

UNIVERSIDADE DO OESTE DE SANTA CATARINA  
CAMPUS DE SÃO MIGUEL DO OESTE  
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NÍVEL DE ESPECIALIZAÇÃO  
ARTETERAPIA, EDUCAÇÃO E SAÚDE

MARIA HELENA VINCENZI

HISTÓRIA DE VIDA, UM RESSIGNIFICAR

São Miguel do Oeste, SC

2015

MARIA HELENA VINCENZI

HISTÓRIA DE VIDA, UM RESSIGNIFICAR

Monografia apresentada ao Curso de Pós-Graduação em Nível de Especialização Arteterapia, Educação e Saúde, da UNOESC – Universidade do Oeste de Santa Catarina – Campus de São Miguel do Oeste, para obtenção do título de Especialista em Arteterapia.

Orientador: Professor Dr. Paulino Eidt

São Miguel do Oeste, SC

Julho de 2015

## BUSQUE

Busque nos olhos o gosto do sorriso...

Busque no toque o gosto da pele...

Busque no cheiro a sensibilidade da alma...

Busque em cada noite fria o calor do dia...

Busque no dia o frescor da noite,  
mas sem perder o brilho da manhã...

Busque acima de tudo o que não conseguiu sentir, aquilo  
que não percebeu e pode ser agora saboreado.

Resgate o gosto bom, do que gostou.

Fortaleça as ideias esperançosas...

Mas busque primeiro o sentido da sua vida.

A fonte de ser verdadeiro.

Busque o motivo de seu “Ser”,

Ser o que é e de tudo aquilo que o faz buscar.

Busque a simplicidade de AMAR...

E busque antes de tudo a Paz que precisas.

Busque sempre sua Verdade! (Autor desconhecido)

Dedico este estudo a todas as pessoas que se permitem um olhar, e fazer a sua reforma íntima.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, por me manter firme na fé e no propósito, pela inspiração e criatividade.

Ao participante do sexo masculino, que fez parte de todas as vivências arteterapêuticas, pela experiência ímpar e gratificante no olhar amoroso, significativo de viver, oportunizando-se melhorar como pessoa.

Ao professor orientador, Dr. Paulino Eidt, pelas orientações assertivas.

Aos colegas da turma de Arteterapia, pelas amizades, aprendizado, crescimento e determinação.

A todos os professores do curso, por compartilhar seus conhecimentos e experiências, por terem propiciado a oportunidade de nosso crescimento pessoal e profissional.

A minha boa vontade, razão de este estudo ser concretizado. Gratidão pelo aprendizado.

## RESUMO

A monografia é resultante de uma pesquisa ação na área da Arteterapia, Educação e Saúde, tendo como premissa conhecer algumas concepções do papel do homem no período da chamada pós- modernidade. No plano teórico, destacam-se estudos de autores como Bauman (2009), Scott (1995), Colling (Strey 2004), Castañeda (2006), Chauí (1995), Ciornai (2004), Ormezano (2011, 2009, 2005), Arcuri (2006, 2004), Païn (1996). Concernente aos procedimentos metodológicos, a pesquisa ação consistiu em evidenciar, como os homens se percebem frente ao contexto existencial da denominada pós-modernidade e a crise de identidade, em uma sociedade efêmera e do descartável. No campo teórico e prático, justificamos o estudo, por acreditar que o sujeito pós-moderno que não possui uma identidade fixa, essencial ou permanente. Como objetivo geral, buscou-se identificar o papel do homem pós-moderno e qual a sua relação com as novas configurações sociais e culturais, e de que forma a arteterapia poderia contribuir para a sua compreensão de mundo, e com isso reconstruir os fios da sua própria história. O trabalho constitui-se primeiramente entrelaçando às teorias dos autores, seguido da relação entre experiência vivenciada e conhecimentos científicos. A experiência arteterapêutica como meio de autoconhecimento, expressão e superação quanto à problemática trazida pelo paciente. O cotejamento da base teórica com os dados obtidos na pesquisa empírica permite concluir que: a) podemos superar o que nos impede de sermos melhores e mais convictos de nosso potencial criativo; b) direcionar o olhar a questão masculina de pensar e viver desnuda as questões socioculturais que envolvem a estrutura familiar, bem como a definição de papéis sociais na sociedade atual; c) refletir sobre papéis e questões subjetivas ao universo masculino possibilitou a ampliação da consciência, autoconhecimento, e, contribuiu de maneira significativa para a vida do participante; d) é possível ao ser humano superar suas mazelas, fazer as pazes consigo mesmo, dar vazão a situações que estão veladas ou bloqueadas; e) a história de vida costurada na vivência arteterapêutica, mediou o superar paradigmas e estereótipos até então institucionalizados pela sociedade.

Palavras-chave: Arteterapia. O papel do Homem pós-modernidade. Crise de identidade.

Autoconhecimento e superação.

## ABSTRACT

The monograph is the result of an action research in the field of Art Therapy, Education and Health, with the premise know some man's role conceptions in the period of so-called post-modernity. Theoretically, it highlights studies of authors such as Bauman (2009), Scott (1995), Colling (Strey 2004), Castañeda (2006), Chauí (1995), Ciornai (2004), Ormezano (2011, 2009, 2005) Arcuri (2006, 2004), Pain (1996). Concerning the methodological procedures, the action research was to show, how men perceive themselves against the existential context of so-called post-modernity and the identity crisis in an ephemeral and disposable society. Theoretical and practical field, we justify the study, believing that the postmodern subject that does not have a fixed identity, essential or permanent. As a general goal, we sought to identify the role of the post-modern man and what is its relationship with the new social and cultural settings, and how art therapy could contribute to their understanding of the world, and thus reconstruct the threads of their own history. The work consists primarily intertwining the theories of the authors, followed by the relationship between lived experience and scientific knowledge. The arteterapêutica experience as a means of self-knowledge, expression and overcoming the problems brought about by the patient. The readback of the theoretical basis with the data obtained in empirical research shows that: a) we can overcome what prevents us to be better and more convinced of our creative potential; b) direct the look masculine matter of thinking and living naked sociocultural issues involving the family structure and the definition of social roles in modern society; c) reflect on roles and subjective questions the male universe, made possible the expansion of consciousness, self-awareness, and contributed significantly to the participant's life; d) it is possible for human beings to overcome their ailments, make peace with yourself, give rise to situations that are veiled or blocked; e) the story of life sewn into arteterapêutica experience, mediated the paradigms and overcome stereotypes hitherto institutionalized by society.

Keywords: Art Therapy. The role of the post-modern man. Identity crisis. And self-transcendence

## LISTA DE IMAGENS

Imagem 1 - Material desenvolvido pelo participante Jornada do Herói.....	31
Imagem 2 - Material desenvolvido pelo participante.....	31
Imagem 3 - Material desenvolvido pelo participante.....	32
Imagem 4 - Material desenvolvido pelo participante.....	32
Imagem 5 – Palavras destacadas.....	34
Imagem 6 - Máscara pessoal.....	34
Imagem 7 – Material desenvolvido pelo participante.....	36
Imagem 8 – A bolsa e seus segredos.....	37
Imagem 9 - Vazio do nome.....	40
Imagem 10 - Nome com arte: “Uma teia, escudo”.....	40
Imagem 11 – Atividade desenvolvida pelo participante.....	43
Imagem 12 – Gravura.....	44
Imagem 13 – Ambiente.....	47
Imagem 14 - Bandeira Pessoal.....	48
Imagem 15 – Mandala.....	49
Imagem 16 – Atividade desenvolvida pelo participante.....	50
Imagem 17 – Atividade desenvolvida pelo participante.....	51
Imagem 18 – Atividade desenvolvida pelo participante.....	53
Imagem 19 – Atividade desenvolvida pelo participante.....	53
Imagem 20 – Atividade desenvolvida pelo participante.....	55
Imagem 21 – Atividade desenvolvida pelo participante.....	56

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	10
<b>2 SER HUMANO: APRENDIZAGEM COMO HISTÓRIA DE VIDA.....</b>	13
2.1. CONFLITOS DE GÊNERO.....	14
2.2 MACHISMO E EDUCAÇÃO PARA A SENSIBILIDADE.....	17
2.3 PAPEL SOCIAL DO HOMEM.....	20
2.4 HOMEM NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA.....	21
<b>3 ARTETERAPIA: CONTRIBUIÇÕES PARA O AUTO CONHECIMENTO</b>	24
<b>4 PONTOS TEMÁTICAS DA VIVÊNCIA.....</b>	28
4.1 VIVÊNCIAS ARTETERAPÊUTICAS: CONSTRUÇÕES EMOCIONAIS.....	29
4.2 LIBERDADE EXPRESSIVA ATRAVÉS DA MÁSCARA.....	33
4.3 A BOLSA E SEUS SEGREDOS.....	35
4.4 VAZIO CRIATIVO A PARTIR DO NOME.....	38
4.5 MAPA DA VIDA.....	41
4.6 REGISTRAR A PERCEPÇÃO DE SI	43
4.7 MANDALA E BANDEIRA PESSOAL, UM ENCONTRO COM O SENSÍVEL.....	46
4.8 ESCULTURA NA BARRA DE SABÃO.....	50
4.9 PINGO DE TINTA, UM RECRIAR, DAR SENTIDO AS FORMAS.....	52
4.10 A VIVÊNCIA: O CONHECIMENTO DE SI, OLHAR-SE.....	54
<b>5 REFLEXÕES FINAIS.....</b>	58
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	60

## 1 INTRODUÇÃO

Com a proposta de compreender mais acerca da existência humana e suas dimensões subjetivas, a presente pesquisa ação desenvolvida a partir da coleta de “História de vida”, e o uso de diferentes materiais e técnicas de arte, envolvendo temas para às vivências arte terapêuticas. A experiência arteterapêutica, e os estudos foi realizada com uma pessoa do sexo masculino. A experiência criou possibilidades de investigar acerca da Arteterapia como processo terapêutico no campo do conhecimento transdisciplinar.

A Arteterapia é um processo terapêutico que serve do recurso expressivo a fim de conectar os mundos internos e externos do indivíduo, através de sua simbologia. Distingue-se como método de tratamento para o desenvolvimento pessoal, integra-se no contexto psicoterapêutico através da mediação artística. Essa metodologia permite uma relação terapêutica particular, articulada na interação entre sujeito, o objeto da arte e o terapeuta. Utiliza técnicas de arte, porém não se preocupa com a questão estética.

Partindo do princípio de que muitas vezes as pessoas não conseguem conversar a respeito de seus conflitos, a Arteterapia propõe recursos artísticos para que sejam projetados e analisados todos esses fatores. As diferentes linguagens artísticas possibilitam o conhecimento de si mesmo e podendo-se trabalhar no intuito de uma libertação emocional.

Ela busca desenvolver potenciais ou restaurar funções do indivíduo para que ele alcance uma melhor qualidade de vida, através da prevenção, reabilitação ou tratamento. Dentro do contexto não verbal, é uma busca de relação, uma tentativa de compreender e de experienciar as múltiplas alternativas que o universo sonoro-musical, artístico e cênico oferece, atuando como agente integrador, organizador e socializador.

Na teia evolutiva humana, cada ser é único e individual, está inserido em um contexto, aprende e vivencia situações de conhecer a vida. No entanto, a era da globalização, relacionamentos virtuais, cumprir metas, dar o seu melhor, a verdadeira essência do ser humano esta em segundo plano. Contudo, os limites, a afetividade, o toque, o ócio carecem de um olhar mais amoroso e responsável. Percebe-se então que as pessoas estão mais vulneráveis ao estresse, angústias e frustrações, constroem seu casulo. Assim, elas não demonstram ter paciência e disposição para escutar o próximo, saber sobre o outro e muito menos para contar e falar sobre si.

Cabe também ressaltar que vivemos em uma sociedade pautada em regras de consumo e ganho fácil, individualismo; onde, muitas vezes há uma riqueza material, e em contrapartida há uma pobreza de tempo, alegria, contato físico, enfim um olhar além da janela habitual.

É notório afirmar a necessidade que todo indivíduo desenvolva sua capacidade para aprender e reaprender, despir-se de preconceitos que anulam sua individualidade e seu verdadeiro self. Estudos apontam que estar com saúde não é ausência de doença, tratamentos, é também dar vazão as mazelas enrustidas, o subir o degrau. Considerando sempre que o ser humano é passível de transformação, e, por conseguinte, pode romper com paradigmas.

O propósito na escolha por uma pessoa do sexo masculino e contar sua história deve-se também por aprender mais com o universo masculino. Estar confabulando as entrelinhas da fama ou verdade de sempre os vemos como fortes e sem interesse em adentrar ao seu mundo interior. Nesse vai e vem, é desafiador conquistar a confiança do pesquisado haja vista na sua grande maioria homens serem mais introspectivos quando o assunto diz respeito a história de vida e crenças estabelecidas.

O tema proposto, relato de história de vida, possibilitou conhecer mais o universo humano. As vivências realizadas permitiram visualizar a importância do resgatar situações de vida que não foram devidamente elaboradas, mediar vivências que permitiram a externalização de situações e autoconhecimento para um viver mais qualitativo, o realizar algo que contagia a alma.

Ao contar sua história de vida, o sujeito fala de seu contexto, de fases de sua vida e experiências ligadas a sua ideologia e vida social onde está inserido. Propõe-se então, a estruturação da ordenação lógica e temporal da linguagem verbal ou expressões simbólicas. O processo arteterapêutico através da terapia da arte é uma maneira simples e criativa para resolução de conflitos internos, é a possibilidade da catarse emocional de forma direta e não intencional.

O resgate da sua história, ativa sua memória, o sujeito aponta formas de entender o presente e projeta o seu futuro. O trabalho de escutar o ser humano resgata o potencial criativo buscando a psique saudável e estimulando a autonomia e transformação interna para reestruturação do ser.

Então, repensar o viver humano, ou como as relações de gênero, machismo, sensibilidade, homem na sociedade contemporânea, torna-se significativo para o curso e região. Dialogar sobre os aspectos culturais, abrange a área da Saúde e Educação, mesmo que, em termos geográficos a região pelas características rurais, muitas questões são veladas ou implícitas.

O presente estudo “História de vida, um ressignificar” refere-se às vivências arte terapêuticas, que compõem o Estágio Profissional, do Curso de Pós-graduação Arteterapia, Educação e Saúde, o qual prevê a realização de uma proposta de intervenção junto à comunidade, possibilitando-nos investigar as possibilidades da Arte como processo terapêutico.

O presente estudo estará dividido em três etapas:

Na primeira parte contextualizo Ser humano: aprendizagem como história de vida. Conflitos de gênero. Machismo e educação para a sensibilidade. Papel social do homem. Homem na sociedade contemporânea, parte que contribuem um melhor quefazer humano.

Na segunda parte apresento as definições e contribuições da Arteterapia para o processo de individuação e suas contribuições para o autoconhecimento, bem como importância da arte expressiva e as diferentes linguagens.

E, na terceira parte apresentarei os relatos da experiência do processo arteterapêutico, as imagens dos símbolos produzidos, com as dinâmicas organizadas e o confronto com os teóricos.

Finalizando, apresento as considerações das vivências.

## 2 SER HUMANO: APRENDIZAGEM COMO HISTÓRIA DE VIDA

Sobre o entendimento humano,

Todos os homens têm, por natureza, o desejo de conhecer. O prazer causado pelas sensações é a prova disso, pois, mesmo fora de qualquer utilidade, as sensações nos agradam por si mesmas e, mais do que todas as outras, as sensações visuais, assim escreveu Aristóteles.

