

Universidade Paulista - UNIP

Maria Isabel Frantz Ramos



MEU CADERNO DE JARDINAGEM:

**A metáfora matriz do *Jardim* como facilitadora
no planejamento arteterapêutico em um grupo de mulheres**

Brasília, 2019

Universidade Paulista - UNIP

Maria Isabel Frantz Ramos

**MEU CADERNO DE JARDINAGEM:
A metáfora matriz do *Jardim* como facilitadora
no planejamento arteterapêutico em um grupo de mulheres**

Trabalho de conclusão de curso para obtenção do título de Especialista em Arteterapia Aplicada à Saúde, Artes, Educação e Organizações apresentado à UNIP – Universidade Paulista.

Orientadoras: Prof^ª Dr^ª Patrícia Pinna Bernardo e
Prof^ª Ms Oneide R. Depret

Brasília – 2019

R175m

Ramos, Maria Isabel Frantz

Meu caderno de jardinagem: a metáfora matriz do jardim como facilitadora no planejamento arteterapêutico em um grupo de mulheres / Maria Isabel Frantz Ramos – Brasília, 2019.

102 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) – Apresentado ao Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Paulista, Brasília, 2019.

Área de Concentração: Arteterapia

“Orientação: Prof^a. Dra. Patrícia Pinna Bernardo”.

"Co-orientação: Prof^a. Msc. Oneide R. Depret”.

1. Arteterapia. 2. Metodologia. 3. Metáfora. 4. Diário gráfico. 5. Autoconhecimento. I. Bernardo, Patrícia Pinna. II. Título.

CDU 615.85

Às minhas filhas Maria Luiza e Ana Clara, os
jardins mais lindos que conheço.

Aos meus pais, Mário e Lygia, que tanto gostavam
de rosas.

AGRADECIMENTOS

À presença do divino em mim, por me fortalecer nas queimadas e regenerar o entendimento de que a vida é uma maravilhosa oportunidade de aprendizagem.

Às flores Jasmim, Margarida, Hortênciã, Tulipa e Girassol, participantes da jornada arteterapêutica, pelo carinho e generosidade com que aceitaram o convite.

Às professoras Patrícia Bernardo, Oneide Depret e Teresa Teng por compartilharem seus conhecimentos e amor pela Arteterapia.

À professora Telma Romão, por ter me revelado o caminho das pedras.

À Theresa Coimbra, pelo modelo amoroso e possível de clínica.

Aos meus colegas do curso de pós-graduação em Arteterapia da UNIP-Brasília, pela amizade, entrega e suporte no processo compartilhado de aprendizagem e autoconhecimento.

Ao Wainer de Mello Martins por ter me contagiado com seu desejo pela prática clínica.

Ao Fábio Angelim e colegas de trabalho na Seção de Assistência Psicossocial do Superior Tribunal de Justiça pela confiança e acolhimento.

À minha filha Ana Clara pelos nossos papos e seu apoio afetivo e logístico.

Ao Robson Torres Vieira pelo carinho, calor e guarida.

Ao STJ pelo apoio recebido por intermédio do Programa de Bolsas de Pós-Graduação

Meditação à Beira de um Poema

Adélia Prado

*Podei a roseira no momento certo
e viajei muitos dias,
aprendendo de vez
que se deve esperar biblicamente
pela hora das coisas.
Quando abri a janela, vi-a,
como nunca a vira,
constelada,
os botões,
alguns já com o rosa-pálido
espiando entre as sépalas,
jóias vivas em pencas.
Minha dor nas costas,
meu desaponto com o limite do tempo,
o grande esforço para que me entendam
pulverizaram-se
diante do recorrente milagre.
Maravilhosas faziam-se
as cíclicas perecíveis rosas.
Ninguém me demoverá
do que de repente soube
à margem dos edifícios da razão:
a misericórdia está intacta,
vagalhões de cobiça,
punhos fechados,
altissonantes iras,
nada impede ouro de corolas
e acreditai: perfumes.
Só porque é setembro.*

RESUMO

Esse trabalho é resultado da atividade de estágio que compõe a Pós-Graduação em Arteterapia Aplicada à Saúde, Artes, Educação e Organizações da UNIP-Brasília, supervisionada pela Prof^aDr^a Patrícia Pinna Bernardo e Prof^a Ms Oneide R. Depret. O trabalho descreve uma metodologia de planejamento em Arteterapia orientada por metáfora. Foi empregada a metáfora matriz do *Jardim* no processo arteterapêutico com um grupo de mulheres na crise da meia idade. Seu uso orientou a escolha entre as diversas técnicas e recursos artísticos disponíveis, no intuito de estimular equilibradamente as quatro funções psicológicas e os quatro elementos da natureza. Observou-se que a metodologia empregada resguardou a sintonia simbólica entre sensibilização, atividade expressiva e o tema do encontro ao longo das etapas do processo, planejando-as a favor das necessidades do público alvo. Consideramos que o emprego da metáfora matriz do *Jardim* incentivou o surgimento de um campo de imagens no qual as participantes puderam criar representações para sentimentos e conflitos latentes. O uso do diário gráfico foi incentivado como recurso de autoconhecimento e expressão criativa.

Palavras-chave: Arteterapia. Metodologia. Metáfora. Diário gráfico. Autoconhecimento.

ABSTRACT

The present monography is part of the postgraduate coursework on Art Therapy Applied to the Health, Arts, Education, and Organizational Studies at the Universidade Paulista (UNIP) in Brasília, DF, under the supervision of Prof. Dr. Patrícia P. Bernardo and Prof. Oneide R. Depret, MS. This paper describes a metaphor-oriented planning model for Art Therapy. The original Garden Metaphor was applied to the case of five women that were going through their metanoia crisis. It was also used as a guide for choosing among different techniques and artistic resources with the objective of deploying them in the stimulation of both all four Jungian psychological functions and the four elements of nature. It was observed that this methodology preserved the symbolic alignment between sensitization, expressive activity, and thematic meetings during the various stages of the process, structuring them in such a way that they did support the needs of the group. The main metaphor of the Garden stimulated the participants to create an imagery and a symbolism derived from their feelings and dormant conflicts. The use of sketchbooks was also encouraged as a resource for self-knowledge and creative expression.

Key words: Art Therapy. Methodology. Metaphor. Sketchbook. Self-knowledge.

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO.....	15
2. JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS	17
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	21
3.1. A metáfora matriz e seu uso no contexto terapêutico.....	21
3.2. A metáfora matriz do <i>Jardim</i> em Arteterapia.....	24
3.3 Crise da meia idade, Arteterapia e diário de viagem.....	29
4. CARACTERIZANDO A PRÁTICA	31
4.1. Sujeitos.....	31
4.2. Sensibilização ao tema, frequência e duração dos encontros.....	32
5. PROCESSO ARTETERAPÊUTICO.....	33
5.1. Encontro 1: Um jardim para todas nós.....	33
5.2. Encontro 2: Preparo da terra.....	36
5.3. Encontro 3: No meio do caminho havia uma pedra.....	38
5.4. Encontro 4: Espelho d'água, espelho d'alma.....	40
5.5. Encontro 5: Iluminando meu Jardim.....	42
5.6. Encontro 6: Poesia no jardim.....	44
5.7. Encontro 7: Árvore da vida.....	46
5.8. Encontro 8: Transformando emoções daninhas.....	50
5.9. Encontro 9: Janela para o jardim.....	52
5.10. Encontro 10: Meu santuário interior.....	53
5.11. Encontro 11: Meu caderno de jardinagem.....	56
5.12. Encontro 12: Piquenique no Jardim.....	61
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	67
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	73
ANEXOS	

1. APRESENTAÇÃO

Gaúcha, natural de Bento Gonçalves, nasci em uma família onde música e arte sempre fizeram parte do cenário cotidiano. Meus pais, em tempos de paz, se encontravam no amor compartilhado pela música – ela, pianista, dona de casa, amante de Chopin e Mozart; ele, militar, apreciador e colecionador de gosto bom e variado. Também na arte me foi possível ver sua cumplicidade vicejar, pois Lygia pintava porcelanas e aquarelas, enquanto Mário fotografava. Tive, ao lado de meus quatro irmãos, o privilégio de uma educação estética doméstica.

Graduei-me Bacharel em Psicologia pela Universidade de Brasília e o mestrado, também pela UnB, retomou o interesse pela imagem. Meu tema de estudo focou a estruturação e a transmissão dos saberes informais em uma oficina de joalheria artística. A partir de então, não mais desvinculei minha atuação profissional do veio criativo. Fui designer gráfica na Comunicação Visual do Superior Tribunal de Justiça, desenhista de interface para cursos de educação a distância (ead) em plataforma Moodle e artista filatélica dos Correios. Cursei Artes Plásticas na UnB e um segundo mestrado em Ilustração Artística pela Universidade de Évora, Portugal, no qual estudei as influências das culturas popular e tradicional na ilustração brasileira contemporânea.

As histórias de vida que consegui traduzir em imagens geraram pinturas, esculturas, performances, instalações, livros, joias, selos, sonhos e duas filhas amadas. E de maneiras diversas, elegi as questões do feminino como temática central para falar de construção de identidade, corpo, fecundidade, sexualidade, relacionamentos e transformação.

Nesse percurso criativo, encontrei na linguagem simbólica formas de expressar realidades internas que nem sempre compreendia, bem como deleguei à imaginação e à fantasia aspectos da minha realidade objetiva difíceis de modificar. Jung nos ensina que

uma palavra ou uma imagem é simbólica quando implica alguma coisa além do seu significado manifesto e imediato. Esta palavra ou esta imagem tem um aspecto “inconsciente” mais amplo, que nunca é precisamente definido ou inteiramente explicado. (JUNG, 2008, p. 19)

Atuando como designer gráfica, igualmente recorri à linguagem simbólica diversas vezes para comunicar ideias e organizar as informações. Mas foi somente na experiência como desenhista de interface para cursos ead que me deparei com o uso de metáforas matrizes tanto para orientar o conceito do projeto gráfico desenvolvido, quanto para conduzir o percurso pedagógico ao longo dos módulos do conteúdo programático. Pude perceber que o emprego de uma metáfora geradora de imagens agregadas favorecia enormemente o planejamento, pois

conferia harmonia estética ao projeto e inseria os alunos em uma espécie de jornada de aprendizagem na qual diversas imagens se sobrepunham e se reforçavam mutuamente formando um todo coerente.

Quando, mais tarde, fui apresentada à Arteterapia, compreendi que várias das atividades que já havia realizado na vida eram acolhidas nessa abordagem e poderiam compor o meu repertório profissional para atuar como arteterapeuta e psicóloga clínica.

Em especial, uma atividade se mostrou bastante útil na fase de elaboração do meu projeto de prática supervisionada: a de planejar processos de aprendizagem tendo por base uma metáfora matriz. E foi assim que cheguei ao tema do presente trabalho, motivada pela dificuldade, comum aos estudantes de Arteterapia, de concatenar sensibilizações e atividades expressivas em torno de um objetivo maior e ao longo de um ciclo de encontros.

