarta sessão** adaptamos o aquecimento VI sugerido por Bello, que descreve a prática de

“grounding stance” da Bioenergética. O objetivo desta é deixar o centro de gravidade da pessoa descer de sua cabeça para o solo. As pessoas que usam muito a cabeça (intelectualizando), descentradas e distanciadas de suas emoções e de seu corpo, podem entrar em contato com seus instintos e com sua natureza mais primal através da postura “grounding”. Os pés estão firmemente plantados no solo, dando a sensação de ter uma base segura.<sup>14</sup>

Esta atividade no original foi planejada para ser realizada em duplas, porém como AL ainda estava no atendimento individual, foi proposto o uso de espelho, ao que ela prontamente aceitou.

---

<sup>13</sup> CREMA, Roberto. *Análise Transacional centrada na pessoa... e mais além*. 2 ed. São Paulo: Ed. Ágora, 1984.

<sup>14</sup> BELLO, 2007. p. 202.

Alguns exercícios respiratórios e corporais precederam o momento de se olhar no espelho. Em frente ao espelho, olhando em seus próprios olhos foi sugerida a afirmação: “Não, eu não vou” Você não pode me obrigar.”

Mantendo os olhos no espelho, foi sugerido que a participante falasse mais alto, enquanto batesse seu pé no chão.

AL logo mudou a frase para “NÃO! VOCÊ NÃO PODE ME DOMINAR”! E repetia com força e coragem, olhando-se nos olhos, que por vezes ficavam cheios de lágrimas. E deixava claro: “Não, você não pode me dominar”.

Foi pedido que quando suas emoções estivessem no máximo AL começasse a pintar, expressando esses intensos sentimentos na Pintura Espontânea: PINTE SEU NÃO!

Ao final da pintura AL comentou: “Esta é minha maneira de dizer não, pode ser colorido, e talvez algumas pessoas nem percebam que isso é um Não! Mas, meu Não é definitivo e forte. Assim é o meu Não”.

Podemos observar o colorido do Não de AL, na figura 8.



Figura 8 – Não colorido  
Fonte: Arquivo da Autora

Aprender a dizer “não”, foi um resultado que obtivemos de imediato, pois ali mesmo no comentário de sua expressão, AL apresentou que percebera esta necessidade e a partir de então, se sentia mais capacitada a dizer não para algumas pessoas e, mais especificamente à sua mãe. Apesar de sua idade AL era tratada pela mãe como uma adolescente inconsequente. Além disso, vieram à tona muitas histórias de sua adolescência e de adulta jovem, de muitas situações em que teve vontade de dizer não e na maioria das vezes não o disse, por medo de sofrer exclusões e não ser amada.

Pareceu evidente a vontade de AL dizer “não”, mas por outro lado também ficou claro, o medo de dizê-lo no seu dia a dia, provavelmente pelo medo que se repetissem algumas situações que viveu em sua infância, época em que se sentia obrigada a sempre concordar com a mãe autoritária.

**No quinto encontro**, iniciamos a sessão com um relaxamento, com exercícios respiratórios. Foi sugerido que AL imaginasse um círculo entre suas sobrancelhas. À medida que se concentrava na respiração este círculo aumentaria de tamanho e ficava mais e mais colorido. O círculo continuava se expandir até abranger toda a sala, e tudo o que havia nela. Continuando a respiração, o círculo se torna cada vez maior e abrange a primeira fase de vida, a infância... Como era o dia a dia?

O círculo passou para a fase da adolescência... E mais um pouco o círculo se expandiu para a vida adulta jovem... Casa... Trabalho... Filhos... Relacionamentos.

E o círculo se expandiu para a vida adulta madura... para sentir como é a vida adulta madura. E o futuro? Continuando no exercício respiratório dentro do círculo enquanto se imagina como uma mandala, que é não apenas o centro, mas a totalidade do universo. Contando até cinco, antes de abrir os olhos, e reconhecer o tempo e espaço.

Foi entregue uma folha de papel, já cortada em círculo, para representar todas as fases pelas quais passou durante a reflexão, utilizando recortes de revistas e jornais, cola e tesoura.

AL em sua mandala, ao centro, lembrando sua Infância, colou recorte de brinquedos infantis representando um “mundo cor de rosa em que eu era a Princesa, meus avós maternos me chamavam assim, eles me mimavam muito”.