Aprender, característica particular do ser humano, que Bauman afirma “a vida é uma obra de arte”. Seu dinamismo e mutação levam-no a constante busca. Conhecer é conhecer-se. Cada ser humano é uno e portador de experiências pessoais únicas. É nas interações sociais a origem do aprender significativo capaz de realizar as mais maravilhosas transformações no corpo e na mente. A meta planetária do homem é o contínuo processo evolutivo que o prepara para a vida aqui e agora. Vida esta que precisa ser resgatada, valorizada, que seja a possibilidade do bem viver com o conhecimento. Como bem assinala Bauman, voltando à afirmação anterior,

A vida não pode deixar de ser uma obra de arte se é uma vida humana – a vida de um ser dotado de vontade e liberdade de escolha. Vontade e escolha deixam suas marcas na forma de vida, a despeito de toda e qualquer tentativa de negar sua presença e/ou ocultar seu poder atribuído o papel causal à pressão esmagadora de forças externas que impõem um “eu devo” onde deveria estar “eu quero”, e assim reduzem a escala das escolhas plausíveis. (2009, p.72)

Acredito que o sentido de nossa vida, ou nossa existência, é desenvolver a autoconsciência, conhecer e aceitar que somos seres em constante mudança. A médica americana Christine Page (2001) nos seus termos quanto ao “EU” de cada ser, nos diz que precisamos de três tipos de roupa: “as emoções, a mente lógica e o corpo físico”. Ou seja, somos um todo interligado, não somente como personalidade, mas também como modelo de vida universal.

Graças à capacidade que o ser humano tem para interagir com a história, consegue uma melhor adaptação ao meio. Acerca do que acrescenta Becker (1994) que a história de vida aproxima-se mais do terra a terra, a história valorizada é a história própria da pessoa, nela são os narradores que dão forma e conteúdo às narrativas à medida que interpretam suas próprias experiências e o mundo no qual são elas vividas. Dada que, a convivência social humana precisa ser alicerçada explicitamente em cada contexto histórico.

O ser humano deve entender que aprendizado requer conhecimento de si próprio. Que o seu aprender seja, a sensibilidade diante das coisas que o tocam dos outros seres vivos, o prazer da fala, do ouvir, do contar histórias, dos sonhos, de fantasias, da música, do não fazer nada, do brincar, do sujar-se, do sorrir. Nesse sentido, Garcia Márquez (2003, p.5) nos convida à reflexão: “A vida não é a que a gente viveu, e sim a que a gente “recorda”, e como recorda para contá-la”. Enfim, podemos compreender o que se passou até chegarmos ao que somos hoje, nossa subjetividade, pois assim como nossa história e a sociedade estão em constante mudança. E essas mudanças são frutos de um meio.

É preciso entender as relações de espaço e meios de sobrevivência. A cosmovisão. O ser humano estabelece relações com os grupos com que convive ou que busca na organização do seu espaço. Compreendemos nossa situação de vivência quando conseguimos estabelecer parâmetros de nossa história com a história registrada – entendendo as diferentes culturas, valores, fatores econômicos, políticos e sociais que permeiam os grupos na sua sobrevivência; conseguindo fazer conexão da história pessoal com a história do grupo, onde as mudanças hoje ocorridas são conseqüências voluntárias ou involuntárias das atitudes e versões de construir espaços humanos, nesta “Aldeia Global”.

Capra (1996) argumenta que a teia da vida passa a ser uma rede de muitas interpretações, buscas, elos que se fazem e desfazem. É sabido que diante da grande quantidade de informações competitivas que na sua essência mudam a cosmovisão, demonstra que a vivência em sociedade não é linear, envolve inúmeros elementos que necessitam de realimentação. Muitas das interpretações ou emoções passam a ser as decisões da ação humana. A vida é um processo cognitivo, nossas atitudes no mundo representam a nossa representação de mundo que existe, é criar um novo mundo diante das percepções e interpretações. É um viver com conhecimento e interpretação. Nietzsche nos diz que “o ser humano é o único animal que precisa ser encorajado a viver”. De fato o viver nos apresenta situações diferentes e desafiadoras, aprendemos sempre, aprendemos com os episódios que no decorrer do cotidiano desencadeiam o propósito geral.

## 2.1. CONFLITOS DE GÊNERO

O ser humano vive a construção de sua própria identidade. Ser vivo que busca sua organização, determina os espaços geográficos.

Ao utilizar a categoria gênero, advém de inúmeras mudanças, inicialmente definido como masculino e feminino, dado, ao valor cultural e, valores naturais definindo o sexo

biológico. O aprender esta divisão ocorre mediante atividades corriqueiras carregadas de sentido simbólico. Ao que segundo Bourdieu (Apud Lama, 2000, p. 21), na pessoa se dá um confronto entre subjetivo e o objetivo que a dispõe a fazer “espontaneamente” o que lhe exigem suas condições sociais.

Cabendo acrescentar sobre gênero Scott enfatiza que:

tem um aspecto de identidade subjetiva, ao qual a psicanálise oferece uma teoria interessante de análise, [...]. Para ela, os historiadores devem, antes de tudo, examinar as maneiras pelas quais as identidades de gênero são realmente construídas e relacionar seus achados com toda uma série de atividades, de organizações e representações sociais historicamente situadas. (1995, p.15)

Os conflitos de gênero manifestam-se na sua subjetividade, envolve a problemática social em que sentimentos denotam sua função. Estes conflitos têm como gatilho as histórias pessoais, uma organização social que estabelece poder de uns sobre os outros. A história em seu legado tem nos mostrado o homem ser masculino, forte e superior, administrador, funções públicas; a mulher ser frágil, inferior, a rainha do lar. As mulheres deveriam manter-se na sua função doméstica, pois fora dela seriam perigosas para a sociedade.

Quanto a esta herança feminina Colling (Apud STREY, 2004:15) argumenta:

As transgressoras destas normas tornam-se homens, traindo a natureza, transformando-se em monstros. Estes limites de feminilidade, determinados pelos homens, são uma maneira clara de demarcar sua identidade. Como se a mistura de papéis sociais lhes retirasse o solo seguro.

Neste contexto, podemos entender a história na sua construção de poder, visualizado nas interpretações, necessidades criadas pela sociedade patriarcal. Ademais como afirma Restrepo “estereótipos humanos”. As relações de poder que se constituíram negam a participação de homens e mulheres. Ainda Colling destaca nas questões de gênero que: “situar o sujeito é reconhecer como este foi construído e, a partir daí, sugerir noções alternativas de subjetividade”. (2004, p.15)

A autora Marta Lamas argumenta que na psique humana condensam-se tanto circunstâncias e condições de vida enfrentadas pelos seres humanos como as fantasias, angústias e medos individuais. Porém, as desconstruções dos processos sociais e culturais de gênero requerem também a compreensão das mediações psíquicas e o aprofundamento da análise sobre a construção do sujeito. Para tanto, não basta à concepção de gênero como performance, como atuação com certo grau de criação individual, mas é necessária a compreensão da interpretação lacaniana sobre a construção do sujeito.

Entretanto não nascemos assim. Arquitetamos maneiras de ser, de sentir a vida e de se estabelecer éticas. A construção intelectual das questões de gênero responde em grande parte aos diferentes contextos políticos. As transformações históricas debruçam um olhar investigativo sobre os conceitos de gênero estruturam a percepção e a organização de toda a vida social, influenciando as concepções, as construções, a legitimação e a distribuição do próprio poder.

Na consideração de Colling:

Homens e mulheres constituem-se em uma estratégia de poder. Os homens definem-se e constroem a mulher como o Outro, a partir deles mesmos, ocupam um lugar de poder e o exercem não somente em relação à mulher, mas também em relação aos demais seres masculinos que não se ajustam ao seu arquétipo. (COLLING, Apud STREY, 2004:25).

A vida do ser humano não é estanque. A era moderna, questiona, valida, determina, exclui e cria valores. No entanto a ciência tenta sempre explicar a subjetividade do ser humano. O gênero passa a ser uma construção social, é uma maneira de se referir às origens exclusivamente sociais das identidades subjetivas dos homens e das mulheres. No que se discute sobre gênero versa mais sobre igualdade e desigualdade, pois as questões propriamente de gênero não estão bem explícitas.

Joan Scott (1995:86) e a sua própria definição:

o gênero é um elemento constitutivo de relações sociais baseadas nas diferenças percebidas entre os sexos e [...] é uma forma primária de dar significado às relações de poder. Portanto, o que está em jogo é a compreensão que o ser humano é produzido pelas práticas e representações simbólicas dentro de formações sociais dada, que diz respeito à produção sócio-histórica, e, não a diferença sexual.

Conforme a autora, vale destacar que cada sistema de sociedade determina as questões de gênero. O pertencimento a um grupo, seus membros internalizam o que é atribuído a cada um, ainda, é no convívio social que o comportamento do indivíduo é moldado, transformando-se em um ser mais complexo. O problema é que os costumes, transmitidos de uma geração a outra, também ditam o que vem a ser feminino e masculino, atribuindo-lhes características distintas, de valores igualmente diferentes, com base na diferença biológica que os identifica. Faz parte do imaginário coletivo do mundo ocidental a ideia de que o homem seja dotado de razão e a mulher, de sensibilidade.

Qualquer que seja o conceito de gênero, o que se espera é uma mudança paradigmática que leve os seres humanos perceber a totalidade do Eu, viver a sua vida. Ao que se considera sobre gênero Saffioti,

Eis porque o machismo não constitui privilégio de homens, sendo a maioria das mulheres também suas portadoras. Não basta que um dos gêneros conheça e pratique atribuições que lhes são conferidas pela sociedade, é imprescindível que cada gênero conheça as responsabilidades do outro gênero (1992, p. 10).

## 2.2 MACHISMO E EDUCAÇÃO PARA A SENSIBILIDADE

O ser humano é social, o educar para a sensibilidade é recente. Ele é social no sentido da capacidade de transforma-se em ser convivencial, não por determinações genéticas, mas no potencial de aprendizagem que lhe permite a sociabilidade. Contudo a sensibilidade para o gênero masculino requer um re-equilíbrio. Assim voltando à questão do masculino, Pozatti com seu grupo Guerreiros do Coração, onde homens se preparam para a busca da harmonia e equilíbrio no transcender humano para a inteireza do ser, defende ainda que os papéis tradicionais do homem não servem mais para o mundo atual, perdeu-se a experiência profunda do ser homem com as experiências do contato com o pai, com outros homens e com os ritos de passagem.

Enquanto humanos, membros de uma sociedade individual e competitiva, acrescenta-se a educação de que foram submetidos, vida profissional, cotidiano carregado de cumprir metas, o sensível e sensorial ficou relegado à intelectualidade, perdendo-se a formação da sensibilidade. Então devolver ou ensinar a sensibilidade para o crescimento afetivo e social precisaria ser alcançada no seu acontecer. Ela passa a ser uma característica fundamental do criar e inventar novas formas de viver. Quiza nos despir dos valores característicos da cultura da sociedade patriarcal. Despir sim, do medo de viver em plenitude, onde conhecimento atrela-se a novas formas sensíveis de vida. Assim podemos refletir,

[...] ao se afirmar a necessidade de educar o sujeito humano tomado no seu mais amplo sentido, isto é, estimulando também seu contato sensível com a realidade na qual se insere, tem-se em mente uma ação que o leve ainda a descobrir e a valorizar conhecimentos presentes na cultura onde vive e a redescobrir saberes que, por esquecidos, tendem ao desaparecimento. (DUARTE JR. 2001: 176-177).

Sensibilidade não é apenas emoção, também se refere à capacidade de nos comovermos diante de algum acontecimento. Entretanto, sua subjetividade, refere-se aos

sentidos físicos, a consciência que temos do nosso corpo, e das sensações que ele pode nos proporcionar.

Quanto ao valor humano e suas relações com o mundo que o habita, escreve Bauman “que [...] O valor, o mais precioso dos valores humanos, o atributo sine qua non de humanidade, é uma vida de dignidade, não a sobrevivência a qualquer custo.” (2004, p. 105).

Em nossa sociedade pós-moderna, questões machistas atreladas à falta de sensibilidade são evidentes. A crença que os homens são superiores às mulheres é muito antiga e sempre houve uma desconfiança do homem em relação à mulher, sempre a designando como algo mau. Cada vez mais os homens parecem contaminados pela educação machista, de que não choram, negam cada vez mais o que sentem e com medo, medo inconsciente, são fortes também fisicamente. Fogem da entrega, do amor. E com isso, homens e mulheres, perdem. Perdem a oportunidade de crescerem e, mais ainda, de serem amados.

E acerca disto, comenta Castañeda (2006) que como se os homens devessem provar sua masculinidade reiteradamente, como e o fato de pertencer ao sexo masculino não bastasse. Não são homens com a mesma naturalidade com que as mulheres são mulheres. Nessa assimetria básica se esconde muitas chaves para o entendimento da complexa relação entre os sexos. “Os homens parecem significar a realidade ‘olhando-a’ a partir do Masculino, da mesma forma que as mulheres a ‘olham’ a partir do Feminino. Estes distintos olhares geram o movimento e a transcendência necessária para a existência humana.” (POZATTI, 2007, p. 98, 99)

Ora, os ensinamentos ocidentais reverenciados na ótica da razão humana, ficam desprovidos de aprimorar a ternura e a sensibilidade. Ela não é um objeto, em suas mais variadas definições cita-se: gesto, presença, valor, crescimento afetivo e social. A psicologia destaca que o homem e a mulher possuem polaridades opostas. Jung defende que o homem possui sua Anima, a parte feminina do seu ser; a mulher possui seu Animus componente masculino da personalidade feminina. A que ainda Jung defende que para alcançar a plenitude homens e mulheres necessitam de harmonia com o seu todo.

Nesse andar, mesmo diante dos avanços sociais contemporâneos, e especificamente o aumento da participação feminina, ocupando espaços e áreas considerados redutos masculinos, verifica-se comportamentos machistas herdados de várias gerações.

O mito da fragilidade encurralou as mulheres aos afazeres do lar. Numa sociedade machista espera-se da mulher sutileza, obediência, amor incondicional, além da fonte da eterna beleza. Contudo, homens com grande capacidade reflexiva, agem pela razão. Ao homem sempre se diz “homem não chora”, mulher “frágil”, ante a isso na própria família

inicia-se com a desigualdade e subordinação feminina. Meninos e meninas são ensinados a lidar com os seus sentimentos de forma distinta. Aos meninos ensina-se a reprimir as emoções, que, no futuro podem acarretar em atitudes pouco aceitáveis ou até mesmo violentas. Aos poucos estes comportamentos são vistos pela sociedade como naturais. Abrir-se a linguagem da sensibilidade, Restrepo defende que,

além do sentimentalismo exagerado que estereotipa um certo modo de ser mulher, supostamente afetuoso e maternal, sabemos que a vivência da ternura pode ser tão difícil para o homem como para a mulher: tanto se pode encontrar dureza inusitada e violência na mulher, como comportamentos ternos e afetuosos no homem. (1998, p.12)

Segundo pontua Castañeda acerca das teorias existencialista e construtivista sobre o machismo:

Estas teorias podem ser divididas em duas categorias [...] algumas partem da biologia e argumentam que os homens são machistas por razões inatas e basicamente invariáveis muitas condutas relacionadas ao machismo são "naturais" ao homem e emanam da própria anatomia. Outras explicações do machismo baseiam-se em fatores sociais, econômicos e culturais para afirmar que o machismo não é inato, nem resulta da biologia: é aprendido. Desse ponto de vista construtivista, o homem não nasce, faz-se, e o machismo é apenas um entre outros tipos possíveis de masculinidade. (2006, 28)

Os homens sempre perceberam, desde o início da humanidade, as diferenças existentes entre eles e as mulheres e que havia uma necessidade de proteger-se para não perder seu reinado, então começaram a criar seus anticorpos, ou seja, tomavam atitudes que colocavam a mulher numa posição de submissão diante da sociedade masculina e machista e a mulher, por sua vez, pouco fez no passado para mudar este tipo de comportamento social machista.