Mas por que escolher como público alvo um grupo de mulheres que, de alguma maneira, estão vivendo a crise da meia idade, envoltas em processos de profundo questionamento das suas percepções de mundo vigentes até então? Por que escolher a metáfora do *Jardim* para conduzir o planejamento proposto?

Porque sou mulher. E essa mulher somente pôde caminhar em direção à prática clínica atravessando uma crise pessoal, desconstruindo partes da artista e colocando o processo criativo não mais a serviço da obra, porém do processo do Outro.

Então o foco mudou e o *Jardim* ora se delineia com suas imagens simbólicas: nem tanto a *Flor* como eixo central da narrativa, ou o *Jardineiro* que a cultiva como gestor de um coletivo de flores em meio a elementos da natureza, mas sobretudo o tempo e o espaço possível dessa relação.

2. JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS

É demandado aos estudantes da pós-graduação em *Arteterapia Aplicada à Saúde, Artes, Educação e Organizações* da UNIP, como trabalho de conclusão de curso necessário à obtenção do título de Especialista, a elaboração e execução de um projeto de intervenção contendo doze encontros. De acordo com Bernardo, o arteterapeuta deve ser capaz de

pensar em cada encontro e em cada tema como parte de um processo que parte de um lugar e vai desembocar em outro (...) traçando-se um caminho entre esses dois pontos (...) levando em conta que as etapas desse caminho devem ter ligação e coerência entre si. (BERNARDO, 2013, vol.I, p. 148)

A autora, ainda, ressalta a importância de preservar a sintonia simbólica entre sensibilização, atividade expressiva (AE) e o tema do encontro (ibid., p. 151). Mais do que conhecer recursos e técnicas, o aluno deve desenvolver a compreensão do processo arteterapêutico em suas etapas e especificidades, planejando-as a favor do público alvo.

Ora, dou testemunho da minha dificuldade, compartilhada por meus colegas de curso, em justamente fazer escolhas coerentes com o objetivo maior do projeto de intervenção, levando em conta o grande número de recursos expressivos e técnicas existente. Em diversos momentos nos sentimos perdidos diante de tantas opções e traímos o tema do encontro fazendo combinações sem ligação ou coerência interna, movidos pelo apreço pessoal por alguma atividade ou sensibilização. Ou, então, acabamos por concentrar atividades que privilegiam determinadas funções psicológicas em detrimento de outras que poderiam melhor contribuir para o dinamismo psíquico, tendo em vista as necessidades dos participantes da intervenção arteterapêutica.

Portanto, pode ser útil empregar uma metodologia de planejamento que favoreça a noção de conjunto entre as escolhas possíveis e resguarde a sintonia simbólica ao longo das etapas do processo arteterapêutico.

Longe de ser um modelo que engessa o planejamento, empobrecendo-o, o uso da metáfora matriz em Arteterapia ajudaria a construir o sentido de uma jornada na qual diversas imagens se reforçam mutuamente e criam um campo onde os participantes podem significar seus conflitos subjetivos.

E os conflitos trazidos pelas participantes do presente estudo caracterizam a crise da meia-idade, um momento de inflexão nas suas trajetórias de vida em que muitos dos valores até então vigentes passam por um profundo questionamento. Seja em função de aposentadoria, grave adoecimento de um membro da família, menopausa ou separação conjugal, todas as cinco

mulheres que integraram meu público alvo estavam desconstruindo visões de si-mesmas e buscando uma nova compreensão do que ficou no lugar.

Segundo James Hollis, a passagem do meio, como prefere chamar a crise da meia-idade, é a ocasião de redefinirmos e reorientarmos a personalidade, um rito de passagem entre a adolescência prolongada da primeira idade adulta e o nosso inevitável encontro com a velhice e a mortalidade. (HOLLIS, 1995, p. 9)

Para o autor, esse momento será tanto mais proveitoso quanto maior for a capacidade de o indivíduo interiorizar-se e assumir responsabilidade pessoal. Nessa caminhada rumo ao autoconhecimento, um questionamento difícil se impõe: “quem sou eu e para onde estou indo?”. Difícil porque são perguntas duras que podem conduzir a respostas dolorosas de se ouvir.

Nesse contexto, Loue analisa as vantagens do uso da metáfora em terapia:

A metáfora oferece a oportunidade de o paciente pintar uma imagem de si mesmo, como um artista com a paleta na mão, ou como o escritor, diretor ou produtor de uma peça, que determinam o início, o enredo e o esperado fim de seu drama (...). Oferecendo a metáfora, damos ao paciente a permissão, a oportunidade, e o meio para uma mudança em potencial. (LOUE, 2013, p. 15)

E o que é o *Jardim* senão a metáfora de um espaço seguro, um refúgio sagrado onde sonhos podem ver a luz do dia e das estrelas, protegidos, alimentados pelas mãos zelosas de um jardineiro? O *Jardim* simboliza o cosmos interior e o jardineiro aquele indivíduo que o constrói e zela por ele, confiando no princípio do processo criativo. Dessa forma, se na crise da meia-idade precisamos de interiorização e responsabilização pessoal, nada como adentrar uma metáfora que nos sugere sermos jardineiras de nós mesmas e estimula o desenvolvimento de novas habilidades.

Mais ainda, uma metáfora que, transposta para uma jornada arteterapêutica, ativa diferentes aspectos da nossa psique mediante a distribuição equilibrada de atividades vinculadas às funções psicológicas Sensação, Sentimento, Intuição e Pensamento.

O *Jardim* igualmente acolhe um coletivo de flores em harmonia cíclica com demais elementos da natureza. Outra imagem potente e bastante adequada em se tratando de mulheres repensando sua inserção no mundo.

Por último, acredito na relevância do presente trabalho por esboçar uma metodologia de planejamento que facilita a tomada de decisão e resguarda a sintonia simbólica entre as etapas do processo arteterapêutico, podendo ser útil para estudantes de Arteterapia e aqueles interessados em reforçar algum tema associado ao seu projeto. Ademais, oferece contribuições

para os que atravessam a “passagem do meio”, ao sugerir uma jornada de construção do *Jardim Interior* e estimular o desenvolvimento de interiorização e responsabilização pessoal.

Diante do exposto, configuram-se como objetivos do presente trabalho:

- Aplicar a metáfora matriz do *Jardim* como facilitadora do planejamento em Arteterapia, de forma a contemplar as quatro funções psicológicas e os quatro elementos.
- Favorecer o processo de autoconhecimento em um grupo de mulheres por intermédio da prática arteterapêutica.
- Usar a metáfora matriz do *Jardim* como facilitadora da reflexão sobre o momento atual de vida com ênfase nas potencialidades criativas.
- Promover o uso do diário de viagem como recurso de autoconhecimento.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1. A metáfora matriz e seu uso no contexto terapêutico

A metáfora é a figura de linguagem mais empregada na comunicação humana e consiste em um modo indireto de falar sobre uma determinada experiência, representando-a de outra maneira.

O Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa (2009) define *metáfora* como “a designação de um objeto ou qualidade mediante uma palavra que designa outro objeto ou qualidade que tem com o primeiro uma relação de semelhança”. É, pois, uma figura de linguagem em que um termo substitui outro em uma relação de semelhança. Essa semelhança é fruto da imaginação e da subjetividade de quem cria a metáfora e de quem dela se serve, gerando uma comparação implícita entre dois elementos por meio de seus significados imagísticos.

Por ser uma nova forma de representar alguma coisa, a metáfora abre diferentes imagens para quem a ouve ou a lê, fazendo com que a linguagem seja ampliada. De acordo com Gordon (1978, p.11), na metáfora é o ouvinte ou o leitor quem dá sentido para o enunciado. Quando criamos ou narramos uma metáfora para outra pessoa, o ouvinte tomará a narrativa escutada como uma referência e a representará em termos de sua própria experiência:

Sempre que nos são apresentados quaisquer tipos de dados sensoriais, perceptivos ou cognitivos, nós, seres humanos, tentamos dar algum sentido a esses dados, seja consciente ou inconscientemente. Em outras palavras, tentamos representá-los de uma maneira que nos seja significativa. (GORDON, 1978, p.11)

Essa característica da metáfora de estabelecer uma comunicação indireta e de ampliar a linguagem por meio dos significados imagísticos agregados foi reconhecida como um valioso recurso no contexto terapêutico.

Freud acreditava que, por causa do recalque ou da censura, o inconsciente se revela por meio de símbolos e metáforas: “Pensar por imagens é... somente uma forma incompleta de se tornar consciente. De algum modo, também, está mais perto do processo inconsciente do que pensar por palavras...” (BAUER, 1998, apud MEDEIROS, 2007, p. 8).

Para Erikson (apud MEDEIROS, op. cit., p. 7), a linguagem do inconsciente é metafórica e interpretar de forma direta e crua seria expor demais o paciente: “É fazê-lo encarar o que talvez ele não esteja pronto para ver. A comunicação indireta proporciona o acesso ao inconsciente e faz com que o paciente acesse recursos presentes no vasto depósito de experiências e aprendizagens”.

Consideramos uma metáfora *matriz* quando ela funciona como um campo de representação simbólica no qual diversas imagens emergem de forma correlacionada e se reforçam mutuamente. Sua base é a construção de uma imagem de referência que seja suficientemente ampla em significados associados e permita, deste modo, que a metáfora inicial se desenvolva em outras metáforas. Entendemos que o sentido desse desenvolvimento será conferido pelo sujeito em seu processo de elaboração de conteúdos, não sendo, necessariamente, ditado por essa imagem de referência inicial. Ou seja, não se trata de uma narrativa metafórica linear e progressiva. Antes, preferimos pensar em uma rede de imagens conexas, em consonância com o conceito de rizoma desenvolvido por Deleuze e Guattari (1995).

Com base nesse enfoque de campo gerador de imagens, consideramos as metáforas a seguir como exemplos de metáforas matrizes: *Castelo*, na qual cada aposento percorrido (cozinha, escritório, estábulo etc) representa uma oportunidade de revisitar sentimentos antigos e fazer uma faxina na vida (TAMMES, 2015); *Reflorestamento Espontâneo*, na qual cada etapa do ressurgimento da floresta (terra nua, semeadura pelo vento, pequenas árvores etc) representa uma fase do processo de luto e cicatrização de feridas emocionais (ESTÉS, 1996); *Jornada do Herói*, na qual cada etapa da história (partida, lutas, derrotas etc) representa uma experiência de vida no caminho da individuação (CAMPBELL, 1997); *Obra Alquímica*, na qual cada operação alquímica (*separatio*, *calcinatio*, *solutio* etc) representa um estágio do processo de individuação (JUNG, Vol. XII, 1994); e *Jardinagem*, na qual cada tarefa executada pelo jardineiro (preparar o solo, podar, fertilizar etc) representa uma boa prática de liderança (DAVEL *et al.*, 2011)

A *metáfora matriz*, quando usada em processos terapêuticos, pode viabilizar um fluxo organizador para as imagens simbólicas geradas espontaneamente pelos pacientes, dando-lhes um sentido de conjunto que acolhe seus conflitos subjetivos.