Ao lado esquerdo da figura da infância, colou recortes com perfumes e maquiagens que ela na adolescência sonhava em comprar e usar, mas não era permitido. Lembrando que, “meus pais diziam ser supérfluo, pois mesmo já trabalhando desde cedo, eu era obrigada a dar meu salário em casa, e somente o necessário era concedido”. Como se observa na figura 9, abaixo.

Figura 9 – Infância e Adolescência  
Fonte: Arquivo da autora

Do lado direito da figura da infância, representou ainda a adolescência: “lembrando dos vestidos novos que ganhava dos avós, todos os meses era um vestido novo”.

Abaixo da figura central AL, representando a fase adulta jovem, colocou uma mulher grávida, recebendo carinho do marido “esse carinho eu não tive do marido, mas curti muito minha gravidez, pois era só eu e o bebê, pois passei toda a gravidez de repouso, nós dois éramos os “maiores” parceiros”. Como podemos observar abaixo na figura 10.

Figura 10 – Adulta jovem  
Fonte: Arquivo da autora

Para a fase adulta madura colocou: “minha família unida, tenho só dois filhos, não cinco, mas eles são amigos e unidos”.

Figura 11 – Adulta madura  
Fonte: Arquivo da autora.

Ainda representando a fase adulta madura - Uma pequena figura de um skatista: "nunca fiquei em cima do muro, e este skatista me parece também que não fica. As pessoas que me rodeiam já esperam de mim as soluções".

Figura 12 – Adulta madura  
Fonte: Arquivo da autora.

Na representação do futuro colou as palavras: Confiança e Futuro. E a pequenina foto "mãe e filha conversando amistosamente, adoraria que fosse assim comigo e minha mãe". Como observamos na figura 13.

Figura 13 – Futuro  
Fonte: Arquivo da autora

No alto da folha: uma casa na enchente, e uma família em frente com um grande quadro de Cristo: “Mesmo com todas as adversidades não podemos perder a fé”.

Figura 14 – Fé  
Fonte: Arquivo da autora

AL continuou: “Gostaria de continuar a escrever algumas coisas, e acho que hoje a noite vou escrever algumas no diário”. E continuou falando: “ durante este trabalho, percebi que minha mãe nunca participou de minha vida, nunca fez algo positivo, a não ser criticar e me botar pra baixo”.

Ao encerrarmos a sessão, foi oferecido que AL levasse sua mandala de colagens para casa e acrescentasse o que bem lhe conviesse, ela aceitou a oferta.

O **sexto encontro**, iniciou com um relaxamento em que foi sugerido que a participante da atividade, olhasse fixamente em um ponto a frente, de sua livre escolha, durante alguns minutos. A participante permaneceu de olhos abertos, observando o ponto fixo, enquanto que a arteterapeuta leu um texto. Do texto que falava de sonhos, o último parágrafo foi repetido por três vezes: “Não quero mais enigmas que devoram minhas expectativas, nem a face enrugada da tristeza refletida no meu espelho. Quero recriar a canção da minha vida em notas de alegria e resgatar o projeto original da menina que era feliz e sabia”.

Após alguns minutos de observação, foi solicitado que AL associasse este ponto fixo, com um objetivo, uma meta, que tenha hoje em sua vida.

AL recebeu um pedaço de argila, para representar seus sentimentos naquele momento.

Figura 15 – A bênção  
Fonte: Arquivo da autora

Depois da confecção da escultura foram feitas duas perguntas: Como foi encontrar o ponto? Como foi manter o olhar no ponto?

AL respondeu que: seu ponto fixo de início a fez lembrar um corpo de modelo e manequim, silhueta perfeita, e aos poucos, a medida que pensamentos vinham e iam, aquela imagem foi se transformando, e aos poucos ela associou aquela imagem à de Cristo, com um manto branco brilhante, com braços estendidos para frente, abençoando a todos. E acrescentou: “Sei que com a bênção Dele continuaremos a crescer, e me sinto cada vez mais forte e poderosa, sem medo de ir em frente”.

Apesar de seu ponto fixo ter sido apenas uma sobra de fita crepe mal retirada de um quadro, sua imaginação fluiu, buscando a proteção e cuidado diante das fragilidades que restaram das experiências vividas.

Assim, concordamos com Bernardo, que nos diz que nas expressões artísticas,

[...] o espírito ganha corporeidade e a matéria plasticidade. O interno e o externo, o real e o imaginário entrelaçam-se num movimento formador e transformador. Aí reside um dos principais fatores terapêuticos da arte: poder ainda propor e criar novos paradigmas na medida em que formas cristalizadas e não satisfatórias de relacionamento eu-mundo podem ser conscientizadas, questionadas, revistas e transformadas através da vivência de novas possibilidades de ser.<sup>15</sup>

Percebemos em diferentes momentos que AL teve a coragem de olhar para dentro, a coragem de querer se modificar.