Duarte Jr assinala que

Uma educação que reconheça o fundamento sensível de nossa existência e a ele dedique a devida atenção, propiciando o seu desenvolvimento sensível de nossa existência e a ele tornando mais abrangente e sutil a atuação dos mecanismos lógicos e racionais de operação da consciência humana. (2001, 171)

Quem é educado para a sensibilidade configura uma vivência mais plena e íntegra do cotidiano, uma preparação para a vida. A sensibilidade exige que eduquemos nossos sentidos: para a beleza, a moral, para o sagrado, perceber o mundo que nos rodeia. Neste sentido, Assmann nos diz que a sensibilidade é um “exercício espiritual”.

### 2.3 PAPEL SOCIAL DO HOMEM

A história humana e sua organização social, muda conforme o padrão de desenvolvimento da produção, dos valores e normas sociais. Ao que menciona Marx o homem vive desde sempre em uma sociedade que o supera. Sendo ele o único ser capaz de cultura e, na busca incessante de conhecimento, ressignificar a vida.

Na evolução humana o papel social do homem sofreu mudanças a partir da percepção que algo mudou na sociedade organizada, que passou de uma visão vertical para uma visão horizontal. Ou seja, falar em homem há que se pensar na dialética social. Em tempos de evolução é válido voltar a hábitos antigos de comportamento por um curto espaço de tempo, mais importante ainda é entender os novos paradigmas que não combinam com velhas crenças ou sistemas antigos de se viver. Chopra ternamente diz “A arte de ser é simples, os altos caminhos não exigem complexidade, desfruta-se” E por assim citar o homem tem um potencial infinitamente superior ao que considera ter, despertar que não é apenas passar pelo mundo, mas é preciso também aprender.

O ser humano é ao mesmo tempo singular e múltiplo, carrega desde seus primórdios a desigualdade, transformando as relações de gênero, padrão de desenvolvimento e produção, “cada ser humano é a história de suas relações sociais, perpassadas por antagonismos e contradições de gênero, classe, raça/etnia” (SAFFIOTI 1992, p. 210). Na dinâmica da vida as experiências e acontecimentos reais, criam um mundo possível, sentindo-se parte integral do cosmos.

Contudo a desigualdade entre homens e mulheres apresenta suas marcas na história Sagrada, em Gênesis, a qual conta da criação do mundo. Temos então o início da discriminação, dominação, repressão do masculino sobre o feminino. Eva seduziu Adão. Pensar na transformação social envolve transgredir as normas de comportamento, dominação e de poder impostas pela sociedade aos gêneros.

Para exemplificar,

Examinar gênero concretamente, contextualmente e de considerá-lo um fenômeno histórico, produzido, reproduzido e transformado em diferentes situações ao longo do tempo. Esta é ao mesmo tempo uma postura familiar e nova de pensar sobre a história. Pois questiona a confiabilidade de termos que foram tomados como auto-evidentes, historicizando-os. A história não é mais a respeito do que aconteceu a homens e mulheres e como eles reagiram a isso, mas sim a respeito de como os significados subjetivos e coletivos de homens e mulheres, como categorias de identidades foram construídos (SCOTT, 1995: 19).

O que é equivalente a se dizer que no início sua função era da caçar, pescar e sustentar a família. Muito embora na sociedade capitalista o cenário seja outro. Surge outro conceito, o de relações estabelecidas no acúmulo de capital, mudança na estrutura familiar, um novo paradigma. O que leva Leontiev a comentar que cada indivíduo aprende a ser um homem. O que a natureza lhe dá quando nasce não lhe basta para viver em sociedade. É-lhe ainda preciso adquirir o que foi alcançado no decurso do desenvolvimento histórico da sociedade humana.

A mulher foi considerada frágil e incapaz para assumir a chefia e direção do grupo familiar. O homem associado à ideia de autoridade devido a sua força física, e poder de mando assumiu o poder dentro da sociedade. Em se pensando nas leis do universo e que devem nos proporcionar segurança o médico indiano Deepack Chopra (2006), afirma que é muito difícil mudar velhos hábitos de uma vida inteira... Não é impossível, mas requer um “salto quântico” mental, que significa soltar-se e confiar. Bauman questiona: “o que é a vida do homem? (2004, p.44)

Por muitos e muitos anos, homens e mulheres tinham papéis muito bem definidos, decidir com quem iria casar, onde a família iria morar e tantas outras decisões. O homem era o chefe da família, o responsável pelas necessidades dos filhos e da mulher. Enquanto isto, a esposa tinha o dever de ficar em casa cuidando dos filhos e educando-os, lavar e passar roupas, cozinhar, bem como dar conta de tudo o que mais aparecesse.

#### 2.4 HOMEM NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

O mundo no qual o homem se encontra, constantemente lhe está falando, Assmann (2000, p.226) nos leva a refletir: “A convivência social humana precisa ser construída com empenho em cada contexto histórico”. A realidade atual está colocando desafios para muitos homens que ainda não estão conscientes dos novos papéis. É preciso estimular a reflexão sobre este fato. Pensar sobre qual papel representar para os filhos e quais as responsabilidades no desenvolvimento de uma sociedade igualitária.

O homem é o único ser capaz de cultura, possuidor de capacidade para decidir, agir e responsabilizar-se. Importante é perceber o homem, corpo, mente e espírito, inserido em uma sociedade globalizada que requer constante readaptação. Em seu amplo sentido “o homem é um ser que, propriamente e em última instância, se encontra à procura de sentido. Constituído e ordenado para algo que não é simplesmente ele próprio, direciona-se para um sentido a ser realizado. (Frankl 1990, p. 11) o homem ocupa uma posição igualitária, não tem mais tantos

privilégios. No mercado atual, o homem compete com a mulher por cargos, que antes eram só considerados para ele. A posição do homem na sociedade mudou, hoje em dia, atividades que eram exclusivas das mulheres, como cuidar da casa, ser pai solteiro e tantas outras, antes só desenvolvidas por mulher. Essas mudanças ocorrem, porque as mulheres lutaram e lutam muito por seus direitos, pela igualdade entre os sexos.

E que cada homem se relaciona com os outros, nesse processo de transformação. A integração do homem no seu contexto social não significa adaptação ou ajustamento, mas mudança de comportamento. A partir de uma visão de si, do outro e do mundo, irá situar-se na sociedade em que vive. É como argumenta Marilena Chauí (1995) que o homem não é estanque, a sociedade capitalista, com a crise econômico-social, questiona os valores dos seus indivíduos, suas habilidades, suas potencialidades, o sentido de sua vida. Nesse vai vem de informações seja de cunho da cientificidade ou mesmo pelo cotidiano criou-se uma lacuna da vida humana. O que é papel ou função de cada gênero? Não quero questionar competência e criatividade, questiono o que é viver com qualidade e o potencial criativo de cada ser sem as amarras estigmatizadas.

Nas palavras de Chauí,

Ensinaria definitivamente como é e como funciona a psique humana, quais as causas dos comportamentos e os meios de controlá-los, quais as causas das emoções e os meios de controlá-las, de tal modo que seria possível livrar-nos das angústias, do medo, da loucura, assim como seria possível uma pedagogia baseada nos conhecimentos científicos e que permitiria não só adaptar perfeitamente as crianças às exigências da sociedade, como também educá-las segundo suas vocações e potencialidades (1995, p.50).

É interpretando as questões histórico-sociais, que se constrói o entendimento, inserindo-se no sistema de relações sociais. Essas ações e relações sociais são entendidas a partir de um contexto seqüencial de interpretações, em que cada ato de interpretação significa uma imagem revisada do passado à luz de um futuro antecipado. Onde sempre aprendemos que o meio é quem molda e define o destino dos indivíduos, e que o homem é produto do meio. O ser humano desde os seus primórdios vive um encontro com algo, que, muitas vezes é bem maior que ele. Na busca incessante de aprender questiona seu próprio ser, enfrentado desafios, trazendo o desejo de crescer e “... reconhecendo e assumindo a nossa condição humana”. (ASSMAM, 2000, p. 104)

O ser humano sempre pautou pela busca incessante de conhecimento. Assim sendo o homem moderno ainda encontra algumas dificuldades em contrabalançar as novas exigências profissionais, posicionar-se diante das frequentes indecisões, sendo assim carecem de

descoberta de novos valores que permitem o verdadeiro desenvolvimento humano. Frankl referindo-se as questões contemporâneas “ser homem necessariamente implica uma ultrapassagem. Transcender a si próprio é a essência mesma do existir humano”. (1990, p. 11). Assim transcorre a vida, se faz necessário aprender e ancorar a sensibilidade, a fazer escolhas livres de como proceder na existência.

### 3 ARTETERAPIA: CONTRIBUIÇÕES PARA O AUTO CONHECIMENTO

Contextualizando na História a Arteterapia tem procedência da Antroposofia de Rudolf Steiner, para ele o homem é considerado um ser espiritual composto de alma e corpo vivo, onde por meio dos conhecimentos: cor, forma, volume, disposição espacial. A terapia artística permite que a pessoa vivencie os arquétipos da criação, ou seja, reconectar-se com as leis que são essenciais a sua natureza, com isso, proporciona um contato com a essência criadora de cada um.

A Arteterapia é um processo terapêutico se serve do recurso expressivo a fim de conectar os mundos internos e externos do indivíduo através de sua simbologia. Distingue-se como método de tratamento para o desenvolvimento pessoal, integra-se no contexto psicoterapêutico através da mediação artística. Essa metodologia permite uma relação terapêutica particular, articulada na interação entre sujeito, o objeto da arte e o terapeuta. Utiliza técnicas de arte, porém não se preocupa com a questão estética. Referindo-se à arteterapia, Ciornai afirma que:

é o termo que designa a utilização de recursos artísticos em contextos terapêuticos. Essa é uma definição ampla, pois pressupõe que o processo do fazer artístico tem potencial de cura quando o cliente é acompanhado pelo arteterapeuta experiente, que com ele constrói uma relação que facilita a ampliação da consciência e do autoconhecimento, possibilitando mudanças. (2004, p 7)

A Arteterapia é arte ilimitada. Faz do processo terapêutico momento único e especial. Sua prática torna-se mediadora para o autoconhecimento do mundo interno. O exercício do imaginário e a criação de imagens simbólicas configuram uma releitura para a tomada de consciência de seus conteúdos. Assim Ormezzano (2011,101) destaca: “a Arteterapia proporciona às pessoas um contato íntimo com o seu mundo interior: seus sentimentos, suas emoções, seus ideais e seus sonhos”, ação de transformar, significar curar com o coração através da arte.

Conforma Philippini (Apud ROHDE, 2012), a arteterapia resgata a promoção, a prevenção e a expansão da saúde. A arteterapia auxilia a resgatar desbloquear e fortalecer potenciais criativos, através de formas de expressão diversas, ademais facilita que cada um encontre, comunique e expanda o seu próprio caminho criativo e singular, favorecendo a expressão, a revelação e o reconhecimento do mundo interno e inconsciente. A autora sobre a abordagem Junguiana salienta que o caminho será disponibilizar materiais adequados para que a energia psíquica flua em criações diversas. Estas produções simbólicas retratam

múltiplos estágios da psique, ativando e realizando a comunicação entre inconsciente e consciente. Este processo colabora para a compreensão e resolução de estados afetivos conflitivos, favorecendo a estruturação e expansão da personalidade através do processo criativo.

A relação da Arteterapia com o humano é ser capaz de possibilitar uma linguagem capaz de abrir novos canais de comunicação entre o consciente e inconsciente e funciona como uma comunicação com a psique, onde o resultado desta experiência capacita o indivíduo a buscar recursos internos mais saudáveis. Sendo assim a linha Junguiana por inúmeras possibilidades da arte, facilita acessar o psiquismo humano através de expressões simbólicas, acessando a linguagem do inconsciente. O Universo Junguiano em Arteterapia, enfatiza Angela Plilippini compartilha similaridades com outras abordagens teóricas, na medida em que emprega o mesmo instrumental terapêutico composto de modalidades expressivas variadas.

No processo de criar Jung, defende que a arte tem a função criativa, através de símbolos presentes nas imagens torna-se possível colocar para fora conteúdos mais internos e profundos. Cabe ressaltar que uma obra de arte consegue, por si só, transmitir sentimentos como alegria, desespero, angústia e felicidade, de maneira única e pessoal, relacionadas ao estado espiritual em que se encontra o autor no momento da criação.

A essas idéias pode-se citar Arcuri define que:

a arteterapia pode ser considerada como a utilização de recursos artísticos em contextos terapêuticos, baseando-se na percepção de que o processo criativo envolvido na atividade artística é terapêutico e enriquecedor da qualidade de vidas das pessoas. (2006, 21)

O processo arteterapêutico permite ao paciente autoconhecimento, e, como ele direciona seu olhar para o mundo. Visto que as artes tem poder de alcançar emoções profundas, assim se refere Brown (2000), elas podem mudar a maneira como você se sente em relação ao mundo e a si mesmo. A arteterapia por suas características possibilita um meio de expressar vivências de dor, emoções reprimidas, sem o uso da linguagem verbal.

A Arteterapia resgata o potencial humano, baseia-se na crença de que o processo criativo envolvido na atividade artística é terapêutico e enriquecedor da qualidade de vida das pessoas. O estar criando e o momento de refletir sobre as criações realizadas, possibilita o ampliar o conhecimento de si próprio e de seu entorno. Ainda as diferentes linguagens artísticas que envolvem o processo criativo melhoram a autoestima, reduzem o estresse,

desenvolvem recursos físicos, emocionais e cognitivos, experienciando o prazer revitalizador do fazer artístico. Assim Jung (1920) se expressa: “Arte é a expressão mais pura que há para a demonstração do inconsciente de cada um. É a liberdade de expressão, é sensibilidade, criatividade, é vida”

As possibilidades expressivas através das diferentes linguagens artísticas intensificam a função de estruturar os símbolos necessários, para que cada pessoa entre em contato com os aspectos propiciadores de mudança. O símbolo tem a função integradora e reveladora, possibilita ao indivíduo “o processo do autoconhecimento, e ao mesmo tempo encerra a integração com o mundo exterior”, argumenta Brito (1995, p. 13), o autor conclui que: “um processo que parte de dentro para fora, assegurando a autenticidade do pensamento e a liberdade de sua expressão, ou seja, a manifestação da criatividade”.

Na prática, a arteterapia consiste do uso de recursos artísticos, visuais ou expressivos como elemento terapêutico. A vivência arteterapêutica foca o processo criativo no fazer, o indivíduo é quem faz a interpretação de sua criação, e, que situações de sua vida foram trabalhadas. Tem como principal objetivo atuar como um catalisador, favorecendo o processo terapêutico, de forma que o indivíduo entre em contato com conteúdos internos e muitas vezes inconscientes normalmente barrados por algum motivo, assim expressando sentimentos e atitudes até então desconhecidos. Ormezzano (201, 101) destaca sobre os objetivos da arteterapia [...] podem ser psicológicos e de reabilitação pessoal porque, trabalha também sobre os processos do inconsciente.