De acordo com Medeiros, a narrativa metafórica é um ótimo instrumento para a construção da aliança terapêutica e consiste em

uma sequência de metáforas, conectadas, cada uma com seu objetivo, mas que, de forma progressiva, vá conquistando a confiança do paciente e abrindo um espaço para que seu problema ou conflito possa ser exposto sem o medo de ser julgado, criticado ou de se sentir culpado. (MEDEIROS, op. cit., p. 23)

Por ser uma criação conjunta, a metáfora favorece a criação de imagens mentais compartilhadas que conduzem terapeuta e paciente(s) ao longo do processo, reforçando os vínculos estabelecidos. Segundo Loue (2013, p. 165), a confiança adquirida pelos pacientes em

relação à metáfora “permite que eles gradualmente se aproximem cada vez mais de sua *verdade*, conforme seu bem-estar e as circunstâncias de sua vida fora da sala de terapia.”

Estreitamente vinculadas, metáfora e narrativa se retroalimentam, uma servindo de suporte para a outra. São inúmeras as fontes de metáforas, derivadas de contos populares, textos religiosos, parábolas, músicas, experiências cotidianas.

A esse respeito, Bonaventure argumenta que as imagens abrem a visão e permitem que outras imagens surjam por meio de sonhos e fantasias. Esse estímulo à imaginação é de grande importância na vida das pessoas, pois movimenta realidades internas e finda por se projetar em transformações nas suas realidades externas. Ao abrir espaço para a imaginação, a vida torna-se mais colorida, perfumada, fértil e completa: “A vida instintiva tem direito de ter seu lugar também e poderá nos levar a lugares encantadores e desconhecidos. O imaginário, não sendo apenas um mundo irreal, inútil e sem sentido, enriquecerá nossa existência” (1992, p. 51).

O estímulo à produção de imagens psíquicas exerce, portanto, um papel fundamental no processo terapêutico, sendo mesmo a base de toda a Psicologia Analítica. Para Jung, a imaginação configura-se como uma atividade autônoma da psique, que ocorre espontaneamente sem a intervenção da subjetividade de um ego consciente, e “todo o processo psíquico é uma imagem e um imaginar” (JUNG, apud HILLMAN, 2018, p. 7).

Na próxima seção, discutiremos a metáfora matriz do *Jardim* e sua aplicação no contexto arteterapêutico.

3.2. A metáfora matriz do *Jardim* em Arteterapia

Um jardim pode ser definido como um terreno onde se cultivam flores e plantas ornamentais para lazer ou estudo. Independentemente da sua composição paisagística (francês, italiano, desértico, japonês, aquático, inglês cottage, dentre outros), é um lugar com forte carga simbólica presente em diversas culturas desde a antiguidade. Também no Brasil os jardins são bastante apreciados, cuja beleza da flora tropical, delineada por traços do modernismo, ganhou reconhecimento internacional com a assinatura do paisagista Roberto Burle Marx.

Considerados refúgios sagrados, os jardins são criados para conduzir seus visitantes a estados de tranquilidade e elevação espiritual por meio da conexão com elementos da natureza. O Dicionário de Símbolos enumera diferentes simbolismos para o termo, que vão desde o Paraíso terrestre, o centro do cosmos, o Paraíso celeste, o mundo em miniatura, até a fecundidade renascente e a genitália feminina. No presente estudo, compreendemos o jardim como uma metáfora para o cosmos interior, esse refúgio sagrado que cada um traz em si:

Sítio do crescimento, do cultivo de fenômenos vitais e interiores. O fluxo das estações se cumpre por meio de formas ordenadas... a vida e sua riqueza tornam-se visíveis da maneira a mais maravilhosa. O muro do jardim mantém as forças internas, que florescem... Só é possível penetrar no jardim por uma porta estreita. Aquele que sonha é obrigado frequentemente a procurar essa porta dando a volta ao muro. É a imagem de uma longa evolução psíquica que alcançou uma riqueza interior. (CHEVALIER e GHEERBRANT, 2019, p. 515)

A partir da imagem referencial do *Jardim*, várias outras podem surgir no campo de imagens que se abre pois, conforme vimos, trata-se de um lugar comum a diferentes culturas e épocas. Entretanto, nossa análise fará o recorte em duas imagens apenas: *Flor* e *Jardineiro*.

O labor de toda flor é crescer em beleza e aroma próprios, atrair, ser (es)colhida, ser polinizada e gerar frutos. Apesar de ser um desenvolvimento ativo, em termos simbólicos a *Flor* representa o princípio passivo, conforme lemos no Dicionário de Símbolos:

Embora cada flor possua, pelo menos secundariamente, um símbolo próprio, nem por isso a flor deixa de ser, de maneira geral, símbolo do princípio passivo. O cálice da flor, tal como a taça, é o receptáculo da Atividade celeste, entre cujos símbolos se devem citar a chuva e o orvalho. Aliás, o desenvolvimento da flor a partir da terra e da água (lótus) simboliza o da manifestação a partir dessa mesma substância passiva. (CHEVALIER e GHEERBRANT, op. cit., p. 437)

É, pois, uma imagem que remete a conteúdos de delicadeza, fragilidade, atratividade, fecundidade e beleza efêmera. Ora, o público alvo do presente trabalho é composto por mulheres que enfrentam a crise da meia idade e, portanto, alguns problemas com essas representações se anunciam: são excludentes para aquelas que não se creem belas, porque não

correspondem mais ou porque nunca corresponderam aos ideais de beleza da sua cultura; e são excludentes para aquelas que, por diversas razões, não podem, não querem engravidar ou, simplesmente, para quem a gravidez não aconteceu – “uma flor que não deu frutos”.

Ademais, quatro das cinco mulheres que integram o grupo possuem mais de cinquenta anos, idade na qual a beleza do corpo, tal como vivida na juventude, precisa ser revista. A mulher passa por diversas mudanças - hormonais, saída dos filhos de casa, aposentadoria, perdas familiares, dentre outras -, e novas percepções de si mesma, de suas belezas e capacidades devem ser estimuladas.

Especialmente relevante para o presente estudo, a imagem do *Jardineiro* remete àquele que constrói e cultiva ativamente um jardim, esse pequeno cosmos, tratando das flores e plantas ali existentes, expurgando pragas, observando os movimentos cíclicos da natureza e os empregando a favor do conjunto, zelando, enfim, pela sua manutenção e vitalidade mediante o manejo da terra, das regas, da luz.

E se consideramos *Jardim* como uma metáfora para o nosso cosmos interior, da mesma forma enfocamos *Jardineiro* como aquele aspecto presente em nós que assume responsabilidade pessoal, zela pelo nosso bem-estar e desenvolvimento, auxiliando-nos a enfrentar os desafios e a superar as crises inerentes ao processo de individuação.

Assim, preparamos a própria consciência como quem prepara o solo; eliminamos conceitos disfuncionais como quem arranca ervas daninhas; ressignificamos obstáculos como quem contorna ou remove pedras; selecionamos boas sementes para novas flores e semeamos sonhos de vir a ser; regamos uma autoimagem positiva; iluminamos cenários futuros com a força da imaginação e a fé no mistério da vida.

A imagem do jardineiro remete ao princípio ativo, a conteúdos de corresponsabilidade, pró-atividade, interação, coordenação, perseverança, sabedoria, confiança e trabalho, dentre outros.

Considerando as necessidades das mulheres participantes do presente estudo, parece-nos, pois, apropriado estimular as reflexões sobre os papéis de flor e de jardineira como meio de ampliar os olhares sobre si mesmas e favorecer a percepção de potenciais para enfrentar desafios e dificuldades da vida.

Com o objetivo de transpor a metáfora matriz do *Jardim* para o contexto do planejamento arteterapêutico, começamos por associar livremente tanto imagens derivadas quanto tarefas rotineiras de um jardineiro, por exemplo flores, regar, semeadura, tempo de espera, adubo, planejar, limpar terreno etc. A seguir, identificamos possíveis significados à luz

do enfoque proposto de jardim interior: sementeira (sonhos, projetos, vir a ser), tempo de espera (confiança, entrega), adubo (autoestima, fé, vínculos afetivos), por exemplo.

Uma vez que as tarefas de um jardineiro (*planejar, preparar a terra, semear, regar, remover ervas daninhas, iluminar os canteiros etc*) são ordenadas pelo manejo cíclico dos quatro elementos, aproveitamos os verbos dessas tarefas e os associamos a verbos geradores de atividades expressivas, extraindo os grandes temas dos 12 encontros da jornada arteterapêutica apresentada.

Para realizar essa associação, nos valem da simbologia desenvolvida por Bernardo (2013, vol. I) que relaciona diferentes recursos artísticos aos quatro elementos da natureza, e cada um desses elementos a uma das funções da consciência, tal como descritas por Jung na obra *Tipos Psicológicos* (1993): Ar para Pensamento, Terra para Sensação, Água para Sentimento e Fogo para Intuição.

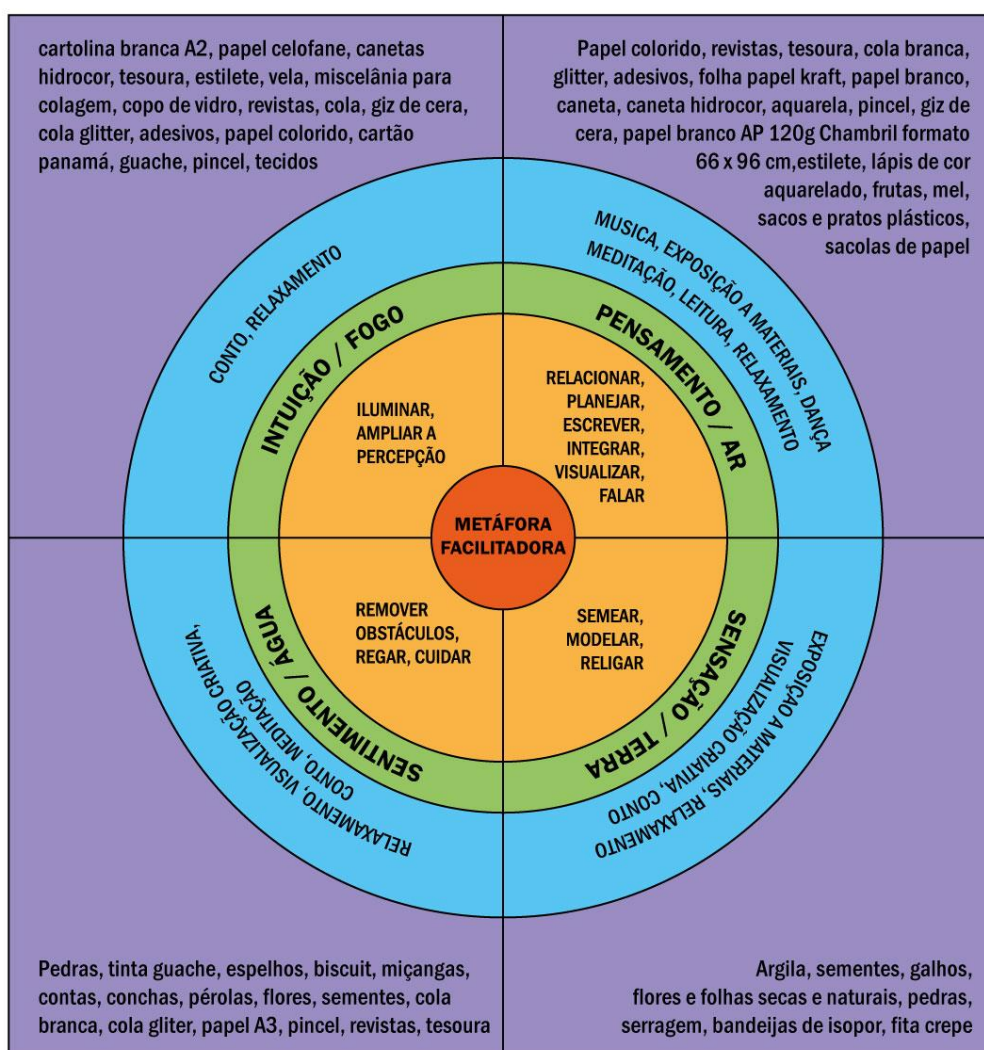
Em suas pesquisas, Bernardo compreendeu como diferentes recursos arteterapêuticos podem contribuir para o desenvolvimento e equilíbrio psíquico dos diferentes tipos psicológicos, levando em conta a especificidade de cada material:

Tracei paralelos entre os aspectos psíquicos relacionados aos quatro elementos e às quatro funções da consciência (...) além de, através desse conhecimento, perceber quando é interessante propor um ou outro recurso para trabalhar essa ou aquela questão que a pessoa esteja precisando trabalhar. (BERNARDO, op. cit., p. 98).