Em referência ao conceito de coragem, Tillich<sup>16</sup>, nos elucida que “Coragem do ser é o ato ético no qual o homem afirma seu próprio ser, a despeito daqueles elementos de sua existência que entram em conflito com a sua autoafirmação essencial”.

AL demonstrou a coragem de entrar em contato com seus conflitos internos e descobriu-se uma pessoa melhor, criativa e forte.

AL deixou de participar do grupo algum tempo, pois necessitava de tratamento médico fora da cidade onde morava. Em nossa última conversa comentou: “Desde o último encontro, me sinto muito melhor, mais poderosa, sinto que posso tudo, que nada mais vai me atingir com tanta força como antes. Estou refazendo todos os exames e a médica confirmou que o que tenho sentido de mal-estares e o inchaço exagerado, vem da doença que tenho e eu abandonei os cuidados que tinha. Voltei agora a me cuidar de novo, pois é doença que pode se tornar muito grave”(AL).

Em novo contato, um ano mais tarde, AL contou que estava morando na casa nova, que teve coragem de encarar a demolição da casa de madeira onde morava, e a construção de nova casa de alvenaria. |

## Considerações Finais

<sup>15</sup> BERNARDO, Patrícia Pinna. Do caldeirão de sementes à harpa encantada. In: VIEIRA, M. C. T.; VICENTIN, M. C. G.; FERNANDES, M. I. A. (Orgs.). *Tecendo a rede: trajetórias da saúde mental em São Paulo*. São Paulo: Cabral, 1999. p. 226.

<sup>16</sup> TILLICH, 1992. p. 6.

AL durante o tempo em que ficou sozinha nos atendimentos repetiu diversas vezes, que se sentia presenteada por ter a terapia individual, e quando mais participantes chegaram, continuou participando com alegria, sempre repetindo que a Arteterapia lhe havia dado suporte para que mudasse suas posturas diante das mais diversas situações, e que se sentia mais feliz por isso.

AL continua se sentindo muito bem, forte e poderosa, “se não deu certo – faço de novo. Sinto-me aventureira, sem temores, sem medo de lutar. E concluiu - eu posso”!

Seja qual for a idade das pessoas atendidas, os aprendizados de novas técnicas de pintura, desenho, esculturas, e diferentes artes são possíveis. As possibilidades de escolhas existem à disposição de cada um. No caso de AL que sonhava em mudar sua própria atitude em relação à sua mãe, e a educação que recebeu dessa. As boas lembranças de seus avós maternos continuam a alimenta-la de afeto e carinho, encorajando-a ainda mais a manter as mudanças de seu comportamento.

Assim, pelos relatos de AL, percebemos que a Arteterapia trouxe a descoberta de um caminho possível de conexão com os aspectos saudáveis do seu ser, no qual com o contato com o potencial criativo, percebeu o Transcendente, superando as limitações impostas pelos condicionamentos vindos da educação recebida. |

## Referências

Livros:

ANDRADE, Liomar Quinto de. *Terapias Expressivas*. São Paulo: Vetor, 2000.

BELLO, Susan. *Pintando sua alma*. Método de desenvolvimento da personalidade criativa. 3 ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2007.

CREMA, Roberto. *Análise Transacional centrada na pessoa... e mais além*. 2 ed. São Paulo: Ed. Ágora, 1984.

PAIN, Sara; JARREAU, Gladis. *Teoria e técnica da arte-terapia*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

TILLICH, Paul. *A Coragem de Ser*. 5 ed. São Paulo: Editora Paz e Terra S/A, 1992.

Capítulos de livros

BERNARDO, Patrícia Pinna. Arteterapia: a arte a serviço da vida e da cura de todas as nossas relações. In: ARCURI, Irena Gaeta (Org.). *Arteterapia um novo campo de conhecimento*. 1 ed. São Paulo: Vetor, 2006.

\_\_\_\_\_. Do caldeirão de sementes à harpa encantada. In: VIEIRA, M. C. T.; VICENTIN, M. C. G.; FERNANDES, M. I. A. (Orgs.) *Tecendo a rede: trajetórias da saúde mental em São Paulo*. São Paulo: Cabral, 1999.