O trabalho resgata o potencial criativo do homem, buscando a psique saudável e estimulando a autonomia e transformação interna para reestruturação do ser. Propõe-se então, a estruturação da ordenação lógica e temporal da linguagem verbal de indivíduos que preferem ou de outros que só conseguem expressões simbólicas. A busca da terapia da arte é uma maneira simples e criativa para resolução de conflitos internos, é a possibilidade da catarse emocional de forma direta e não intencional. Assim Pain, Jarreau se expressam:

a nação de ‘arteterapia’ inclui tratamento psicoterápico que utiliza como mediação a expressão artística, dança, teatro, música etc.); toma o sentido de ‘arte’ como expressão técnica e da ideologia estética e de ‘terapia’ como capaz de propriedades curativas. (1996)

Na vida, o self, através de seus símbolos precisa ser reconhecido, compreendido e respeitado, puro e direto, porque “as artes não pretendem imitar a realidade, nem pretendem ser ilusões sobre a realidade, mas exprimir por meios artísticos a própria realidade”, (CHAUÍ,

1995, p. 407). Nesse sentido o trabalho com arte auxilia a transformar e mudar paradigmas, pois ela não é estática, muda a percepção das construções diárias.

Compreendendo o universo da arte Chauí (1995, 413) escreve,

A arte é trabalho da expressão que constrói um sentido novo (a obra) e o institui como parte da Cultura. O artista é um ser social que busca exprimir seu modo de estar no mundo na companhia dos outros seres humanos, reflete sobre a sociedade, volta-se para ela, seja para criticá-la, seja para afirmá-la, seja para superá-la.

O papel do Arteterapeuta é acompanhar o processo do paciente, ser testemunha de sua aventura, ajudá-lo a superar os obstáculos encontrados, a explorar seus sentimentos com a finalidade de ampliar pontos que servem como guias de compreensão dos conteúdos inconscientes para a consciência, através das produções artísticas. Carvalho (1995) menciona que o papel do arteterapeuta é o de estimular a atividade artística e por intermédio desta e/ ou juntamente com outras linguagens, numa postura definida por seus pressupostos teóricos, auxiliar o paciente a enxergar e a compreender os seus próprios processos.

Dentro dos diferentes contextos e olhares que o profissional arteterapeuta organiza seu trabalho, sempre estar consciente do objetivo de desenvolver a essência do homem moderno. Assim se expressa Irene Arcuri:

sabemos no entanto, que construir e desenvolver um trabalho de arte implica na participação do indivíduo como um todo, ou seja, criar é melgular de corpo e alma sobre si mesmo. Entendemos então, que não poderemos expressar nossas almas sem entendermos o nosso corpo. (2004, p.15)

A arteterapia apropria-se de elementos que permite ao indivíduo ser tocado internamente, falar com o coração, facilita a autopercepção e o desenvolvimento pessoal.

#### **4 PONTOS TEMÁTICAS DA VIVÊNCIA**

Os escritos que definem arteterapia se assemelham, todos se referem à autoexpressão, estimulando a autonomia e transformação interna. Para a Associação Brasileira de Arteterapia, “é um modo de trabalhar utilizando a linguagem artística como base da comunicação cliente profissional. Sua essência é a criação estética e a elaboração artística em prol da saúde”.

A metodologia utilizada com ênfase na pesquisa-ação, ocorreu com entrevista não estruturada, permitindo o livre arbítrio ao entrevistado participante relatar suas memórias no contexto que fosse oportuno no momento. Acredito que cabe ressaltar que essa metodologia requer ética por parte do pesquisador, pois, o narrador estará desvelando seu universo íntimo.

A organização das vivências norteava a temática envolvida com momentos de livre discussão, criar e interagir, sem o compromisso da atividade arte como produto final estilizado, mas como meio de autoconhecimento, levando a percepção de novas posturas em benefício da qualidade de vida.

A pesquisa-ação objetivava fundamentar a história de vida no tempo e espaço, as marcas de gênero e o homem na sociedade; captar a visão subjetiva de si mesmo, do mundo, e como interpreta a sua conduta, como atribui méritos e a responsabilidade de si mesmo e dos outros; analisar as vivências e as contribuições na mudança de atitudes e valores que sustentam o prazer de ser, de sentir e de estar; propiciar diálogo para que reconheça as características socialmente atribuídas ao masculino e ao feminino em manifestações culturais, possibilitando tomadas de posição contra discriminações de gênero; ajudar o participante entender suas dificuldades, limitações, autoconhecimento e se melhorar no que for possível, tendo como fator preponderante o respeito à vida em geral e à vida do ser humano em particular.

A coleta de dados sobre o tema proposto ocorreu com uma pessoa do sexo masculino durante o primeiro e segundo semestres de 2014, perfazendo um total de 20 horas de prática, sendo que cada encontro/vivência correspondia a duas horas de atividade. Tendo como problema de pesquisa: Como o relatar a história de vida de uma pessoa do sexo masculino trabalhador autônomo com idade entre 45 e 50 anos, morador de São Miguel do Oeste, lhe possibilitará o resignificar do seu cotidiano?

#### 4.1 VIVÊNCIAS ARTETERAPÊUTICAS: CONSTRUÇÕES EMOCIONAIS

A arte representa expressão humana. Sendo assim ela pode auxiliar na compreensão do ser humano, amplia a consciência de si. **Jornada do Herói** marca a primeira vivência arteterapêutica, pautada no autoconhecimento, um olhar amoroso para com o seu eu, conexão com sua subjetividade.

Primeiro encontro, primeiro contato com Arteterapia. Para este momento deixei o espaço aquecido, música ambiente; uma mesa com cadeiras para a realização das vivências e outra para deixar os materiais que seriam utilizados na vivência. O momento do acolhimento ocorreu com música suave Narayana, autor Satsang. O participante acomodou-se, muito curioso e apreensivo, porém procurava não demonstrar. Ao iniciar a atividade agradei por aceitar o desafio de participar das vivências, esclareci que todas as vivências ocorreriam de maneira espontânea e com livre arbítrio.

Relaxar libera toxinas que harmonizam nossa mente e desacelera nosso corpo. Então “despertar, acordar a consciência e sentir paz de espírito é uma tarefa que ninguém pode fazer por nós”, assim se expressa Cristina Cairo (2014) sobre o silenciar. Para o relaxamento o participante optou por deitar, sendo conduzido através de falas: - relaxe a testa, braços, pernas, tronco, respire profundamente, concentre-se no seu corpo, conecte-se com sua alma, seu interior. Pense na casa de seus sonhos, visualize como ela é. Casa faz parte de nosso mundo, Bachelor:

[...] a casa é um dos maiores poderes de integração para os pensamentos, as lembranças e os sonhos do homem. [...] A casa, na vida do homem, afasta contingências, multiplica seus conselhos de continuidade. Sem ela, o homem seria um ser disperso. Ela mantém o homem através das tempestades do céu e das tempestades da vida. Ela é o corpo e alma. É o primeiro mundo do ser humano. (1974, p. 359).

Após alguns minutos na quietude, calmamente comece a mexer os dedos das mãos, os pés, as pernas, sinta todo seu corpo, então, abra seus olhos. Sem conversar iniciei a Atividade Jornada do Herói. Encerrado o relaxamento a atividade da vivência teve início sem dialogar, já sentado na cadeira, recebeu: o material para a realização das atividades propostas, as orientações de que toda a atividade envolveria a casa dos sonhos. A vivência teve quatro momentos específicos com tempo livre para a realização das mesmas, seguindo a sequência: primeiro momento: desenhar de onde eu vim...; segundo momento: desenhar para onde eu vou...; terceiro momento: desenhar que obstáculos pode haver no meu caminho? Quarto

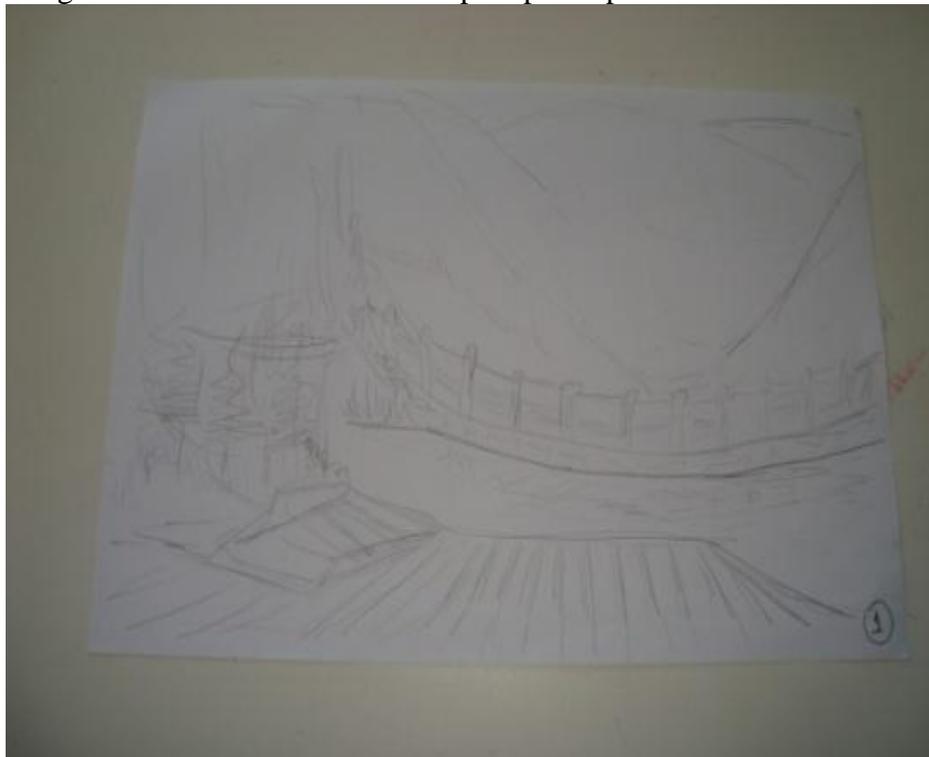
momento: o que eu preciso fazer para vencer os meus obstáculos. Surpresa, já no primeiro momento. O participante vacilou, suspirou, pegou a folha em branco, olhou e disse: - “e agora o que eu faço? Isso é muito difícil!” Instintivamente colocava as mãos na face. Parou e pensativo uns instantes, tomou a iniciativa, realizando a atividade. Refletir sobre vida Bauman observa:

quando examinamos detalhadamente toda a vida de um homem ou uma longa sequência de anos e eventos, observa Sheler, podemos de fato sentir que cada evento singular é totalmente acidental, e no entanto sua conexão, não importa quão imprevisível fosse cada parte do todo antes de ele ocorrer, reflete exatamente aquilo que devemos considerar o cerne da pessoa em questão. (2009, p.55, 56)

Passado esse primeiro momento o trabalho fluiu, percebe-se a intensidade do momento, após finalizar cada parte da vivência aprecia como se algo havia ressurgido. Mesmo com a caixa de lápis de cor a opção em desenhar e pintar foi com lápis preto. Questionado do porque pintar com a cor preta, diz “gostar”. Quanto o expressar sobre cor Cristina Cairo (2014) defende que por meio das cores que nos atraem podemos detectar um pouco de nossos verdadeiros desejos, emoções, segredos e caráter. A verbalização da vivência denota sentimento de leveza, bem estar. O que se percebe é certo medo de adentrar no seu eu. Adentrar nosso mundo, silenciar a ansiedade Chauí argumenta: “a arte inventa um mundo de cores, formas, volumes, massas, sons, gestos, texturas, ritmos, palavras, para nos dar a conhecer nosso próprio mundo.” (1995, p.416)

Verbalizar também auxilia na resolução de problemas. Assim o participante se expressou: - no primeiro desenho me vi numa casa no lado da montanha. Não me vi numa família. Esse local era tranquilo e aconchegante. No segundo momento entendo que vou vencer contornando a montanha pela estrada. Tenho que descer e enfrentar o obstáculo. Meu terceiro obstáculo que terei que enfrentar pode ser uma estrada com grandes crateras, ou rochas nelas. No último momento para vencer devo estar criando pontes, muros, me cercando para as coisas não acontecer ao contrário. Durante o relaxamento visualizei um lugar alto com uma casa, havia um gramado grande ao lado direito, árvores, frutas e piscina. No lado esquerdo um imenso vale no alto. “Relevante é como você enfrenta as situações que surgem em sua vida e se usa essas experiências para enriquecer e expandir a consciência da alma”. (PAGE, 2001, p. 24).

Imagem 1 - Material desenvolvido pelo participante Jornada do Herói



Fonte: acervo da autora

Imagem 2 - Material desenvolvido pelo participante



Fonte: acervo da autora –

Imagem 3 - Material desenvolvido pelo participante



Fonte: acervo da autora

Imagem 4 - Material desenvolvido pelo participante



Fonte: acervo da autora

O segundo momento proposto foi falar de si. O participante foi convidado a falar de si mesmo, relatar aquilo que entendeu ser importante no momento. Essa atividade foi mais tranqüila do que a anterior, o participante falou naturalmente e com harmonia, sua voz mais expressiva: - “Tenho a sensação de liberdade, de estar comigo mesmo, tranquilidade, sensibilidade”. O encerramento foi proposto resumir em uma palavra um belo sentimento: “Liberdade e reencontro”. “A pureza implica o despojamento de si mesmo”, analisa Brito (1995, p. 12). O novo geralmente nos deixa mais cautelosos, participar de algo totalmente desconhecido foi a preocupação demonstrada na chegada, o participante estava preocupado com que seria proposto a ele, após perceber que toda a vivência era recriar e o expressar espontâneo, houve tranquilidade. O encontro veio carregado de muita expectativa da arteterapeuta e do participante, pois o processo envolve o conduzir e o se expor. A troca sem julgamento ou poder ir além. A arte da vida, ou como fomos educados diz muito a respeito de cada um. Ressalto que durante as vivências o participante esteve concentrado, falando pouco. Executou todas as atividades propostas colocando mãos na face, franziu a testa, ficava pensativo, silêncio. Num primeiro momento causou-me estranheza, angústia, insegurança, como será? Aos poucos acalentei minha ansiedade diante do agir do participante, me envolvi com a vivência, e esperei pelo resultado.

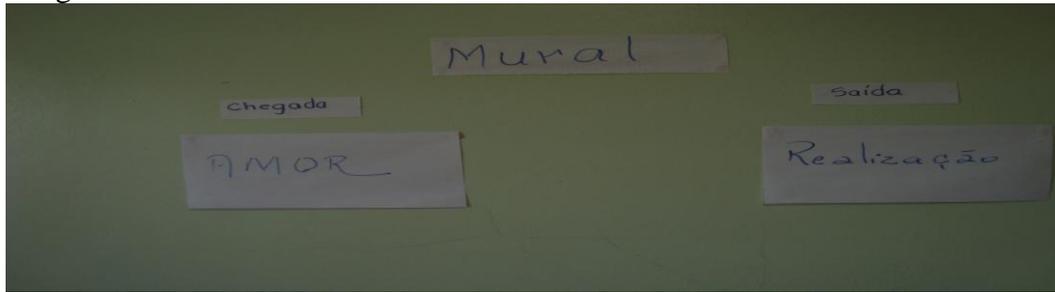
#### 4.2 LIBERDADE EXPRESSIVA ATRAVÉS DA MÁSCARA

A arte como também o confeccionar máscaras estão envolvidas nas diferentes culturas, representando a vida humana, e, muitos fatos da história da humanidade. De acordo com Chevalier e Gheerbrant máscara: “a face é o símbolo de uma pessoa humana, da qual ela é a manifestação”. (2006, p. 226)

Então, **máscara pessoal** foi a temática para a segunda vivência terapêutica.