Dessa maneira, pudemos escolher, dentre as atividades expressivas propostas pela autora, aquelas que mantinham relação com as tarefas desenvolvidas pelo jardineiro em cada etapa do seu manejo dos quatro elementos da natureza.

Outro recurso que lançamos mão para promover a geração de metáforas correlatas a partir da metáfora matriz do *Jardim* e reforçar a sintonia simbólica entre sensibilização, atividade expressiva e o tema do encontro foi o uso de sensibilizações temáticas. Procuramos selecionar tanto visualizações criativas quanto danças circulares, meditações e contos que mantinham alguma vinculação com o tema da natureza de modo geral a fim de estimular a criação de um campo de imagens derivadas da metáfora de referência.

Quadro 1 - Modelo de planejamento baseado na metáfora matriz do Jardim



Fonte: Autora, 2019.

Observa-se no quadro acima como o modelo de planejamento proposto organiza, a partir de uma metáfora central, todas as atividades expressivas, suas sensibilizações e materiais necessários, segundo a função psicológica e o elemento da natureza estimulados. Pode-se facilmente avaliar se a sua distribuição está ocorrendo de forma equilibrada, ou se há maior concentração em determinada função.

A figura abaixo mostra o planejamento já organizado na forma de encontros sequenciais. A ordem adotada igualmente visou distribuir equilibradamente os estímulos a cada função psicológica ao longo do tempo.

Figura 1- Planejamento sequencial dos encontros



Fonte: Autora, 2019.

O quadro contendo a programação completa dos encontros da jornada está no anexo 1. A seguir, discutiremos brevemente a demanda por autoconhecimento na crise da meia idade e as contribuições da arteterapia e do diário de viagem.

3.3 Crise da meia idade, Arteterapia e diário de viagem

A crise da meia idade pode ser resumida como tentativas de encontrar respostas a uma indagação que, a partir de determinado momento em nossas vidas, começamos a nos fazer: “Quem sou eu, além da minha história e dos papéis que interpretei, e para onde estou indo?” O despertar da pergunta incômoda não é definido cronologicamente, sendo antes uma experiência psicológica na qual o indivíduo é lançado em direção a uma perspectiva profunda de si mesmo.

Esse questionamento, quando emerge, pode se apresentar de diferentes formas e gerar as mais inusitadas respostas, mas ele invariavelmente produz um rastro de desconstrução das percepções do eu até então conhecidas. Esse período de descompensação, que Jung chamou de metanoia e Hollis (1995) de “passagem do meio”, é marcado por grande sofrimento e

Ocorre no temível choque entre a personalidade adquirida e as exigências do Si-mesmo. Uma pessoa que passa por essa experiência frequentemente entrará em pânico e dirá: “Não sei mais quem sou”. Com efeito, a pessoa que o indivíduo foi está para ser substituída pela pessoa que será. A primeira deve morrer. Não é de causar surpresa que exista essa enorme ansiedade. O indivíduo é intimado, psicologicamente, a morrer para o velho eu para que o novo possa nascer. (HOLLIS, op.cit, p.20)

A despeito de toda a dor e ansiedade que a transição provoca, é também uma oportunidade de nos aproximarmos do melhor de nós mesmos, tornando-nos capazes de estabelecer relações mais verdadeiras e profundas conosco, com nossos pares e com o ambiente ao redor. Mas a passagem não é fácil e requer um olhar sincero e comprometido sobre nós mesmos, à procura do significado do sofrimento, pois ali estarão as melhores sementes. Jung nos ensina que “a neurose precisa em última análise ser compreendida como o sofrimento de uma alma que não descobriu seu significado” (JUNG apud HOLLIS, op. cit., p. 23).

Portanto, tudo o que possa favorecer o contato com aspectos de nós mesmos até então desconhecidos beneficia a tomada de consciência e a ativação de recursos internos para enfrentar esse processo de morte e renascimento. Novamente, Jung nos orienta: “apenas o homem que é capaz de aceder conscientemente ao poder da voz interior torna-se uma personalidade”. (JUNG apud HOLLIS, op. cit., p. 159).

Os diálogos com o nosso observador interno podem ser estimulados de forma amorosa e criativa por meio da Arteterapia, uma abordagem na qual atividades artísticas são colocadas a serviço do autoconhecimento. Bernardo argumenta que encarar nossas experiências pgressas com o coração aberto facilita assumirmos a responsabilidade pessoal sobre nossas escolhas e agir sobre a realidade de modo a transformá-la.

Os recursos arteterapêuticos podem atuar, diante disso, como facilitadores desse processo, ao promover a expansão da consciência sobre quem somos, para além dos condicionamentos que trazemos e das sequelas que carregamos por conta de nossa história de vida, fortalecendo o amor próprio. (BERNARDO, 2013, vol. II, p. 202)

Nessa viagem de autoconhecimento e transformação, o exercício de observar-se em diferentes situações da vida e fazer registros espontâneos é um incentivo à criatividade. Facilmente transportável, o diário gráfico, aqui doravante chamado de diário de viagem, configura-se como

Um espaço de liberdade para experimentação de materiais e técnicas e de modos de representar e, por isso, um excelente espaço criativo; é um espaço de visualização e desenvolvimento de ideias; uma companhia para passar o tempo; um modo de comunicação com os outros; e, por último, mas não menos importante, um modo de retenção e memória de espaços, pessoas, sentimentos, momentos. (SALAVISA, 2008, p. 237)

Meio fecundo para a imaginação, o diário de viagem surge como companheiro e confidente que tudo acolhe: desenhos, palavras, colagens, pinturas, fotografias, dentre outras formas de mensagem. Nelas, sentimentos, reflexões, imagens simbólicas, memórias, enfim, um espaço de experimentação onde tudo é permitido.

Nessa liberdade de expressão íntima e criativa, entrevemos a possibilidade de nossa própria reinvenção. Pois se “o homem é esse ser que se faz imagem, é este ser que se faz das imagens, é este ser que faz as imagens” (CAPELIER, 1980, apud. PAÏN e JARREAU, 1996, p. 10), o processo de autoconhecimento será favorecido quanto mais oportunidades tivermos para encontrar e elaborar um universo de imagens significantes de nossos conflitos subjetivos.

É esse o convite que fizemos às participantes do presente estudo ao propormos a ampliação da metáfora do *Jardim* e a transposição de imagens correlatas para o planejamento arteterapêutico. A seguir, passamos à análise da jornada vivida, descrevendo a metodologia adotada e tecendo algumas considerações acerca dos principais resultados obtidos.

4. CARACTERIZANDO A PRÁTICA

4.1. Sujeitos

O trabalho foi realizado com um grupo de cinco mulheres conhecidas da autora, cujo vínculo se estabeleceu originariamente por razões de trabalho ou estudo, na faixa etária dos 33 aos 55 anos, independentes financeiramente, com nível superior (Psicologia, Pedagogia, Serviço Social e Arquitetura), todas já tendo passado pela experiência do matrimônio, quatro delas com filhos.

MARGARIDA: Pedagoga, 55, casada, 3 filhos, recém aposentada. Passa por um profundo questionamento da sua relação marital e busca projetos para realizar nesse seu novo momento de vida. Tem o hábito de registrar seus sonhos em aquarela e participa de um grupo de caminhadas com outras mulheres.

GIRASSOL: Psicóloga, 54, divorciada, 3 filhos, em atividade. No rastro de uma separação complicada, que envolveu mudar de cidade e afastar-se de seus filhos, entrou em depressão e passou a questionar suas escolhas e atuação profissional. Busca uma reconexão consigo mesma, faz uma formação em Biodança e adora nadar.

JASMIM: Arquiteta urbanista, 53, divorciada, 3 filhos, em atividade. Após uma separação difícil, que resultou em um infarto por estresse e o medo de adoecimento mental, passou a questionar onde investe a sua energia física, mental, emocional e espiritual. Abriu-se para diversos projetos e atualmente busca reconhecer e respeitar os limites, seus e dos outros, nos relacionamentos familiares e de trabalho que estabelece. Participa de coletivos de mulheres e é síndica do seu bloco.

HORTÊNCIA: Assistente Social, 52, casada, 3 filhos, em atividade. Seu marido, pai dos seus filhos, está em fase de recuperação de um grave problema de saúde. Esse fato mudou totalmente a rotina familiar e a levou a repensar diversos valores e sonhos de futuro, bem como a maneira como lida com as próprias emoções. Gosta de cozinhar e de reunir a família e os amigos em animadas conversas.

TULIPA: Assistente Social, 33, divorciada, sem filhos, em atividade. Após a separação conjugal e subsequente busca por uma nova relação amorosa, vieram à tona indagações acerca da sua identidade feminina. Nordestina, traz o conflito entre os valores familiares tradicionais e seu estilo de vida mais independente e espontâneo. Busca romper a segurança do seu casulo e ganhar o mundo.

4.2. Sensibilização ao tema, frequência e duração dos encontros

Foi encaminhado às participantes um arquivo PowerPoint (vide anexo 2) contendo uma sensibilização à metáfora do *Jardim*, um formulário de identificação pessoal, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, orientações de trazer a cada encontro um caderno (diário de viagem - dv) para anotações individuais e uma contribuição para o lanche coletivo, bem como a solicitação de avaliar o cronograma de encontros proposto.

Foram realizados doze encontros, em média um por semana, com duração mínima de 2h30 cada, assim distribuídas:

- 60 Minutos: a) roda de acolhimento inicial e partilha de vivências relevantes da semana, com ênfase em reverberações da prática anterior; b) sensibilização ao tema do encontro.

- 60 Minutos: a) atividade expressiva (AE); b) registro no diário de viagem.

- 30 Minutos: lanche e fechamento.

Todos os fechamentos consistiram em uma conversa em roda sobre os trabalhos realizados, à exceção do último, que foi a atividade Mandala de frutas (COSTA, M., in BERNARDO, 2013, vol. V).

5. PROCESSO ARTETERAPÊUTICO

Embora as produções expressivas de todas as participantes tenham sido analisadas nas considerações finais, optamos por detalhar apenas algumas delas a cada encontro, seguidas das respectivas falas.

5.1. Encontro 1: Um jardim para todas nós

- **Objetivo:** Apresentação da proposta e dos participantes, “combinados”, expectativas, criação de vínculos (função PENSAMENTO / elemento AR/ verbos RELACIONAR e PLANEJAR).

- **Atividades expressivas:**

- Dinâmica de apresentação pessoal com uso de imagens de jardins
- Criação de um Jardim coletivo com colagem (adaptação BERNARDO, 2013, vol. I) + registro no dv

- **Sensibilização:**

- Dança Karev Yom (SORAYA, s/d). (<https://www.youtube.com/watch?v=pqGtHFD-DrY>)

O primeiro encontro inaugura a jornada arteterapêutica, sendo dedicado à abertura ao diálogo e à formação de relações entre os integrantes do grupo. Seu objetivo foi a apresentação da proposta de trabalho e a criação de um espaço grupal seguro com o estabelecimento de alguns “combinados”, a fim de que um vínculo de confiança entre as participantes pudesse ser construído. Foi realizada uma atividade de apresentação pessoal mediante a escolha de duas a três imagens de jardins dentre várias espalhadas pelo chão. Cada participante deveria usar as imagens escolhidas para falar do seu momento presente, das expectativas em relação aos encontros, bem como escolher uma flor para lhe representar.

Além de remeter à metáfora matriz facilitadora do processo arteterapêutico, as imagens serviram ao propósito de oferecer um retrato do ponto de partida de cada uma, pois aludiam a jardins de diferentes tipos - desérticos, ordenados, “selvagens”, românticos, aquáticos, zen budistas -, e continham alguns elementos simbólicos tais como pontes, fontes, caminhos, dentre outros.

Segundo Bernardo (2013, vol.I), no começo de todo processo arteterapêutico, mesmo com enfoque preventivo, além de promover a construção de um vínculo de confiança, é fundamental estabelecer um diagnóstico de cada participante mediante atividades que forneçam

informações sobre suas necessidades, sobre como ele está se vendo e se posicionando em relação ao seu momento de vida atual.

No intuito de favorecer a criação de vínculo entre as participantes, a sensibilização escolhida foi a dança circular Karev Yom (SORAYA, s/d) na qual Terra, Céus, Antepassados e o Si-Mesmo são saudados.

Bernardo (op. cit., p.20) observa que “toda situação nova é, do ponto de vista da consciência, um caos a ser ordenado, o que pode gerar medo, ansiedade e angústia frente ao desconhecido”. A autora indica a confecção de mandalas, uma vez que o círculo configura um espaço integrador, um vaso alquímico para acolher a matéria-prima trazida por cada participante do processo. Escolhemos a citada dança circular justamente por aludir ao círculo e por ser uma atividade coletiva, servindo assim de reforço à ideia de coletivo. Um coletivo de flores, uma vez que todas já haviam escolhido seus nomes fictícios para integrar nosso jardim arteterapêutico.

Ainda para reforçar o sentimento de espaço continente, a atividade expressiva (AE) desenvolvida a seguir foi a criação de um jardim coletivo mediante a técnica de colagem com o uso de revistas e papéis coloridos.

Seguem abaixo imagens das produções expressivas de duas participantes, seguidas das respectivas falas.

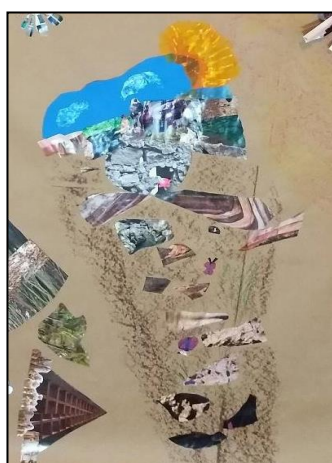


Fig.2-Margarida

Pegou imagens de pedras, madeiras e pensou em fazer uma estrada, um caminho. Aí decidiu colocar essa pedra no centro e fazer uma flor no meio das pedras: “mesmo nas pedras, nas dificuldades, é possível ela viver”. Aí pensou que mesmo depois de uma longa caminhada pode ter coisas que sejam interessantes, projetos: uma casa, uma pessoa, cachorro... “Aqui tem água. Aqui é um caminho mais seco, mais árido, muita pedra, mas no caminho também se depara com alguns animais, borboleta, pássaros...Mas aqui ainda esporádico”. Pondera que é essa a questão da caminhada: a gente chegar aos nossos objetivos.



Fig.3-Tulipa

Também pensou em primeiro construir junto, mas acabou achando melhor, nesse primeiro momento, cada uma ficar no seu canto. Não pensou em nada, mas foi atraída por essa imagem do rosto: “nesse jardim vai ter uma cara!”. Não teve nenhuma intenção, foi apenas deixando sair todos aqueles elementos que ela lembrava que existia em um jardim. Ia fazer também um regador, mas depois desistiu. Tentei fazer umas tulipas aqui: “são tulipas, tá? Se vocês não reconheceram, vocês não conhecem tulipas... Rsrtrs”. “Observo que as minhas coisas não têm muitos detalhes comparadas com as das outras”; avalia que não se prende muito a detalhes, “é tudo muito grande, espalhafatoso”. Anotou a frase “permita-se florescer”.

Avaliamos que a AE proposta atingiu seu objetivo, pois as participantes manifestaram desejo de criar mais espaços comuns que unissem os “cantos individuais” de cada uma a partir das relações observadas entre as colagens: o céu amarelo de Hortência com o sol de Margarida, o caminho desta com o caminho de Jasmim, o lago azul desta com as asas da borboleta de Tulipa. Cabe ressaltar, contudo, que foi uma atividade dimensionada para cinco pessoas e a ausência de uma participante, Girassol, se revelou em um espaço vazio na colagem, conforme se observa abaixo:



Observamos, ainda, que a função Pensamento, associada ao elemento Ar, foi estimulada com a colagem, uma vez que o jardim coletivo precisou ser planejado, ainda que a intimidade incipiente do grupo tenha levado as participantes a optarem por um planejamento mais contido nos seus respectivos espaços de ação.

5.2. Encontro 2: Preparo da terra

- **Objetivo:** Favorecer a abertura ao novo e às futuras possibilidades em um espaço continente e integrador (função SENSACÃO / elemento TERRA / verbo SEMEAR).
- **Atividade expressiva:**
 - Confecção de vaso de argila e sementes (BERNARDO, 2013, vol. I) + registro no dv
- **Sensibilização:** Relaxamento muscular progressivo + leitura do conto chinês *O Pote Vazio* (DEMI, 2008).

No acolhimento, foi oferecido o material de apresentação para Girassol, que pôde entrar também em contato com uma breve apresentação das demais participantes.

Foi escolhido como sensibilização o conto chinês “O Pote Vazio”, que alude à coragem de sermos honestos conosco mesmos e de permanecermos fiéis aos nossos propósitos. Ademais, o personagem principal, Ping, é um jardineiro dedicado, que traz em sua trajetória o cultivo bem-sucedido de belas flores, mas que em determinado momento se vê diante de uma crise, pois não consegue mais obter resultados satisfatórios com as mesmas estratégias de antes.

Traçando um paralelo com a crise da meia-idade, elemento comum entre as participantes, mencionamos Hollis (op.cit., p.30) para quem “qualquer pessoa na meia-idade terá testemunhado o colapso de projeções, esperanças e expectativas, e experimentado as limitações do talento, da inteligência e, frequentemente, da própria coragem.”

Ou seja, para esse autor, o ingresso na segunda idade adulta se inicia com a dissolução das projeções e conseqüente sensação de traição, fracasso das expectativas e perda de significado. Um momento de grande esvaziamento pessoal, mas também uma oportunidade para que outros significados possam ser semeados e cultivados, dando ensejo a toda uma nova fase de maior sintonia com o si-mesmo. (HOLLIS, 1995)

Antes de iniciar a contação de história, foi realizado um breve relaxamento com técnica de escaneamento corporal a fim de favorecer o aquietamento das participantes.

Nesse segundo encontro, visou-se a construção de um espaço interno que pudesse receber e acomodar as sementes do novo, a fim de que, oportunamente, elas pudessem germinar. De acordo com Bernardo

o vaso, a cuia ou a panela são as representações mais primitivas do Feminino primordial, que em termos psicológicos fazem alusão ao nosso mundo interno, local onde as “sementes-símbolos” podem ser recebidas, germinadas e transformadas em alimento para o desenvolvimento da consciência. (BERNARDO, 2013, vol. I, p. 23)

A AE escolhida foi a confecção de um vaso de argila com sementes. As participantes foram orientadas a manipular de olhos fechados a argila, explorando suas possibilidades e as sensações resultantes. Depois de algum tempo, começaram a abrir um buraco no material, entrando em contato com o seu interior vazio. Esse oco, essa forma primordial foi a base para as modelagens posteriores, já com os olhos abertos. No intuito de fortalecer sentimento de vínculo coletivo, foi solicitado que cada participante escolhesse uma semente para inserir, com um desejo, no pote das demais. Seguem abaixo imagens de produções do grupo com as respectivas falas.



Fig.4-Jasmim

Achou argila muito mole, deu ansiedade no início, depois deixou fluir. Adorou fazer o oco, olhar para dentro, uma caverninha. Quis fazer um ninho de João de Barro, pensou até em fechá-lo. Depois pensou que quer uma abertura boa, mas com uns cantos que ninguém vê, uns cantos escondidos dentro. Fez uma letra do seu nome e a colocou lá dentro. No teto pôs as sementes para fazer uma conexão. Com o resto da argila fez um degrauzinho.



Fig.5-Girassol

Adorou o contato com barro mole, escorregando na mão, queria estar nadando nele. Lembrou-se de vezes em que foi a cachoeiras e rios e se cobriu toda de argila para depois se lavar. Dividiu as porções e depois quis fazer um prato com o que restou para colocar o pote em cima, mas não deu conta, “ficou esquisito, não gostei”. Então “acabou virando tampa, não sei, um pote com tampa”. E aí lhe veio uma imagem do filme *O Senhor dos Anéis*, “as casinhas pequenininhas dos Hobbits, casinhas com telhadinhos de cogumelo”.

Observou-se que o conto motivou as participantes a relatarem seu momento atual de busca pela expressão da sua verdade, independentemente da aprovação alheia.

Bernardo (2013, op.cit., p. 23) afirma que a manipulação do material argila “propociona o estreitamento de laços com a sabedoria de nossa psique, com o solo arquetípico de onde a nossa consciência retira o seu alimento, em forma de energia psíquica, para a sua constituição e ampliação”. Acreditamos, pois, que a AE atingiu seu objetivo, pois remeteu aos espaços primitivos de útero, ninho e caverna e a questões de fecundidade, fartura, abertura, resistência.

Também avaliamos que a função Sensação pôde ser estimulada com o elemento Terra, uma vez que as falas denotam questões relativas ao corpo, memórias sensoriais e demarcação territorial.