Larsen defende que o poder da máscara enquanto elemento de cura está no seu “impacto sobre a psique – de quem olha, ou de quem a usa”. (1991, p. 257) O espaço da realização da vivência estava organizado com mesa e cadeiras. Materiais que seriam utilizados na vivência. Para o acolhimento constou de um mural, onde o participante escreveria uma palavra na entrada e outra ao término da vivência. As palavras destacadas foram:

Imagem 5 – Palavras destacadas



Fonte: acervo da autora

Para a sensibilização e relaxamento foram duas músicas para dançar, como reconhece Andrade (2000) “a vida é movimento e o entende no ser humano como uma linguagem”. A primeira música foi Bolero de Ravel e a segunda Valsa de Straus. Em toda a primeira música ouve pouco movimento, passos pra lá e pra cá, dançar mais concentrado. Na segunda música muita introspecção, pouco movimento. Para Torres (2002, p. 123), “é um entrelaçamento música/homem/mundo, toda uma caminhada impregnada de sentimentos que vão mudando de intensidade como nos movimentos de uma sinfonia: fortes e vibrantes, lentos ou moderados”.

Na sequência o participante foi informado da atividade proposta para a vivência do dia. Seguindo, convidei-o a deitar-se no colchonete de maneira confortável, hidratei a pele do rosto, mostrei o material que seria utilizado e quais seriam os procedimentos para a realização da atividade. Em toda a atividade permaneceu tranquilo. Aos poucos molhei a gaze e fui modelando a máscara. Brincou: “sou a nova múmia. Que bom fazer isso”. Após a secagem da máscara, e retirada da face, limpou seu rosto, sentou aguardando as orientações seguintes. De posse da máscara e ter recebido as orientações imediatamente iniciou a colorir, teve o cuidado em recortar o formato da boca e olhos. Durante o momento ocorreu muita concentração e silêncio. Questionou se pudesse colorir a seu critério.

Imagem 6 - Máscara pessoal



Fonte: acervo da autora

A máscara causa fascínio entre o conhecido e o desconhecido, ao mesmo tempo que acoberta também revela. “A máscara corresponde ao estado rudimentar da consciência em que não há distinção absoluta entre ser e parecer e em que a modificação da aparência determina a modificação da própria essência. (CHEVALIER e GHEERBRANT, 2006, 597)

O criar instiga, vai além da percepção, assim se reportou o participante: - “isso foi algo bem diferente, divertido, a possibilidade de criar, ser mãe do seu próprio trabalho. Minha máscara é como um filho. A máscara lembrou um trabalho com teatro lá nos primeiros anos do primário quando trabalhávamos apresentações de teatro. Fez-me refletir sobre o que eu sou, como me vejo e como as pessoas me veem”. A esta fala me reporto a Bauman, “nossas vidas quer saibamos ou não e quer saudemos ou lamentamos, são obras de arte”. (2009, p.31). Assim o ato de vivenciar representa a tomada de consciência do indivíduo, segundo Nise da Silveira (1981): a arte traz a verdade interior de seu criador e este é seu valor maior. Para o encerramento ocorreu a escrita da palavra de saída e foi colocada no mural. Percebi imensa alegria durante o desenvolvimento da atividade, o participante manteve-se bem descontraído, a reação era de algo de muita leveza e bem estar, eu sou assim.

O envolvimento foi intenso, curtiu muito o trabalho concluído, observou os detalhes do seu rosto antes de pintar e após a pintura. Senti dificuldade na montagem da máscara, molhar e colar os pedaços para que ficassem uniformes. Na dança eu esperava mais movimento. Aprendendo a observar mais do que falar ou questionar.

#### 4.3 A BOLSA E SEUS SEGREDOS

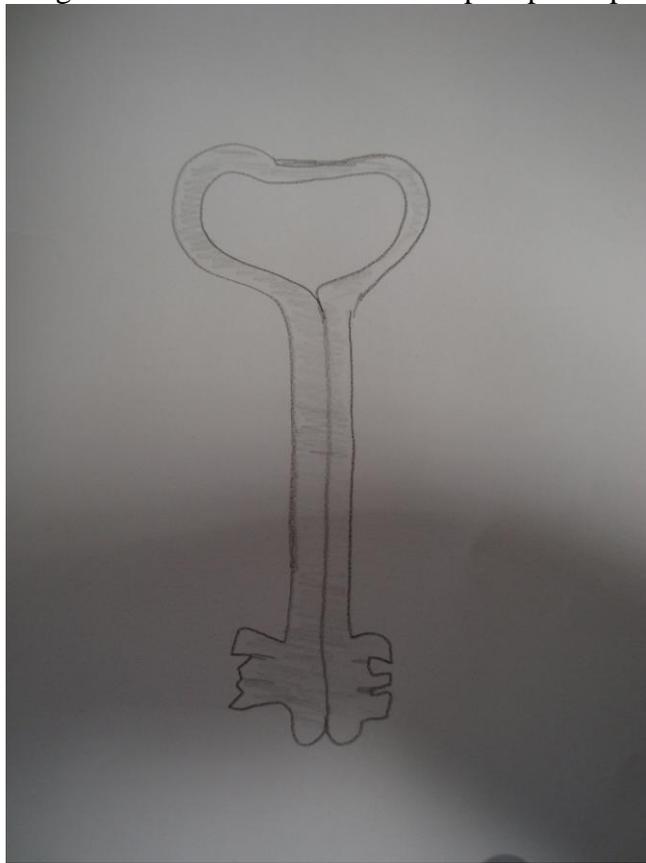
O processo criativo, recortar, colar, auxilia na capacidade motora e no processo cognitivo, sendo potencial estruturante. A forma como planeja, a atenção, ajudam no seu self.

Nesta constante, o terceiro encontro envolve a **bolsa e seus segredos**. A sala estava organizada com mesa e cadeiras, bem como todos os materiais necessários para a vivência. Conversamos sobre o seu dia. O participante chegou preocupado. Relatou da sua expectativa do que aconteceria nos próximos encontros. Mas que estava bem determinado e interessado no momento da vivência. A sistemática adotada iniciou com o toque no envelope. O participante recebeu um envelope e dentro dele havia um objeto, ele recebeu a orientação de somente que através do tato imaginar o que havia dentro. Logo comentou: “eu sei o que há dentro...”. Dando sequência à vivência, entreguei o papel A4 em branco, orientei que desenhasse conforme a sua percepção. Deixei a disposição lápis de cor. A pintura ocorreu com lápis preto. Concluído o desenho abriu o envelope falando: “estava fácil para saber que

era uma chave”. Miranda Mitford (Apud FINIMUNDI, 2008, p.41) expressa que “a chave tem o poder de abrir e fechar. Ela dá acesso a outros reinos, por isso simboliza sabedoria, maturidade ou sucesso”. No momento seguinte, ainda reportando-se ao tocar e desenhar a chave, questionei: - A chave me reporta a... ou eu costumo trancar... Assim se expressou: - “Ai, ai, fechadura, abrir ou fechar! Acesso. Uma chave para acesso a minha casa, segurança, convívio”.

Durante a vivência foi possível observar no tocar a alegria em saber o que havia dentro do envelope. O desenhar foi com muita calma observando os detalhes.

Imagem 7 – Material desenvolvido pelo participante

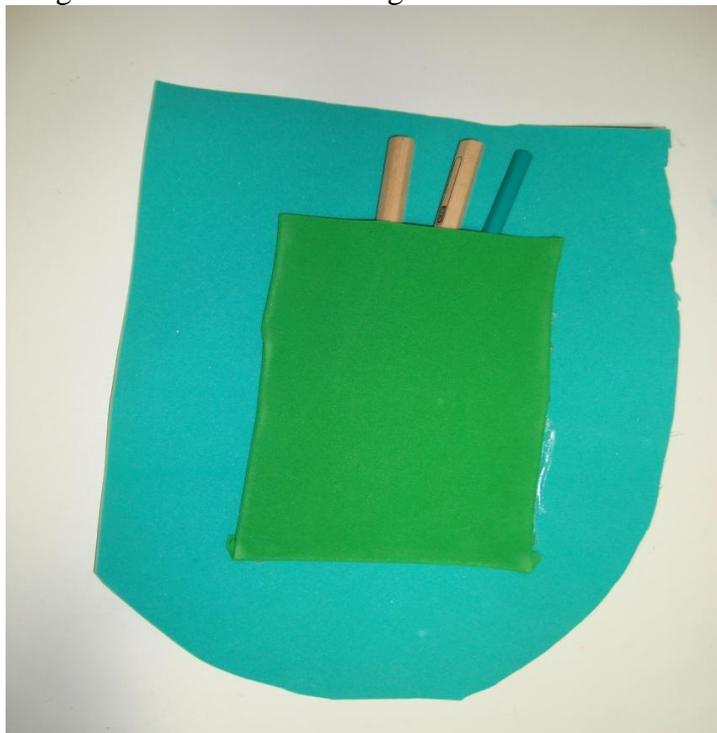


Fonte: acervo da autora

Dialoguei que atividade seguinte seria a confecção de uma bolsa, com livre escolha de detalhes. A sugestão de material foi papel EVA e cola quente, com lantejoulas e fitas. Deixei a disposição várias cores de EVA. A intenção foi propor o uso de materiais com os quais nunca havia trabalhado. Quando entendeu a atividade falou: - “uma bolsa!” Parou, pegou uma folha em branco esboçou o desenho, escolheu dois tons de verde, iniciou a atividade proposta. Para colar o bolso da bolsa teve dificuldade em manusear a cola quente e colar, pois ele dobrou em tornou de 1 cm para colar, o objetivo era fazer o vinco para facilitar, aumentou a

dificuldade, solicitou ajuda para poder manter o detalhe das dobras e colar. - “Pronto essa é minha bolsa”. Colocou dois lápis no bolso, olhou-a e deixou sobre a mesa. A capacidade criadora aparece na multiplicidade dos símbolos. Jung argumenta “a psique é uma imagem e um imaginar”. Escrita da vivência: o que carrego na bolsa. “Carrego na bolsa meus objetos de trabalho, meus sonhos, incertezas do futuro, meus valores pessoais”. Andrade (2000) nos diz que escrever em arteterapia é um recurso que não diz respeito a regras, sim, expressar o que passa pela mente sem censuras.

Imagem 8 – A bolsa e seus segredos



Fonte: acervo da autora

Nas falas finais após a escrita, ainda voltando à fala inicial da expectativa comentou: - “cada atividade nova sinto medo de ser alfinetado como cebola, vai tirando as camadas. Será que estou no caminho? As alfinetadas pode ser algo que eu ainda não descobri. Hoje como está, está bom. Eu posso melhorar”. Diante do argumento exposto senti o que Capra (1996, p. 26) escreve, “A mudança de paradigmas requer uma expansão não apenas de nossas percepções e maneiras de pensar, mas também de nossos valores”.

Pensando nisso sugeri que sempre que sentisse preocupação fizesse a atividade da respiração. Agradei a participação. Deixei tempo se quisesse falar. Mencionei que fotografaria as atividades realizadas. Quanto ao material confeccionado poderia dar o destino que quisesse. No final da atividade percebi o participante mais reflexivo, pensativo no

momento vivenciado, sai tranquilo. O participante fala pouco, em toda a vivência tem poder de se concentrar, é detalhista. Durante a atividade do envelope solto, bem descontraído por ter domínio segurança do que havia. No criar a bolsa mais reservado pensativo no como criar.

#### 4.4 VAZIO CRIATIVO A PARTIR DO NOME

O nome individualiza a pessoa em toda a sua existência bem como após. **Valorização do nome** através da arte marca o quarto encontro, onde o criar será o ponto chave. Brito afirma,

A pessoa criativa é aquela que se permite atuar dentro desse processo, trazendo de dentro de si mesma os elementos motivadores da criação, seja ela um gesto, um ato ou uma obra de arte. Buscar dentro de si e criar implica se revelar, se mostrar, se expor de forma pura, espontânea e transparente. (1995, p. 12)

Para proporcionar um momento mais tranquilo, deixei música ambiente, iluminação normal. Na mesa organizada para os materiais havia: balão, cartolina branca e preta, giz pastel, tesoura, pincel para cartaz, folha pautada, todos esses materiais estavam colocados na mesa ao lado e quando da execução da atividade a estagiária colocava sobre a mesa de trabalho para que fossem utilizados.

Momento da chegada, sempre carregado de expectativa de paciente e arteterapeuta. Posso assim dizer que ele chegou tranquilo cumprimentou, olhou para a mesa com os materiais e esperou pacientemente o início das atividades.

Para iniciar o momento da vivência realizei relaxamento com o “Balão dos sonhos”. Assoprar no balão os sonhos. Após enchê-lo poderia fazer com o balão o que quisesse com o mesmo. Amarrou, acariciou, olhou contemplativo como se fosse uma joia. Seguindo desfez o nó, deixando o ar sair aos poucos. Falou: “- vou deixar o universo receber meus sonhos aos poucos”. Vazio o balão deixou-o de lado na mesa e aguardou o momento subsequente. Cairo (2014, p. 31) [...] “ser livre ao fazer escolhas para sentir a verdadeira paz de espírito. A paz de espírito só acontece quando você para de questionar e se permite sentir. O desapego gera paz de espírito”.

Para a sensibilização inicial respondeu: um lugar, desafio, um medo, um filme, sua qualidade, sou muito bom em, uma atividade, um animal, um filme. Após escreveria palavras significativas equivalentes a sua idade. Em resposta às primeiras questões surgiu: - casa na montanha com um lindo gramado com vista para os vales; me conhecer; frustrações;

paciência; escutar; trabalhar no jardim com plantas e terra; o Nome da Rosa; cachorro. Quanto à segunda parte palavras significativas assim se expressou: ganho, comer, cortesia, anônimo veneziano, dança, vida, beijo, Carolina, calor, casaco, flor, sexo, Helena, caminhar, saúde, planta, viagem, orvalho, dormir, cozinhar, água, carinho, grama, comprar, mãe, rio, colo, flores, observar, pai, música, abraço, rosas, realização, jantar, filmes, mãos dadas, paisagem, lago, chimarrão, vinhos, lápis colorido, Blumenau, sonho, pescaria, churrasco, revistinhas, Êxodos, paixão, cerveja.

Durante a escrita das palavras referente a sua idade teceu o comentário: - “isso é muito genérico”. Mesmo com essa fala escreveu com segurança, releu. “Pronto aqui estão”. Fiorin se refere ao dialogar consigo mesmo,

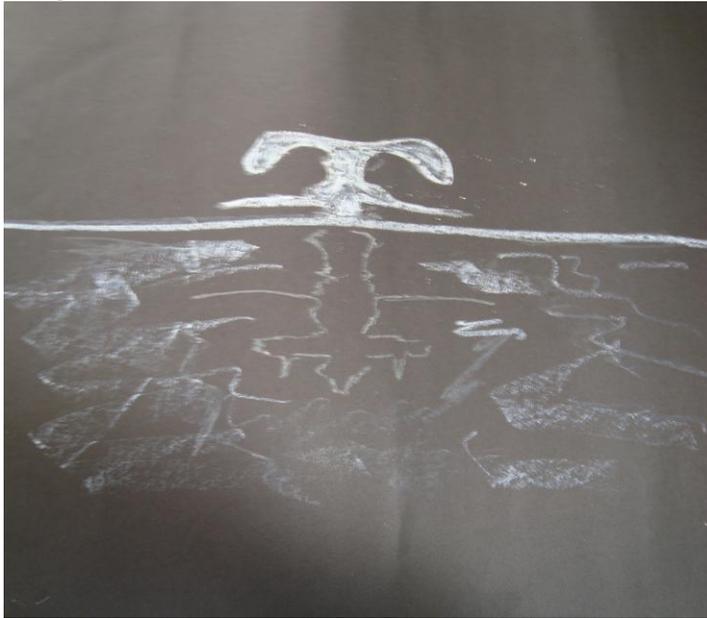
o artefato artístico cria um outro mundo, convida a penetrar a esfera de uma realidade outra, pela fratura a realidade cotidiana. Essa outra realidade leva-nos a uma vida mais intensa, mobilizando desejos múltiplos, criando novas percepções, produzindo experiências diversas. Nela, tudo é permitido, pois abole os limites da realidade cotidiana. (FIORIN, 1999, p. 116)

Escrever o nome, deixar sua identificação. Em diferentes escritos vamos encontrar que o nome é caráter, a autoridade, a reputação de alguém. É a própria pessoa. Para a vivência com o seu próprio nome, o participante recebeu um círculo de cartolina branca dobrada ao meio, formando uma meia lua, recebeu um pincel preto, onde foi orientado a escrever o nome em letra cursiva bem arredondada e próximo a linha da dobra. Após a escrita recortou, seguindo as curvas, deixou de lado. Ao abrir a meia lua com o vazio falou: “- interessante isso aí!” Maria Loussa argumenta que o nome é um título nobre que pertence a cada pessoa. Referencial digno e de valor.