5.3. Encontro 3: No meio do caminho havia uma pedra...

- **Objetivo:** Ressignificar dificuldades e remover obstáculos, estimulando flexibilidade emocional (função SENTIMENTO, elemento ÁGUA / verbo REMOVER obstáculos).
- **Atividade expressiva:** Pintura em pedra (BERNARDO, 2013, vol.I) + registro no dv
- **Sensibilização:** Relaxamento muscular progressivo + visualização criativa *O Caminho* (DAY, 1997).

O objetivo do terceiro encontro foi trabalhar a flexibilidade emocional, tão necessária para enfrentar os desafios no processo de crescimento pessoal. Conforme nos ensina Bernardo (op.cit., p. 134), qualquer forma de rigidez envolvida na estruturação egóica poderá impedir a transformação da personalidade em seu processo de crescimento, estancando e criando barreiras ao percurso da energia psíquica circulante no eixo consciência – inconsciência (ego-Self).

Nesse sentido, somos levados a pensar nas dificuldades como indícios da necessidade de repensar padrões de comportamento e crenças que são disfuncionais. Ou seja, são oportunidades para o aprendizado do desapego do passado e a abertura criativa a novos repertórios e formas de ver o mundo.

O caminho da individuação exige de nós a atitude resiliente de um pinheiro descrito por Von Franz, quando precisamos lidar e nos adaptar a algo que não conseguimos evitar ou mudar:

[O Pinheiro] não se aborrece quando o seu crescimento é obstruído por alguma pedra, nem faz planos para vencer os obstáculos. Tenta simplesmente sentir se deve crescer mais para a esquerda ou mais para a direita, em direção à encosta ou afastado dela. Tal como a árvore, devemos nos entregar a esse impulso quase imperceptível e, no entanto, poderosamente dominador – um impulso que vem do nosso anseio por uma auto realização criadora e única. (VON FRANZ, 2008, p. 215)

A sensibilização escolhida foi uma visualização criativa que estimulou cada participante a criar um caminho até seu jardim interior, removendo amorosamente os obstáculos que surgissem.

A AE escolhida reforçou o simbolismo da pedra no meio do caminho que precisa ser ressignificada com fluidez e flexibilidade psíquica. Seguem abaixo imagens de produções expressivas com os principais trechos das falas.

Margarida

Na visualização, seu portão de entrada no *Jardim* tinha o formato de um caixão que havia sonhado; ficou na dúvida se o abria: “o meu sogro já faz anos que morreu...o que será que já está morto que eu tô matando de volta? ” Associa a coragem de abrir a porta do caixão e atravessá-lo à coragem de buscar autoconhecimento. Na pedra quis primeiro pintar um sol, mas

depois acabou fazendo uma mandala. Acabou fazendo a *árvore dos problemas* a partir do caixão. Observa que as flores antes do caixão são em menor número. Acabou pegando duas cartas do baralho e considerou ambas.

Fig.6-Margarida



Hortência

Conseguiu visualizar mais de uma paisagem, num caminho muito tranquilo, com muito verde e água mais suja com terra e raízes. A sua *árvore dos problemas* tinha folhinhas pequenas (“problemas pequenos?”) e galhos altos... mas conseguiu colocá-los nela. Quis trazer três pedras; uma delas pintou toda de azul e não gostou. Ao final, autorizou-se a lavá-la e a deixou ao natural: “a arte é minha!”. Associa cada pedra a fases: uma que ficou lá atrás com problemas pequenos; outro atual com cores mais vibrantes, mais misturadas; e uma futura, com mais paz, sem tantos estímulos.

Fig.7-Hortência



Observa-se que a AE atingiu o objetivo pretendido, pois evocou memórias de momentos difíceis vividos e da coragem necessária para superá-los, bem como questões ligadas ao poder pessoal.

No que tange ao estímulo à fluidez emocional, ligada à função Sentimento e ao elemento Água, vale mencionar que todas as participantes continuaram pintando no papel que estava sendo usado de suporte para a pedra. E três solicitaram papel extra para pintar elementos do jardim que haviam visualizado e que consideravam importantes representar. Avalio essa necessidade de expressar mais imagens evocadas pela visualização criativa uma demonstração

de que a metáfora do *Jardim* está sendo fixada em cada participante e tem estimulado a criação de cenários internos onde as vivências simbólicas da jornada podem se localizar e ser acolhidas.

5.4. Encontro 4: Espelho d'água, espelho d'alma

- **Objetivo:** Estimular a autoconfiança e o amor próprio (função SENTIMENTO, elemento ÁGUA / verbo REGAR).
- **Atividade expressiva:** Confecção de moldura em espelho com biscuit (BERNARDO, 2013, vol. I) + registro no dv
- **Sensibilização:** *Meditação para a Flor* sentada (Nanni Kloke) e visualização criativa *Lago da Reflexão* (DAY, 1997).

O objetivo do quarto encontro foi estimular o autoconhecimento e o amor próprio nas participantes. A nossa autoimagem se reflete em como nos mostramos no mundo e nas expectativas que tecemos nas relações com os outros. Sobretudo no público feminino, essa é uma questão delicada, pois o desenvolvimento da própria imagem é influenciado pelos padrões culturais de beleza vigentes, estimulados pela sociedade de consumo e suas estratégias de propaganda.

Considerando que, das cinco mulheres do grupo, quatro tem idade acima dos 50 anos, as transformações sofridas pelo corpo em decorrência da ação do tempo, das experiências de maternidade e da menopausa tendem a ser assimiladas com uma carga de desvalia. E o rosto, de todas as partes do nosso corpo, é aquela mais emblemática, carregada de associações com juventude, velhice, cansaço, descuido, vaidade, alegria, tristeza, leveza, dentre outras. Nas expressões faciais interpretamos o estado de espírito daquele que nos mira desde o espelho da alma e tecemos avaliações sobre a sua trajetória de vida. Não é à toa, portanto, que a atividade expressiva com espelhos traga questões relacionadas às nossas vaidades e inseguranças.

Ter uma autoimagem positiva nos incentiva a assumir riscos inerentes a todo processo de transformação, conforme Bernardo observa:

A capacidade de amor próprio está ligada a como nos vemos, e à medida que nos aprofundamos no autoconhecimento podemos deixar de ser refém de como os outros nos veem, ou seja, da nossa expectativa de que tenham uma imagem positiva a nosso respeito, passando a expandir para o mundo, com mais liberdade e coragem, aspectos de nosso mundo interno. (BERNARDO, op. cit., p.42)

A primeira atividade de sensibilização escolhida foi uma dança circular parada, nos moldes de uma meditação ativa. Seu objetivo foi favorecer um aquietamento e conectar as

participantes com seu centro vital, a fim de fortalecê-las para o encontro com a própria imagem no espelho. A segunda sensibilização foi uma visualização criativa que reforçou a metáfora matriz do *Jardim* interior, conduzindo-as por ele até um lago de águas espelhadas.

A AE escolhida foi a modelagem de moldura em um espelho com o uso de massa biscuit. As participantes foram orientadas a mirar o seu reflexo em um primeiro momento e depois incentivadas a ir além desse contato superficial e empreender um diálogo interior, trazendo à tona elementos mais profundos da mulher ali presente.

Seguem abaixo imagens de duas produções expressivas e os principais trechos das respectivas falas.



Fig.8-Jasmim

“Meu lago era escuro (...) conectei com sombra, escuridão. A cor era um verde amarronzado”. Quando se olhou no espelho só conseguia focar nas próprias rugas. Aí respirou e pensou: “para de ver apenas aparência. O que você está vendo além disso?”. Tentou conectar com o lado positivo da experiência ao perceber que as rugas contam histórias: “eu tenho o maior orgulho de tudo o que já vivi”. Então preencheu toda a moldura com “um corpo maior em que cada florzinha, cada concha é uma história, uma vida (...) Eu já me defini uma vez como uma contadora de histórias reais (...) minhas, dos primos, dos filhos... Sempre fui inventora de histórias”.



Fig.9-Tulipa

O lago era bem transparente, conseguia ver as pedras no fundo. Ao se mirar no reflexo d'água viu a “Tulipa idealizada”, muito bela, com cabelos muito bonitos... e se perdeu na visualização. Regressou com a voz já dando o comando para voltar. Na moldura, quis transmitir essa sensação de clareza: “eu não queria nada escuro no meu espelho”. E aí fez as flores bem claras, colocou as borboletas e depois olhou e não gostou: “não quero mais tão claro e comecei a colocar mais cores. (...) Eu queria tudo muito delicado e minucioso (...), queria expressar uma feminilidade bem suave, que é um lado meu que eu tô tentando despertar. Pra ser feminino tem que ser mais suave...mas eu não consigo. E passado esse meu afã da feminilidade, eu comecei a fazer o que tava me dando vontade! Rsrtrs”

Observamos que a meditação ativa relaxou as participantes e estimulou a percepção de recolher, alimentar e expandir a própria energia, fortalecendo também o equilíbrio do grupo. A visualização criativa contribuiu para reforçar as imagens do caminho até o *Jardim* e dentro dele,

ao passo que acrescentou outras à metáfora matriz ao conduzir as participantes até o lago onde puderam observar o seu reflexo na água.

Já a AE estimulou a função Sentimento ligada ao elemento Água, pois favoreceu o surgimento de questões ligadas a autoimagem, amor próprio, feminilidade e profundidade do ser, indicando o alcance dos objetivos propostos para o encontro.

Na roda de partilha final, as participantes relataram estar sonhando e escrevendo mais e Hortência ressaltou sentir-se mais relaxada e tranquila depois que a jornada começou.

5.5. Encontro 5: Iluminando meu Jardim

- **Objetivo:** Estimular a confiança no mistério da vida e nos próprios recursos internos (função INTUIÇÃO, elemento FOGO / verbo ILUMINAR).
- **Atividade expressiva:** Criação de luminárias (BERNARDO, 2013) + registro dv
- **Sensibilização:** Relaxamento + leitura do conto *A menina da Lanterna* (fonte: <https://Jardimdehistorias.com/2015/06/01/a-menina-da-lanterna/>)

Aventurar-se pelas profundidades do ser, perscrutando além da face conhecida e exposta no espelho, conforme estimulado no encontro anterior, levou as participantes a entrarem em contato com medos, idealizações, aspectos sombrios e escuros de si mesmas. Por essa razão, o objetivo do quinto encontro foi canalizar o fogo interno das participantes, estimulando a sua confiança no mistério da vida e nos próprios recursos.

A persona representa uma face necessária a ser apresentada ao mundo exterior; ela protege nossa vida interior, sendo um fragmento do si-mesmo. Hollis argumenta que,

a sombra se refere a tudo aquilo que foi reprimido no indivíduo. Quanto mais investimos numa autoimagem particular, mais desenvolvemos uma adaptação unilateral à realidade, e quanto mais nosso senso de segurança é investido naquilo que nos tornamos na meia-idade, mais as invasões da sombra são ao mesmo tempo necessárias e perturbadoras. (HOLLIS, op. cit., p. 108)

Na crise da meia-idade, para bem realizar a passagem do meio, é essencial o encontro consciente com a própria sombra. Ela não deve ser compreendida como uma representação do mal, mas apenas como aspectos da nossa humanidade que foram reprimidos e impedidos de se expressar. A sombra é potencialmente muito rica e se os seus conteúdos negativos forem enxergados pela luz da consciência e criativamente canalizados, podem fornecer uma nova fonte de energia e desenvolvimento pessoal na segunda metade da vida.

Assim, trabalhar com a confecção de lanternas pode aplacar o medo diante do desconhecido através da ativação da chama interna, bem como estimular a confiança em si mesmo e na ação do universo. As participantes foram orientadas a escrever na face interna da lanterna, se assim o desejassem, palavras com aspectos que gostariam de iluminar em suas vidas.

A sensibilização escolhida foi um áudio narrando *A Menina da Lanterna*, uma história sobre a busca da luz interior e a perseverança diante das dificuldades da vida.

Seguem abaixo imagens de duas produções expressivas e os principais trechos das respectivas falas.



Fig.10-Tulipa

Na história perdeu justamente o momento da iluminação, então achou isso significativo pois está tudo conectado. Na sua lanterna quis representar os seus medos e desenhou um monstinho. Avalia que tem conseguido entrar mais em contato com eles e enfrentá-los depois que começou no grupo. Também desenhou uma porta com janelas, nuvens representando suas viagens “nos pensamentos” e as flores para o seu feminino. Tem se esforçado para embelezar mais a sua casa, tem comprado flores.



Fig.11-Girassol

“Nada vem de graça”: tudo é decorrente de um esforço. Até o sol para ser misericordioso na história foi preciso o esforço da caminhada da menina. “Quanto mais dificuldades, quanto mais *nãos* ela ouvia, mais ela perseverava.” Relacionou com sua dificuldade para executar a lanterna e optou pelo caminho da simplicidade e perseverou no seu objetivo de completá-la. “A luz interna, a luz que nos leva pra frente é essa chama mesmo; e tem que perseverar”.

A sensibilização atingiu seus objetivos, pois trouxe vários elementos que foram trabalhados na AE. A execução da atividade foi mais difícil e demorada que as anteriores, mas ao final sobreveio um sentimento de ter valido à pena devido à beleza dos resultados alcançados.

Observamos que a função Intuição pôde ser estimulada com o elemento Fogo na confecção da lanterna, pois conectou as participantes com o papel da perseverança na jornada da vida e a importância de aproveitar as oportunidades que surgem no caminho. O importante é não esmorecer e conectar-se com a sua luz interna.

5.6. Encontro 6: Poesia no jardim

- **Objetivo:** Utilizar a escrita poética como forma de expressão das emoções e como fonte de equilíbrio psíquico (função PENSAMENTO, elemento AR / verbos ESCREVER, FALAR).
- **Atividade expressiva:** Escrita criativa¹ + registro dv
- **Sensibilização:** Leitura de poemas na roda + música *Pano pra manga* (Rosa Passos, 1996, <https://www.youtube.com/watch?v=PimbU3XMS2s>) + Sequência de três meditações com estímulos sonoros

Escrever a própria história é autorizar-se diante dela, é conferir um sentido poético para a própria jornada. De acordo com Keen e Valley-Fox,

ser alguém é ter uma história para contar. (...) Toda psique é um teatro particular repleto de cenas e personagens. (...) O que todas as pessoas têm em comum é a sua singularidade. Toda pessoa tem uma história a contar. É isto que a distingue como pessoa e define a jornada que ela empreende através da vida. (KEEN e VALLEY-FOX, 1989, p. 30)

E se a função do contato com a sombra na meia-idade é promover o resgate criativo de potenciais negligenciados até o momento, nada como poder jogar luz nesses teatros íntimos e dar voz aos personagens emudecidos pelos imperativos da socialização.

Na visão de Keen e Valley-Fox (op.cit., p. 32), nós pouco conhecemos “as personagens, emoções, percepções e demônios fantásticos que habitam os teatros que são nossas mentes. Somos encorajados a contar uma única (verdadeira) história, a elaborar um caráter consistente, a fixar uma identidade.”

Ou seja, a noção adquirida do eu se faz mediante o sufocamento de outras personas e realidades possíveis que começam a fazer pressão para sair na crise da meia-idade. Essa expressão pode vir na forma de projeções sobre outras pessoas, atos inconscientes, doenças somáticas e depressão. Ou pode ocorrer na forma de expressões criativas, dentre elas a escrita, quando deitamos tinta a indagações do tipo “quem sou eu, qual a minha história, que papéis tenho representado, o que há além da imagem no espelho?”

Jung denominou de metanóia o período de crise na meia-idade que pode levar alguém a uma grande transformação da personalidade. Durante esse período de intensa pressão psicológica pelo qual ele mesmo passou, “descobriu que há na alma muitas coisas que não são

¹ Técnica ensinada pelo professor Ricardo Ribeiro Rodrigues na pós-UNIP Brasília, na disciplina Mitos e Contos, setembro de 2018.

fabricadas pelo eu, mas tem vida própria e se fazem por si mesmas, independentemente da nossa vontade, sendo como ‘personagens da imaginação’ ” (GRINBERG, 1997, p. 41).

No intuito de deixar-se guiar por suas imagens interiores, sem, contudo, perder o contato com a realidade externa, Jung passou a anotar meticulosamente em um caderno as fantasias às quais se entregava sem saber ao certo aonde iria chegar. Tinha apenas a certeza íntima de estar trilhando o caminho que o conduziria ao próprio mito.

A respeito da expressão criativa, Jung (1985, p. 84) nos ensina ainda que, em contraste com o mundo seguro e manejável da consciência, “o poeta discerne às vezes as imagens do mundo noturno, os espíritos, demônios e deuses, os emaranhados secretos do destino”, concretizando em sua obra visões do inconsciente coletivo. Para ele, a alma é o vaso matricial da criação artística.

No sexto encontro, uma sequência de três sensibilizações foi proposta para estimular a produção escrita da AE: leitura em roda de poemas trazidos pelas participantes; audição de música acompanhando a leitura da letra contendo diferentes significados da palavra *pano*; e sequência de três meditações de um minuto, em que estímulos sonoros deveriam ser transformados em palavras. A seguir, seguem trechos mais significativos das falas das participantes. As versões dos textos gerados podem ser conferidas em anexo.

Jasmim

Adorou o tema poesia, escrita. Trouxe poemas e os cantou tocando violão. Avalia sua forte ligação com a música e lembrou da mãe que era professora de português. Gerou muitas palavras, fez muitas conexões: “chuva de ideias”. No poema enfatiza *aceleração*. “Meu processo é uma enxurrada; é uma maneira de me encontrar”. “Achei que essa velocidade podia me prejudicar, mas considero que ela me ajuda no fluir.”

Girassol

Entrou bem nas meditações e percebeu que é muito abstrata. Em vez de escrever palavras, já começou a fazer uma escrita solta. Entrou em contato com o “silêncio de existência, com o pulsar da vida de nós todas aqui dentro”. Quando olhou para dentro de si foi uma redescoberta, vieram muitas imagens mentais: “olha, há um jardim aqui dentro...”. No poema enfatiza o *contato*.

Avaliamos que a sequência de sensibilizações proposta favoreceu a AE, pois os resultados alcançados surpreenderam as participantes que ficaram gratificadas com a produção de cada uma. Observamos que a função Pensamento ligada ao elemento Ar pôde ser estimulada, uma vez que a comunicação verbal e escrita foi facilitada, trazendo autorreflexões nos textos e poemas gerados.

Os poemas musicados e a música da Rosa Passos foram bem aceitos e ampliaram o sentido de “escrita”. A letra da música trouxe a diferenciação entre significante e significado, estimulando o olhar sobre os recursos de um texto criativo.

5.7. Encontro 7: *Árvore da vida*

- **Objetivo:** Entrar em contato com potenciais já concretizados, nossas contribuições para o mundo e com o simbolismo yin-yang (função SENSACÃO / elemento TERRA / verbo MODELAR)
- **Atividade expressiva:** Modelagem de árvore com argila, galhos e folhas (BERNARDO, 2013, vol. I) + registro dv
- **Sensibilização:** Relaxamento + combinação da visualização criativa *A Árvore* (DAY, 1997) com a meditação *Seja uma Árvore* (BERNARDO, 2013, Vol. VI)

Um dos objetivos do sétimo encontro foi estimular a percepção de que é possível influenciar a construção da própria vida mediante esforços e escolhas adequadas. De acordo com Hollis, as invasões da sombra na meia-idade são necessárias e potencialmente curativas, entretanto devemos evitar o perigo de permanecer identificados com nossas feridas. Para o autor, é preciso descortinar novos repertórios para seguir em frente:

No clube secreto da passagem do meio há um convite para uma consciência mais ampla e maior capacidade de escolha. Com a consciência mais ampla surge maior oportunidade para perdoarmos os outros e a nós mesmos e, com o perdão, chega a libertação do passado. Precisamos nos voltar mais conscientemente para a elaboração dos nossos mitos, caso contrário jamais seremos mais do que a mera somatória do que nos aconteceu. (HOLLIS, op. cit., p. 128)

Ou seja, há um momento da nossa jornada rumo à individuação que precisamos estimular a adoção de medidas práticas para demarcar o território e tomar posse do próprio mundo. Precisamos fortalecer a conexão com nossas raízes, intensificar aterramento, centramento e foco, a fim de separarmos quem somos daquele falso senso de eu adquirido.

Entrar em contato com os potenciais já concretizados e nossas contribuições para o mundo é, também, uma forma de nos resgatar do inevitável sofrimento que advém com a retirada das projeções e o encontro com a sombra.

A respeito do redirecionamento que podemos imprimir na própria vida, Bernardo observa que a energia da criatividade nos fecunda: “Cada novo símbolo com o qual entramos em contato é como uma semente que precisa ser germinada no nosso vaso interno para que dela

possamos extrair frutos que trarão energia psíquica para o nosso crescimento.” (BERNARDO, op. cit., p.144)

Em todo processo criativo, a consciência exerce tanto uma função ativa (masculina, yang) quanto uma passiva (feminina, yin). Isto é, tanto agimos deliberadamente sobre materiais e superfícies quanto nos abrimos, receptivamente, para que eles dialoguem conosco, se expressando através de nós. Nesse diálogo, surgem elementos fora do nosso controle e também oriundos do inconsciente. Abrir-se para atuar criativamente sobre símbolos é, pois, estimular o equilíbrio desses dois princípios, masculino e feminino, em nossa vida. E quando nesse processo atuam forças mais profundas do inconsciente, arquetípicas, “os símbolos adquirem a força de um mito e começamos a trabalhar conscientemente sobre a nossa mitologia pessoal” (BERNARDO, op.cit., p. 146).

A sensibilização proposta combinou duas passagens (vide anexo 4) de forma a dar continuidade ao cenário projetado pela metáfora matriz e abordar aspectos dos princípios yin-yang. A AE consistiu na modelagem de uma árvore empregando argila, galhos, folhas e sementes, com vistas a estimular o contato com o próprio estilo de ser e as contribuições ao mundo de cada uma das participantes.

A seguir, seguem imagens das produções expressivas e trechos mais significativos das respectivas falas.