Segundo o participante após o círculo em que seu nome foi recortado comentou: - “Fica estranho, saiu algo, teve forma.” O estímulo ao criar a partir da desconstrução do nome tornou-se significativo recortar “simbolicamente o ato de recortar [...] corresponde subjetivamente a vivência de cortes, ruptura, reparação e reorganização-estruturação, assim escreve Guaraná (Apud FINIMUNDI, 2008, p. 35). Para trabalhar a forma do nome e o vazio, ocorreu em dois momentos. O primeiro momento trabalhou-se com vazio do nome. Em uma cartolina preta desenhou o vazio do nome e deu forma artística a esse vazio, usando giz pastel. O criar fluiu rapidamente, usou tons claros. O vazio do círculo ocorreu uma criação rápida e tranquila. Significativa, o reflexo. Capra (1996) referindo-se as experiências significativas cita a escola Gestalt, que enfatiza a integração de experiências pessoais em totalidades significativas.

O criar do vazio com arte, foi com muita observação falava do quanto havia ficado interessante o recorte, bem como o desenhar não estava mais vazio, mas sim algo forte e criativo surgia, vazão de ideias. Sempre remetia a vida, beleza que surgia diante do seu trabalho. No diálogo sobre o criar a partir do vazio do nome: “objeto refletindo na água”. O desenho como atividade expressiva tem a função ordenadora, objetiva a forma, a precisão, o desenvolvimento da atenção, concentração e coordenação. (VALLADARES, 2004, p. 110)

Imagem 9 - Vazio do nome



Fonte: acervo da autora

Imagem 10 - Nome com arte: “Uma teia, escudo”.



Fonte: acervo da autora

Ormezzano refere-se a um dos efeitos psicológicos da experiência de pintar ou desenhar é a canalização da energia contida, representado, portanto, a oportunidade de uma catarse (2009, p.10). Finalizando o resultado da linguagem visual com a verbal o participante destacou a sensação da vivência: “- ótima, não vi o tempo passar. Descobri formas que se pode fazer a partir do nome”. Ainda no momento de escuta, “tranquilo relatou da beleza que se pode produzir sem muito organizar formas. Passou a ideia da grandeza do seu nome através da expressão da arte”. O nome vem desde o início da criação, é por meio dele que nos identificamos. Vale destacar que, “o exercício de autoconhecimento permite ao sujeito a conscientização sobre a sua história de vida, facilitando o seu convívio social, tornando-se mais feliz e mais humano”. (CAPRI, 2005, p. 170, apud ORMEZZANO).

O encontro vem marcado por muita curiosidade, interesse, alegria no criar, percepção do dar nova roupagem ao seu nome e o valor de identidade que está expresso, fazia brincadeiras. O participante esteve bem a vontade, expressão de tranquilidade, facilidade no criar. Pouca fala, mas há muita doação na realização das atividades. Posso destacar como dificuldade as poucas falas que mais se resumem ao trabalho realizado, quando instigado, responde ser somente isso. Porém no decorrer do encontro fui percebendo o quanto é significativo dar a liberdade ao outro expressar-se sem cobrança ou exigência, ainda, aceitar o limite que o outro estabelece mesmo diante de uma grande expectativa criada.

#### 4.5 MAPA DA VIDA

Repensar o dia-a-dia, sonhos, possibilidades, valorizar as construções internas marca a quinta vivência arteterapêutica. Para o acolhimento deixei o espaço com iluminação normal, música ambiente. O participante chegou tranquilo, observou o ambiente, sentou e aguardou o início da vivência. Todo o material estava organizado na mesa ao lado de onde são realizadas as atividades.

A sensibilização vem carregada de surpresa, desafio do confiar. Em uma caixa encapada, tendo apenas um furo na parte superior onde à mão entrasse, coloquei objetos com tamanhos, formas e textura variadas. Entreguei a caixa, orientando para que tocasse nos objetos sem poder tirá-los de dentro. As falas surgiram: “a importância de você colocar a mão dentro, o desconhecido, aprender a confiar”. Percebo nas falas como cita Deepak Chopra,

A capacidade de adaptação pode ser definida simplesmente como a liberdade para pensar ou agir sem condicionamentos. Permanecer aberto às mudanças às mudanças, aceitar o

novo e dar as boas vindas ao desconhecido, é uma escolha que envolve talentos pessoais definidos. (1999, p.95)

Durante o tocar os objetos, falava os nomes dos que reconhecia, demonstrava alegria. Aqui tem algumas coisas estranhas, não consigo identificar.

Na sequência sugeri que fosse até a outra mesa e pegasse no pote sementes, poderia escolher quantas entendesse ser significativo e em cada semente pensasse em uma pessoa em especial, após deixasse de lado, ofereci um copo de café para colocá-las dentro, assim teria início a mais uma etapa das vivências.

**Mapa da vida** traduziu o criar uma árvore, integrar aspectos de sua personalidade. Ênfase, significado ao viver o mestre indiano Osho, afirma “a vida é neutra. Nós a fazemos bela, nós a fazemos feia; a vida é energia que trazemos a ela”.

Orientações foram repassadas para a vivência, as sementes escolhidas, ele deixaria de lado onde usaríamos posteriormente. Em seguida deixei sobre a mesa de trabalho os materiais para a confecção da árvore (argila para a base, palitos de picolé e espetinho, fios de lã, retalhos de tecido, fita durex, cola quente, tesoura).

Para a confecção da árvore sugeri que a base fosse de argila. Ainda deveria socar bem a argila no copo de café para a sustentação. Na sequência deixei o material e que confeccionasse a árvore como quisesse. Havia retalhos com cores e texturas diferentes. Iniciou a confecção da árvore, havia colocado pouca argila, ela caía, os palitos para o caule não ficavam firmes. Então colocou mais argila, conseguindo confeccionar.

As sementes deixaram o participante intrigado/curioso falou repetidas vezes: “quando serão usadas as sementes, em que elas vão entrar!”. Diante destas falas, comentei que a vida surge com as sementes, a árvore também é um ressurgir. As sementes seriam usadas a partir do momento em que a árvore fosse concluída. Valladares (2005) referindo-se a árvore destaca que é representação da expressão da integração da personalidade.

O participante sempre atento, concentrado, teve facilidade no manuseio dos materiais oferecidos, conversou que na infância brincava muito em árvores. Disponibilizei: fios de lã coloridos, fita durex, retalhos de tecidos coloridos, tesoura, cola quente, sementes de alimentos e árvores, argila, palito de picolé e espetinho. Então, árvore concluída, momento de saber a finalidade das sementes. Agora fixe as sementes na sua árvore onde quiser. “Por isso a árvore!”. Refletir sobre o que re-elaborou torna o processo da vivência significativo permitindo o self. Neste momento de relato da vivência assim se expressou: a semente vermelha é a pessoa mais importante da minha vida. A outra semente representa a outra pessoa muito especial, me dá trabalho, alegria. Uma semente, eu pensei em Deus, minha

espiritualidade. A semente de milho, meu trabalho, saúde, paz, outros ganhos. A semente grande as viagens e os amigos. Para Jung, todas as expressões humanas na cultura, como a religião, os mitos, as crenças, as ciências, são formas de o ser humano organizar os dados oferecidos pelo mundo ao seu sistema perceptual. (CARVALHO, 1995, p.32)

Imagem 11 – Atividade desenvolvida pelo participante



Fonte: acervo da autora

Como em todos os demais momentos o encerramento ocorreu de maneira tranquila. O participante estava bem descontraído, apresenta uma maneira significativa para o criar, o falar consigo mesmo muito intenso, determinação e clareza com o que vai realizar. Vale o registro, mesmo o questionar as sementes, manteve-se tranquilo e atento, focado na proposta e ideia criada para o momento terapêutico. O falar está representado de diversas maneiras. Direcionar o olhar para a nossa vida, instiga para abrir possibilidades de reconstrução interna, assim Jung se refere: “Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro, desperta!”

#### 4.6 REGISTRAR A PERCEPÇÃO DE SI

Parar para pensar sobre nós mesmos tem sido tarefa pouco motivadora. O **olhar para si** é proposta de novo aprender na sexta vivência arteterapêutica. Pois, quase nunca estamos

conscientes das nossas ações, e menos das nossas reações. Que, para a Psicologia da Gestalt, a percepção é o ato pelo qual organizamos dados soltos e isolados em totalidades significativas.

A música remete a canção para a alma, o acolhimento, momento mais reflexivo ocorreu com música “Outono de Vivaldi”. Seguindo com a sensibilização deixei imagens espalhadas no chão, onde o participante escolheu uma delas que fosse significativa para o momento. O participante comentou gostar das músicas de Vivaldi.

Imagem 12 – Gravura



Fonte: acervo da autora

O participante relatou que a escolha da gravura na sensibilização foi levado pela lembrança de um desenho criado em meu tempo de escola ginásial. Também ela está relacionada ao momento que estou vivendo, o momento bom da vida. O vale protege; as flores, alegria e beleza. “O alto avista o que vem proteção”.

A vivência toda foi organizada priorizando a escrita. O olhar pra dentro sem verbalização, o falar consigo mesmo. Ao iniciar a vivência conversei sobre o processo de escrita, onde o participante teria o tempo que achasse necessário para escrever, e, que neste encontro estaríamos conversando sobre a percepção de si. Sobre a escrita criativa Guttman destaca que “as palavras nomeiam sentimentos, emoções e pensamentos que acabam gerando outras palavras e novas imagens.”

Perceber e interpretar a realidade, não é apenas fatos isolados, mas o significado que atribuímos. A vivência foi estruturada em escrever como me vejo: Eu (fisicamente, emocionalmente); Família (emocionalmente, filho, marido, pai); Trabalho: (emocionalmente,

gerenciador de equipe, colega); Amigos (emocionalmente, convivendo); Dinheiro (recebendo, administrando, gastando). Como a atividade era o olhar para si, o participante ficou mais sério, pensativo, escrevia, e com a outra mão colocava na face. Questionou se era necessário preencher todos os espaços da folha. Aqui parafraseando o filósofo Sócrates “Conheça a ti mesmo”. Conhecer a mim mesmo para saber como modificar minha relação para comigo, com os outros e com o mundo. Importante é conhecer nosso companheiro diário, nós mesmos.

Como eu me vejo:

<b>Fisicamente</b>	<b>Emocionalmente</b>
Cansado mentalmente	Ansioso, um pouco desanimado, expectativa, compreensivo, aguardando o futuro, as realizações a que me propus.

Como eu me vejo na família:

<b>Emocionalmente</b>	<b>Marido</b>
Realizado, seguro	Realizado, amoroso, preocupado com o bem estar.
<b>Pai</b>	<b>Filho</b>
Amoroso, preocupado com o bem estar.	Distante, reservado

Como me vejo no trabalho:

<b>Emocionalmente</b>	<b>Colega</b>
inseguro diante do que ainda não foi realizado	Participativo, responsável.
<b>Gerenciador de Equipe</b>	
Preocupado com o futuro e realização do trabalho, direcionador dos trabalhos ponderado.	

Como me vejo em relação ao dinheiro:

<b>Recebendo</b>	<b>Administrando</b>
Aliviado	Preocupado com os gastos, inseguro quanto ao futuro, ainda não tenho uma reserva.

<b>Gastando</b>	
Ainda com reservas quanto ao que realmente gastar, inseguro	

Como me vejo com os amigos:

<b>Emocionalmente</b>	<b>Convidando</b>
Distante, empático.	Ponderado, ouvinte, empático, poucos, raros.

Finalizando com o livre diálogo da vivência expressou-se que: “há coisas que eu não sabia responder. Eu nunca havia pensado nos questionamentos. Esse momento me fez rever conceitos do que penso e para o que é certo. Também como posso organizar melhor minha vida”. Refletir o viver, cito Capra (1996, p.227), “Ser humano é ser dotado de consciência reflexiva”. Sobre o momento ocorreu uma reflexão positiva. Um olhar mais reflexivo sobre a vida e como conduz questões do dia-a-dia. Percebi ter sido significativo. Em determinados momentos surgia de certo modo, desconforto para atividade do olhar a sua casa. Durante o encontro silêncio, ocorreu interesse da parte do envolvido. Concentrado lia e releia o que havia escrito. Poucas falas. Quanto questionado ou se tem algo a acrescentar/questionar sempre com afirmação está tudo bem. Usa muito a expressão “é isso”. Para mim mediadora arteterapeuta o momento despertou maior sensibilidade. E, nem sempre o falar muito expressa o que está liberando emocionalmente no outro. O ver, o sentir e falar está expresso na linguagem do corpo.

#### 4.7 MANDALA E BANDEIRA PESSOAL, UM ENCONTRO COM O SENSÍVEL

Para este sétimo encontro, organizei dois momentos: **Bandeira pessoal** e criar a **Mandala** com flores naturais, folhas de árvores, pedras de jardim, casca de árvores, prato grande papelão para bolo, pedras de quartzo rosa. Para este encontro preparei o chá com música CD Debussi. Quando o participante entrou e percebeu as xícaras com chá na mesa, e, na outra os materiais para a vivência observava com admiração e surpresa: - “Até flores, quanta coisa! O que vai sair hoje?” O tomar o chá foi momento de conversa, bem descontraída.

Imagem 13 - Ambiente



Fonte: acervo da autora

A sensibilização ocorreu com objetos de formato arredondados e com diferentes texturas. A cada objeto a ser tocado deveria falar: um país, pessoa, comida, música, um filme, um artista. Ocorreu a participação de maneira bem dinâmica, alegre. Ao receber o objeto tocava para sentir a textura.

A vivência iniciou com a bandeira pessoal, a indicação foi para desenhar uma bandeira e dividir em seis partes, que, em cada parte faria um desenho diante da pergunta que seria proposta. Ocorreu o inverso o participante fez uma bandeira com um desenho grande, acredito que tenha sido esse o seu entendimento. Decidi que faria as perguntas e o mesmo responderia no verso. Na seguinte sequência:

- 1- Qual a sua melhor qualidade?
- 2- O que gostaria de mudar em você?
- 3- Qual a pessoa que você mais admira?
- 4- Em que atividade você se considera muito bom?
- 5- O que mais valoriza na vida?
- 6- Quais as facilidades ou dificuldades que você encontra para trabalhar em grupo?

Momento do diálogo interior. Escrita direcionada. Após a primeira questão disse: “eu sou um conjunto, como vou separar partes?”. Momento que percebi o participante com dificuldades de responder. Senti que a reação é o que Page (2001, p. 73, 74) escreve:

A estimulação dos sentidos leva muitas vezes ao reconhecimento de uma emoção que está arquivada no banco de dados da memória. [...] As emoções não podem ser definidas como “boas ou más”. [...] Elas são uma forma de expressão que só é relevante para a situação determinada em que se encontram.

Seguindo a atividade transcorreu normalmente, respondeu todas as demais questões, sempre muito pensativo, olhar atento, denotava emoção no que escrevia. Assim expressou: “sensibilidade, persistência, minha mãe, ensino, bem estar, facilidade em ouvir”. Trabalhar o autoconhecimento, valorizar o seu potencial, interpretar a si mesmo, ser mestre de si mesmo. Neste contexto cito Chopra (1999, p. 95): “Para alguns, a jornada da vida, por mais que pareça difícil, é enfrentada com elástica capacidade de recuperação ao invés de quebração e fragilidade; são como o junco que cede à tempestade, não como os carvalhos que permanecem rígidos e se partem”.

Relato da vivência bandeira pessoal vem carregado de preocupação com a auto-percepção de si, assim se expressou: – “difícil de responder as perguntas; não parei para pensar nas minhas virtudes, pessoa; destaca minha identificação um marco. Me fez bem pensar sobre mim”. Refletir sobre as questões de vida permite visualizar sua própria imagem e sua posição no mundo. Capri enfatiza que [...] é preciso compreender que o ser humano é feito de contradições, de potencialidades e de dificuldades, podendo superar as reações diante das percepções que tem de si mesmo. [...] Para isso, é necessário reforçar o equilíbrio interior através da convicção das próprias potencialidades e dificuldades, (2005, p.168, 170).

Imagem 14 - Bandeira Pessoal



Fonte: acervo da autora

Momento da mandala. Esse muito aguardado. Veio a resposta do que vai acontecer com tanta coisa. Entreguei o prato para bolo, relatei que faria uma mandala com materiais naturais, os materiais estavam à disposição na mesa ao lado e poderia usar quantos e como quisesse. Foi só alegria. Escolheu os materiais e com muita tranquilidade, determinação foi dando forma ao seu belíssimo trabalho. Para Jung citado por Moreira (2006/2007), o círculo foi utilizado em todas as épocas como objeto de projeção de conteúdos psíquicos. Essas imagens são uma tentativa da psique inconsciente coletiva de curar a dissociação de nossa

época caótica através do símbolo do círculo. Para ele, desenhar, pintar e sonhar com mandalas faz parte do processo de individuação. Para envolver e relaxar mais a vivência, trabalhei com o CD Debussi, pois a música traz inúmeros benefícios a saúde. Segundo relato do participante a música o deixa tranquilo.

A socialização da vivência ocorreu de maneira tranquila, tendo como relatos: -“a mandala foi prazerosa de fazer. Cria formas. O surgir de ideias. Traz a harmonia, o criar. Me reporta como organizar o meu espaço.” Descrever o quanto é significativo o trabalho com mandalas, a autora Patrícia Moreira (2006/2007) referindo-se aos escritos de Jung sobre mandalas que ela tem como finalidade à realização da pessoa como ser total e redescobrir aquilo que ela já é. A mandala abre as portas para a riqueza que existe dentro da pessoa. Mostra toda essa riqueza adormecida. Ao trabalhar com a mandala podemos vivenciar momentos de clareza em que os opostos se equilibram na consciência, e experimentar um estado de paz e harmonia.

Imagem 15 - Mandala



Fonte: acervo da autora

No encerramento agradei, reforcei a tarefa de casa. Deixei livre para fazer o que quisesse com a mandala. Admirou, e foi colocar na natureza, no pátio da casa da estagiária. O sair do encontro foi com muita leveza e sensação de bem estar, mesmo que o olhar para si mesmo representou ser algo muito difícil. A autovalorização. Tem algo muito marcante, mesmo sendo tocado, não perde a sensibilidade e delicadeza em tudo o que faz. Mantem a calma e sensatez, pois como sempre se envolveu buscando melhor qualidade de vida e determinação.

#### 4.8 ESCULTURA NA BARRA DE SABÃO

A oitava vivência arteterapêutica vem traduzir criatividade, modelar, expressar a caminhada significativa. O objetivo de trabalhar com escultura em sabão é de desapego, obedecer ao material, pois o mesmo impõe limites ao trabalhar. Para detalhar a escultura a arteterapeuta Patrícia Moreira menciona que a escultura com sabão tem por finalidade trabalhar no indivíduo velhos padrões e crenças, permitir que largue o que está velho, obsoleto e lhe impede de ser mais verdadeiro e encobrendo sua verdadeira essência, ainda possibilita o contato com impedimentos internos.

O ambiente para esta vivência estava com música ambiente, bem iluminado, mesa para a atividade e outra para os materiais. O relaxamento ocorreu com música Arabesque CD Debussy, tendo livre postura para ouvir. Para iniciar a atividade entreguei uma folha A4, deixei a barra de sabão na mesa, olhou “sabão!”, falei de que na folha faria o esboço do que imaginava criar de escultura com a barra de sabão. Para o trabalho de esculpir usaria faca sem ponta. Atento desenhou o esboço, pegou a barra olhou-a e solicitou se eu pudesse trocar a faca sem ponta por uma faca com ponta. Questionei o porquê da troca da faca. - Respondeu que era melhor para os detalhes. Assim fiz, troquei a faca. Feito os ajustes o participante iniciou a atividade com tranquilidade, preocupado com os recortes e detalhes, logo o que era uma barra de sabão tomou forma. Sempre muito atento, observava repetidas vezes à transformação que ia acontecendo. Falava: -“como é bom fazer isso”. Baptista acrescenta sobre a escultura que o trabalho com o entalhe [...] impõe a obediência a partir da resistência do material, uma vez que não se pode voltar atrás no que foi retirado. Ao tirar trabalha-se o desapego. Faz-se necessário respeitar o que é determinante na matéria para utilizá-lo.

Imagem 16 – Atividade desenvolvida pelo participante



Fonte: acervo da autora

Imagem 17 – Atividade desenvolvida pelo participante



Fonte: acervo da autora

Com a escultura, o escultor torna-se protagonista da situação, envolve questões profundas e provoca o *insight*. Moreira (2006/2007) argumenta quanto ao valor terapêutico da escultura, está relacionado com a qualidade de retirar excessos e camadas externas até chegar à forma mais genuína – a própria essência. O ato de retirar excessos, esculpindo a pedra, traz alívio de angústias, além de ser um processo catártico. [...] Também, proporciona um a sensação de bem-estar, quando relaciona os excessos da pedra aos conteúdos internos que também estão sendo quebrados, remetendo a deixar para trás, se desapegar ao que é velho e que não funciona mais (antigas crenças e padrões de comportamento), também simboliza a liberação de aspectos aprisionados que se mantinham escondidos.

Relatando o que vivenciou deixa as marcas do quão significativo foi o processo arteterapêutico. Quanto ao relaxamento com música destaca sensação de andar no bosque com flores e árvores. “A escultura! Superei-me. O esboço do meu desenho era outro. Quando fiz o primeiro corte no sabão veio a ideia do rosto. Essa escultura é um cara de cabeça vazia, está somente observando. Vazio, sem preocupação, dever cumprido, sem preocupação com o que faz. Ato de meditar. O nada, cozinhando, estar zen. A necessidade de esvaziar a mente. Muito profundo, as vezes a gente se envolve com futilidades e não pensa no potencial”. Moreira (2006/2007) bem destaca sobre a escultura na vivência terapêutica onde,

trabalha-se com o deixar sair o que não tem mais valia; deixar aparecer o que é real, verdadeiro e essencial, perdendo os excessos ( o que escondo dentro de mim). Neste processo não se deixa de trabalhar com os arquétipos da sombra, persona e self, pois ao retirar camadas da pedra (persona), vai surgindo o que estava escondido (sombra), para

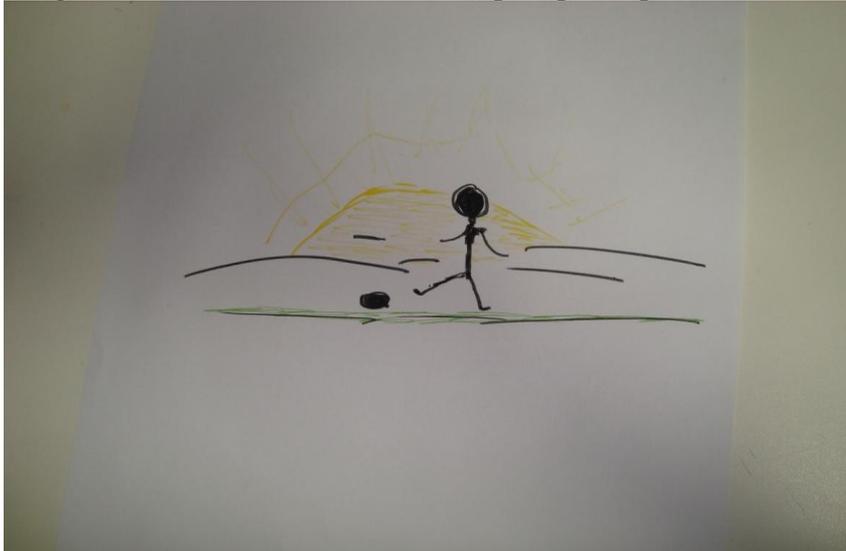
então surgir o verdadeiro (self) Lembra o processo de retirar máscaras para deixar o natural, o essencial surgir, permitindo-se mostrar e aparecer, retirar o velho; cair os véus; despir-se.

O encontro foi marcado por tranquilidade e o respeitar a individualidade do outro. Relato importante surge ao dizer de que nunca havia realizado uma atividade assim, que havia o deixado muito bem, ainda que a partir desse trabalho surgiu a ideia de outros. Em suma, pode-se destacar o bem estar causado ao participante, o que nos remete que podemos aprender com o outro.

#### 4.9 PINGO DE TINTA, UM RECRIAR, DAR SENTIDO AS FORMAS

Música, desenho. Mistura de sons e imagens. O recriar. Vivência marcada por expressar questões internas. A nona vivência foi organizada com **desenho dirigido** que Moreira diz que os desenhos dirigidos são exercícios com tema determinado, sendo que, este mobilize emoções que possam estar bloqueadas, e que precisam vir à tona para serem integradas à consciência. O acolhimento do participante foi com música ambiente. O momento de relaxamento marca criatividade e doação. Disponibilizei um lenço, onde o participante e a estagiária cada um representou uma forma com o pano e entregou ao outro falando eu te desejo... Foi um momento bacana, auxiliou no relaxamento e desprendimento. Para iniciar a primeira atividade ouvimos a música Bola de meia, bola de gude, de Milton Nascimento. Partindo das ideias surgidas do ouvir a música deveria surgir um desenho. Esse desenho deveria retratar situações de sua vida que vieram a tona no momento. Ofereci lápis de cor, nankyn, cartolina, folha A4, canetas hidrocor, lápis preto, borracha. A vivência ocorreu de forma tranquila e com muito aprendizado. O relato significativo do momento é de “ser criança. Correr. Jogar futebol. Criar a bola para jogar”. Percebe-se que o criar expressa sentimentos que a pessoa sente no momento, sejam eles superação, medo, alegria, proposições. Segundo Jung, a arte tem uma finalidade criativa, possibilitando que a energia psíquica se transforme em imagens e através dos símbolos expressar os conteúdos mais internos e profundos.

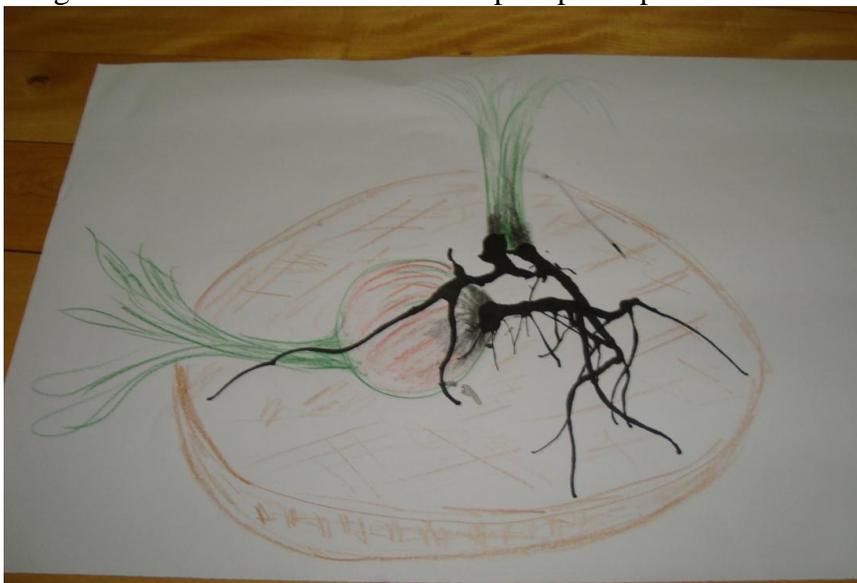
Imagem 18 – Atividade desenvolvida pelo participante



Fonte: acervo da autora

Para a segunda atividade, o desenho será criado a partir de um “**pingo de tinta**” nankyn na cartolina que sendo assoprado cria formas no papel. Após secar, com lápis de cor criar imagem. O transcorrer da atividade foi de maneira tranquila, muita concentração e silêncio. Foi um encontro de pouquíssima conversa, a atenção toda voltada ao desenhar. Não tenho dúvidas que o envolvimento, o observar, a concentração do participante retrata o que muitas vezes palavras não traduzem. Esclarecendo a importância do pigmento líquido (nankyn) Païn (1996) fala que a forma está ligada ao movimento enquanto a cor é somente sensação. A forma apela à abstração, ao reconhecimento do objeto, enquanto a cor provoca a sensibilidade e a intuição. A forma evoca o gesto, a cor traduz a emoção.

Imagem 19 – Atividade desenvolvida pelo participante



Fonte: acervo da autora

A ação de desenhar e pintar é significativa, relatar a vivência é momento também marcante, nesse contexto: “foi muito bom o criar através pingos, o não controlar o que vai surgindo; criei o desenho a partir das ramificações; as raízes o se firmar”. Destacando a emoção citada no relato Moreira afirma que no desenho livre, a pessoa está colocando a sua atenção para a sua realidade interna, psíquica. Ainda em se falando das emoções ao desenhar e pintar que traduzem muito do momento interno de quem o faz cito Païn (1996), a pintura, permite exercitar novas maneiras de olhar a nos mesmos e a tudo o que nos rodeia. É um dos caminhos mais interessantes para organizar e transformar sentimentos. A arteterapia acolhe o ser humano na sua complexidade, pela expressão artística livre a vivência foi tranqüila, um viver de muita sutileza e aprendizado. Encerrando o encontro posso dizer que o participante esteve tranquilo, determinado, demonstra ter clareza do que faz. Diante do que vai fazendo serena, relata gostar do que é proposto.

#### 4.10 A VIVÊNCIA: O CONHECIMENTO DE SI, OLHAR-SE

O espaço onde seria realizada a décima vivência estava organizado, música suave de fundo, canções variadas brasileiras. O participante foi recebido pela estagiária. Iniciando a vivência convidei o participante a representar algo que fosse engraçado. Representou uma pessoa aprendendo dançar balé, muita alegria e descontração. Disse-me que estava fazendo o que muitas filhas pedem para os pais dançar balé. Quanto ao relato da brincadeira inicial: “o representar algo lembrou os tempos de escola. Onde eu sempre fazia o cômico, maltrapilho”. Fica claro que o corpo mobiliza emoções, assim cito Arcuri (2004, p.62), sentir, perceber, observar, “escutar” o corpo, identificando as sensações, seria a própria sensopercepção, um “perceber das sensações”.

Os materiais para a vivência estavam dispostos na mesa ao lado separados para cada etapa da vivência. Os trabalhos iniciaram com sensibilização, uso de missangas. A orientação dada ao participante era pegar sete missangas. A cada missanga escolhida deveria pensar em uma pessoa que o ajudou até o presente momento em sua vida. Na sequência foi oferecido um fio para que confeccione uma pulseira. As falas relatadas sobre o confeccionar a pulseira “lembrou meu irmão que tinha habilidade em fazer pulseiras. Ele fazia com fios de telefone. Eu tenho dificuldade na habilidade manual com coisas pequenas”. O autoconhecimento é fundamental para a autoestima, é importante para o conhecimento da vida e do mundo, Galileu refere-se sobre o superar de cada um: “Nada podes ensinar a um homem. Podes somente ajudá-lo a descobrir as coisas dentro de si mesmo”. Visualizar as possibilidades

adormecidas ou pouco estimuladas na vida traduzem num mergulho interior, tendo como desafio o conhecer-se. Assim, nesse contexto do criar, o olhar a casa interna, “implica deixar fluir os sentimentos, através da manifestação espontânea das emoções mais profundas. Um processo que remete a pessoa ao universo obscuro de sua essência sensitiva, para possibilitar um retorno ao universo transparente de sua essência criativa”. Britto (1995, p. 12)

Imagem 20 – Atividade desenvolvida pelo participante



Fonte: acervo da autora

Após a sensibilização com as missangas, orientei a atividade seguinte do momento arteterapêutico. O encontro vem com o desafio da costura, recortar tecido. Entreguei ao participante, sete pequenos pedaços de papel. Orientei que escrevesse sete palavras que fossem significativas para a sua vida, deixar de lado. Na sequência, escolheu um pedaço grande de fita mimosa, recortou outros sete pedaços de mais ou menos dez centímetros cada, deixando de lado esse material. Feito isso, escolheu um retalho, recortou no formato de sua escolha, não muito grande, duas partes iguais. Essas partes foram costuradas e dentro delas colocadas as sete palavras significativas e terminar de fechar. A fita mimosa maior foi usada para prender a figura criada, essa fita foi decorada com missangas costuradas. Como em outros momentos, o participante expressou suas angústias ao que será mediado a elaborar. - “pano, costurar o que será que vai sair? Eu não sei dar nós, faço um monte de voltas, até ficar firme”. Essa vivência exigiu muito da coordenação motora e habilidade de costura, pois por linha na agulha, dar nós, decorar, fazer laço, deixar as missangas todas do mesmo lado era motivo de muita descontração. “É quando eu morava sozinho tive que aprender fazer tudo isso, até barra de calça eu fiz”. Ao se falar em autoconhecimento, Capri (2005, p. 170) esclarece “que permite ao sujeito a conscientização sobre sua história de vida, facilitando seu

convívio social, tornando-o mais feliz e mais humano”. Mas, com muito bom humor a atividade foi acontecendo e a obra de arte confeccionada. Durante o confeccionar e o momento da vivência, a superação de algumas situações foram ocorrendo, a melhora no dar nós, o liberar de falas com mais tranquilidade. No contexto o que pude perceber, esse encontro ter sido um momento bem especial para o participante.

Imagem 21 – Atividade desenvolvida pelo participante



Fonte: acervo da autora

Diálogo a cerca da vivência. “Momento prazeroso. O costurar, lembrei da minha infância onde eu costurava as roupas de boneca da minha irmã. Eu e minha irmã e meu irmão brincávamos de casinha. Eu como era o mais velho sempre organizava os espaços, criava montava, compunha. Com tábua fazia mesa, toco para banco. Eu não consegui fazer a casa na árvore como eu queria, porque faltou ferramentas e estrutura e materiais. Sempre tive essa habilidade de criar. Hoje sinto falta. Esse criar esvazia a mente, relaxa”. Quanto ao esvaziar a mente OSHO (2002, p.9) bem destaca que “toda a arte de um cientista está em ser capaz de esquecer o mundo à sua volta e colocar a sua consciência em uma única coisa. É como raios solares através de uma lente”. Acerca dos sentimentos vivenciados, fortes lembranças familiares, infância carregada de responsabilidade, cito Silveira, destaco a finalidade da costura usada em arteterapia. “A costura nos revela verdades profundas para sobre mudanças, que vão sendo costuradas para se obter o que se deseja na vida, em direção ao nosso crescimento. Ajuda a estabelecer metas, a comprometer-se, a planejar e ter responsabilidade.

Todos esses componentes (ajudam) a recompor todas as nossas partes formando um todo e tornando-nos inteiros”. Diante dos argumentos citados posso relatar que o encontro muito rico. Vivência afetuosa marcada por boas lembranças da infância.

A arteterapia utiliza o processo criativo de fazer arte para melhorar e reforçar o desenvolvimento físico, mental e bem-estar emocional dos indivíduos de todas as idades.

## 5 REFLEXÕES FINAIS

Adentrar nesta temática para refletir sobre papéis e questões subjetivas ao universo masculino, a pesquisa-ação possibilitou a ampliação da consciência, contribuiu para a vida do participante. Sendo que, direcionar o olhar a questão masculina de pensar e viver desnuda as questões socioculturais que envolvem a estrutura familiar, bem como a definição de papéis sociais.

Durante as vivências arteterapêuticas, o participante demonstrou que o momento possibilitou bem estar psicofísico, pode visualizar e trabalhar a sua história de vida, melhorando assim a autoestima, bem como ressignificar e reciclar contextos de sua vida. O processo como um todo permitiu que muitos conflitos desencadeassem o gatilho da superação, emoções mais evidentes, remetendo ao bem estar e mudança no olhar para si mesmo.

No transcorrer da realização das atividades houve momentos em que o participante sentiu-se invadido, provocado, falava consigo mesmo amenizando sua aflição e, como num passe de mágica envolvia-se dando o melhor de si.

Embora ele falasse pouco o apreciar e reler as atividades propostas denotou um olhar de ressignificar sua vida, maior respeito por si próprio. Assim sempre muito comprometido com os momentos, porém cauteloso, observador e detalhista, as vivências me deram feedback das questões de gênero, pessoa tranquila, visão ampla do ser humano.

Como aprendizes que somos da vida, ainda temos muitos preconceitos estabelecidos, há uma força que nos leva a viver conforme nossos valores, e outra que muitas vezes nos sabota. Importante é a clareza de compreensão do ser humano como estando a um só tempo, físico, biológico, psíquico, cultural, social, histórico.

No quesito vivência sempre havia uma expectativa: - o que vamos fazer hoje. Entende-se aqui que todo o trabalho arteterapêutico instigou o participante um olhar mais amoroso e muita valorização de si mesmo. Também que, podemos superar o que nos impede de sermos melhores e mais convictos de nosso potencial criativo.

Durante os encontros e posterior realização das atividades, fato que me chamou a atenção, no desenhar e no momento de pintar usar cor preta. Quando questionado, afirma gostar de desenhos nesse tom. O que se pode afirmar é de que estudos relatam que a cor revela emoções.

Durante as vivências arteterapêuticas, percebeu-se como olhar para consigo mesmo estimula o despertar de um caminho, mudança de consciência, bem como o fato de ser do

sexo masculino adentrar nas suas mazelas através da arte, poder escolher melhor como administrar seu cotidiano e existir no mundo.

O processo criativo proposto foi desafiador. As conquistas realizadas proporcionaram mudanças significativas para a vida do participante, envolveu o superar paradigmas e estereótipos até então institucionalizados pela sociedade.

O estágio possibilitou uma visão ampla de que é possível ao ser humano superar suas mazelas, fazer as pazes consigo mesmo, dar vazão a situações que estão veladas ou bloqueadas. Um autoconhecimento marcado pela emoção na arte de fazer e silenciar.

Para o eu, que, ao mediar as vivências veio o aprendizado da importância do ouvir, e, o processo criativo nunca é algo isolado, está ligado a um todo.

Para finalizar, pela experiência vivenciada é possível observar que o trabalho arteterapêutico faz a diferença na vida de uma pessoa.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Liomar Quinto. **Terapias Expressivas: Arte-terapia, Arte-Educação e Terapia Artística**. 1. ed. São Paulo: Vetor: Editora Psico-Pedagógica LTDA, 2000.

ARCURI, Irene Gaeta, **Arteterapia: um novo campo do conhecimento**. São Paulo: Vetor, 2006.

\_\_\_\_\_. **Arteterapia de corpo e alma**. Irene Arcuri (org.) São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004. (Coleção Arteterapia)

ASSMANN, Hug. SUNG, Mo Jung, **Competência e sensibilidade solidária: educar para a esperança**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2000.

BACHELARD, G. **A poética do espaço**. Tradução de Antônio de Pádua Danesi. São Paulo: Martins Fontes, 1974. (Coleção Tópicos)

BAPTISTA, Ana Luisa. **Círculo psico-orgânico e ciclos arquetípicos na arte terapia**. Imagens da Transformação n. 9.

BAUMAN, Zigmunt. **Amor Líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro. Jorge Zahar: 2004

\_\_\_\_\_. **A Arte da Vida** (Trad. Carlos Alberto Medeiros). Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed. 2009.

BRITO, Leila. **O texto e seu contexto: técnica de redação**. Belo Horizonte, 1995. 113 f. Mimeografado.

BECKER, H. S. **Métodos de Pesquisa em Ciências Sociais**. São Paulo: Ed. Pioneira, 1994.

BROWN, D. **Arte Terapia: fundamentos**. São Paulo: Vitória Régia, 2000.

CAIRO, Cristina. **A cura pela meditação**. São Paulo: Barany, 2014.

CAPRA, Fritjof. **A teia da vida: uma compreensão científica dos sistemas vivos**. São Paulo: Cultrix, 1996.

CAPRI, Júlia Ivana. A Arte e arteterapia: uma relação com o desenvolvimento da criatividade. In ORMAZZANO, Graciela. **Questões de Arteterapia**. 2. ed. – Passo Fundo: Ed. Universidade de Passo Fundo, 2005.

CARVALHO, Maria Margarida M. J. de. **A Arte Cura? Recursos artísticos em psicoterapias**. Editorial Psy II, 1995.

CASTAÑEDA, Marina. **O Machismo Invisível**. São Paulo: A Girafa Editora, 2006, p. 27 a 51.

CIORNAI, Selma. **Percursos em arteterapia**. Volume 1. São Paulo: Summus Editorial, 2004.

CHAUÍ, M. **Convite à filosofia**. 3. ed. São Paulo: Ática, 1995.

CHEVALIER, J.; GHEERBRANT, A. **Dicionário de símbolos**: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números. Tradução de Vera da Costa e Silva et al. 20. ed. Rio de Janeiro: José Olympo, 2006.

CHOPRA, Deepak. **A fonte da vida**: a fascinante jornada da inteligência interior (Trad. Clotilde Teixeira), Rio de Janeiro: BestSeller, 2006.

CHOPRA, D. **Corpo sem Idade, Mente sem Fronteiras, a alternativa quântica para o envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

DUARTE JR, João Francisco. **O sentido dos sentidos**: e educação (do) sensível. Curitiba: Criar Edições, 2001.

GUTTMAN, Mônica. **A criação literária na arteterapia**. Arte-terapia: reflexões. Ano 3, n. 2.

FINIMUNDI, Maria Regina Loch. **Arteterapia**: educação e saúde. Caxias do Sul, RS: 2008.

FIORIN, Jose Luiz. **Objeto artístico e experiência estética**. Curitiba: Criar Edições, 2001.

FRANKAL, Viktor. **Psicoterapia para todos**: uma psicoterapia coletiva para contrapor-se à neurose coletiva. Petrópolis, Vozes, 1990.

JAMES, Muriel; JONGEWARD, Doroty. **Nascido para vencer**: análise transacional com experiências 'gestalt'. 10. ed. Tradução de Maria Eunice Paiva. São Paulo: Brasiliense, 1983.

JUNG, C.G. **O homem e seus símbolos**. 4. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964

LAMA, Marta. **Gênero**: os conflitos e desafios do novo paradigma. Proposta No 84/85 Março/Agosto de 2000. Disponível em:  
<[www.justicaambiental.org.br/projetos/vitrine/admin/Marta\\_lamas](http://www.justicaambiental.org.br/projetos/vitrine/admin/Marta_lamas)> Acesso em: 20 abr. 2015

MÁRQUEZ, G. G. **Viver para contar**. Rio de Janeiro: Record, 2003.

MOREIRA, Patrícia Rose Teixeira. **Arte-terapia**: comece onde você está construindo sua própria imagem. Maceio – Alagoas, 2006/2007

PAÏN, Sara; JARREAU, Gladys. **Teoria e técnica da arte-terapia**: a compreensão do sujeito. Trad. Rosana Severino Di Leone.- Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

PAGE, Christine R. **Anatomia da cura**: o significado da doença física, mental e espiritual. Trad. Dinah Abreu Azevedo. – São Paulo: Ground, 2001.

POZATTI, Mauro Luiz. **Buscando a inteireza do ser**: proposições para o desenvolvimento sustentável da consciência humana – Porto Alegre – Gênese Editora, 2007.

ORMEZZANO, Graciela. (org.) **Educar com Arteterapia**: propostas e desafios. Rio de Janeiro: Wak Ed., 2011.

\_\_\_\_\_. **Educação Estética, Imaginário e Arteterapia**. – Rio de Janeiro; Wak Ed., 2009.

\_\_\_\_\_. **Questões de Arteterapia**. Graciela Ormezzano (org.). – 2 ed. – Passo Fundo: Ed. Universidade de Passo Fundo, 2005.

OSHO, **Aprendendo a silenciar a mente**. (Trad. Carlos Irineu Wanderley da Costa).- Rios de Janeiro: Sextante, 2002.

RESTREPO, Luis Carlos. **O direito a ternura** (Trad. Lúcia M. Endlich Orth). Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.

ROHDE, Bárbara Gehrke. **Abordagens da Arteterapia**. Disponível em <<https://psiqueobjetiva.wordpress.com/2012/09/03/o-que-e-a-arteterapia-de-abordagem-junguiana>> Acesso em jan. 2015.

SAFFIOTI, H.I.B. Rearticulando gênero e classe social. In: COSTA, A.O. ; BRUSCHINI, C. (Orgs.) **Uma Questão de gênero**. São Paulo; Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1992.

SILVEIRA, N da. **Jung: vida e obra**. 14. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1994

\_\_\_\_\_. **Imagens do Inconsciente**. Alhambra. Rio de Janeiro. 1981

SILVEIRA, Martha Magalhães da. **Conversas em arte terapia**. Imagens da Transformação No. 9.)

SCOTT, J. **Gênero**: uma categoria útil de análise histórica. In: Revista Educação & Realidade. v. 20(2), jul./dez. Porto Alegre: 1995,

STREY, Marlene Neves, CABEDA, Sônia T. Lisboa, PRENH, Denise Rodrigues (orgs.). **Gênero e cultura**: questões contemporâneas. Porto Alegre. EDIPUCRS, 2004.

TORRES, Maria Cecília A. Sentimentos e motivações de adultos no processo de musicalização. In ORMEZZANO, Graciela; TORRES, Maria Cecília A. **Máscaras e melodias**: duas visões em Arte e Educação. São Miguel do Oeste: Arco Íris, 2002, p. 107-182.

VALLADARES, Ana Claudia Afonso (org.). **Arteterapia no novo paradigma de atenção em saúde mental**. – São Paulo: Vetor, 2004. Disponível em: <[http://pt.wikipedia.org/wiki/Arte\\_terapia](http://pt.wikipedia.org/wiki/Arte_terapia)> Acesso em: 15 jan. 2015.