Jasmim

Quis ficar por último e ouvir as demais, ter um pouco de paciência. Se emocionou na visualização, sempre tem dificuldade em entrar no seu jardim, cada hora o portão está de um jeito. Dessa vez se reconheceu no seu jardim inicial, no centro da sua clareira. “Era o que faltava ali, uma árvore no meio. Eu me vi uma árvore super frondosa.” Adorou a conexão masculino-feminino e, quando o sol saiu, enxergou um monte de bichinhos: “essa coisa da criação da vida mesmo”. Viu diversas coisas acontecendo nos galhos “e tinha um macaquinho muito danado, que não conseguia ficar parado... ele caía todas as vezes.” Acabou ficando no centro. Era como se estivesse escutando e contando histórias no meio da vivência, conectada. Quis colocar bancos, “um cantinho pra sentar na sombra e contar histórias.”

Fig.12-Jasmim

Margarida

Avalia que foi um momento muito especial de sintonia, pois tem sonhado e pintado imagens que tem aparecido nos encontros de arteterapia. Na base da árvore, fez uma mulher com a qual sonhou hoje: “não sei se estava se desmanchando ou saindo da terra”. Mostra pinturas de sonhos com pedaços de árvore e hoje tentou reconstruí-la.

Fig.13-Margarida

Tulipa

Na visualização viu logo um cenário de praia, que conectou com suas origens cearenses, com as raízes de sua árvore coqueiro. “Até tentei enxergar outro ambiente, tentava voltar lá praquele Jardim, mas não conseguia. Me via mesmo como esse coqueiro”. Das outras vezes viu uma floresta densa, fechada, que não era desse ambiente de praia. Hoje se viu como uma árvore grande, com folhas, forte, fresca. Decidiu representá-la e acrescentou elementos que gostaria que ficassem perto dela como um complemento: frutos e flores. Lembrou da sua mãe ao colocar algumas flores amarelas. “Não adianta a gente tentar fugir do que se é”. Dessa vez buscou simplicidade, aceitou o que veio e acabou mais rápido.

Fig.14 - Tulipa



Hortência

Na meditação se viu com árvores do cerrado, umas verdes, outras já secas e sem folhas, tortas, mas fortes. Ficou comparando com a árvore da vida, “eu-árvore: de tronco forte, de raiz profunda, se inclina, mas se mantém. Hoje me sinto assim: fortalecida e também flexível. Resistindo ao vento e às intempéries.” Avalia que os encontros a tem deixado mais tranquila por favorecerem a expressão de suas questões pessoais, algo difícil para ela.

Fig.15 - Hortência



Avaliamos que a sensibilização favoreceu a AE, pois as árvores produzidas pelas participantes simbolizaram questões essenciais da mitologia pessoal que estão em elaboração: Jasmim e o conflito da exuberância expressiva *versus* recolhimento; Margarida e a reconstrução de si após o desmanche da persona laboral; Tulipa e a síntese da sua identidade feminina; Hortência e a busca da resiliência.

Observamos que a função Sensação vinculada ao elemento Terra pôde ser estimulada, pois favoreceu a emersão de questões ligadas aos posicionamentos existenciais de cada uma das participantes.

5.8. Encontro 8: Transformando emoções daninhas

- **Objetivo:** Transformar sentimentos negativos em positivos, expandindo perspectivas (função SENTIMENTO / elemento ÁGUA / verbo CUIDAR)
- **Atividade expressiva:** Transformação de imagem (BERNARDO, 2013, vol.V) + dv
- **Sensibilização:** Relaxamento + leitura do conto *A Moça Tecelã* (COLASANTI, 2009)

O objetivo do oitavo encontro é reforçar a ideia de que somos responsáveis pelas escolhas que fazemos ao longo da vida e que sempre temos alternativas, ainda que mínimas.

Se a metanóia nos coloca de joelhos diante de frustrações, sombras, adoecimentos e relacionamentos rompidos, temos sempre a possibilidade de implementar mudanças e refazer caminhos. Somos co-criadores da própria vida e, se por um lado é assustador perceber a nossa responsabilidade por fatos ocorridos, também é profundamente libertador perceber que “eu não sou o que me aconteceu; eu sou o que escolhi tornar-me” (HOLLIS, op.cit., p. 133).

Temos, dentro de nós, os recursos para viver uma vida mais plena e liberta. Ainda de acordo com Hollis, não há como saber ao certo

o quão livres ou determinados realmente somos, mas somos obrigados, como nos fazem lembrar os existencialistas, a agir como se fôssemos livres. Esse ato restaura a dignidade e o propósito para a pessoa que de outro modo continuaria a sofrer apenas como vítima. (...) mesmo com pequenas correções, podemos realizar enormes mudanças em nossa vida. (HOLLIS, op.cit, p. 134)

A sensibilização escolhida traz a história de uma moça que, após direcionar a sua vida para o alcance de determinados sonhos, percebe que a sua infelicidade é também decorrente de suas escolhas equivocadas e decide dar uma guinada.

A AE proposta busca levar as participantes a exercer a criatividade para transformar sentimentos negativos em positivos, expandindo suas perspectivas diante das situações focalizadas. A seguir, seguem imagens das produções visuais e trechos mais significativos das falas das participantes.

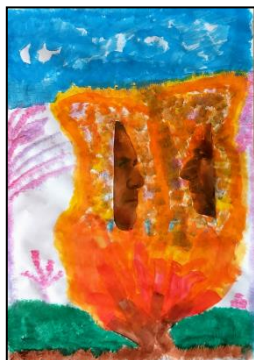


Fig. 16-Margarida

Conta que em casa fez sua linha do tempo, contendo fotos antigas de bebê e da família, e depois queimou tudo. Foi difícil. Associou isso ao momento da história que a mulher “começou a destruir tudo, a desconstruir”. Como não conseguiu construir nada com as imagens que escolheu, decidiu colocar também numa fogueira, “porque não sei se ainda tem possibilidade de fazer alguma coisa...” A imagem tem uma cara fechada, “talvez tenha algumas decepções com o masculino, talvez esteja faltando admiração por ele. Não acreditando em outro momento.”



Fig.17-Girassol

Impactada com a trajetória da mulher no conto, se identificou com essa questão de abrir mão de coisas ao longo da relação, “ir me perdendo de mim até chegar ao rompimento”. Depois avalia que projetamos uma culpa no masculino, mas ela poderia ter dito não ao desejo do homem e reafirmado o seu próprio: “a responsabilidade é da gente”. Eu tenho esse temperamento de olhar sempre a necessidade do outro e esquecer das minhas”. A imagem escolhida remete a trabalho árduo, sob o sol: dá pra reconstruir confiança? “Que peso, que coisa difícil de se fazer...” Foi colocando palavras, escadas e depois verde, sombra para esses trabalhadores. Trazer algum tipo de conforto para prosseguir, pois é necessário. À direita o caminho do coração que conduz à luz, à esquerda os caminhos que está deixando para trás por sua escolha.

A sensibilização trouxe várias reflexões sobre as escolhas pessoais, a responsabilidade diante dos próprios desejos, os papéis socialmente impostos à mulher e a possibilidade de fazer mudanças de rumo.

Na AE, as participantes ficaram bem concentradas, realizando a proposta da transformação e, ao final, ficaram mais pensativas. Infelizmente, não foram feitas fotografias das imagens iniciais escolhidas por cada uma, de forma que não há como observar o antes e o depois.

Avaliamos que a função Sentimento ligada ao elemento Água pôde ser estimulada, pois surgiram questões vinculadas à flexibilidade, maleabilidade, fluxo da energia amorosa e expressão da feminilidade.

5.9. Encontro 9: Janela para o jardim

- **Objetivo:** Ampliar a percepção sobre cenários futuros (função INTUIÇÃO / elemento FOGO / verbo AMPLIAR percepção)
- **Atividade expressiva:** Confecção de colagem Janela dos Sonhos (BERNARDO, 2013, vol.I) + registro dv
- **Sensibilização:** Relaxamento + leitura de conto chinês *O brocado maravilhoso* (In NEIL, P. Volta ao mundo em 52 histórias, p. 74, 1998)

Estimular o contato com desejos e metas que gostaríamos de ver concretizados auxilia no desenvolvimento da motivação para empreender as ações necessárias. A esse respeito, Bernardo (2009, vol.I, p. 138) nos ensina que o processo de transformação vivido na arteterapia nos leva a um questionamento existencial que nos predispõe à abertura para a criação de um projeto de vida que inclua a conquista de nossos tesouros internos, a realização de nossos sonhos de felicidade, ou seja, a nossa autorrealização.

Termos uma perspectiva de futuro para a nossa vida organiza recursos internos para atuar no presente e construir o caminho até o cenário almejado. Devemos, portanto, conceder importância às imagens que nos encantam em sonhos, fantasias ou na literatura e demais expressões da arte e cultura, pois nelas pode estar a força para resgatar a nossa vida da crise existencial e torná-la mais colorida e plena. Conforme nos conta Bonaventure (1992, p. 51), “menosprezá-las é o mesmo que tornar a nossa vida permanentemente árida e pobre. (...) O imaginário, não sendo apenas um mundo irreal, inútil e sem sentido, enriquecerá a nossa existência”.

A AE proposta tem justamente o objetivo de aproximar o real do imaginário, ao possibilitar que desejos e sonhos sejam retratados como se já estivessem concretizados. É uma forma de estimular a percepção de cenários futuros, ampliando a atenção sobre novas possibilidades de ação. A fim de potencializar ainda mais o uso da intuição por intermédio do elemento *fogo*, as participantes foram orientadas a usar giz de cera derretido na confecção dos trabalhos.

A sensibilização escolhida foi o conto chinês *O brocado maravilhoso* no qual uma mulher consegue modificar totalmente a aridez de sua realidade quando se deixou encantar pelas imagens de um bordado e dedicou um esforço continuado na direção de sua atualização no plano da realidade.

A seguir, seguem imagens de duas produções visuais e trechos mais significativos das respectivas falas.



Fig.18-Hortência

Chamou a sua atenção no conto a persistência, a coragem ao longo da caminhada. “Mesmo numa família, os sonhos podem não ser de todos.” Avalia que está em um momento de desfazimento, de desapego, sem projetos. A grande questão que a tem mobilizado é a saúde de seu marido: “se não tiver saúde, não tem nada. Não alcança nada, não busca nada.” Trouxe um casal envelhecendo junto, energia: “essa é a janela que eu quero abrir”. Percebe-se mais fora da casinha, num movimento de abertura para um contexto maior: “eu no mundo, eu nas relações, eu no todo”.



Fig.19-Girassol

Mensagem do conto: não escolher o caminho mais fácil. Mas na atividade se conectou com alguma coisa da infância, deixou de pensar; foi apenas pegando coisas que lhe chamavam a atenção: “Gostei de experimentar esse não-controle, não precisa ter nexos. Não sei bem o significado disso tudo aqui e não tem muito o que explicar. Foi o que saiu.” Trouxe uma fogueira com uma representação de si mesma em transmutação e coisas que fazem parte da sua vida: natureza, religiosidade.

A sensibilização contribuiu para alcance objetivo da AE, uma vez que todas se conectaram com imagens significativas que gostariam de ver “ativadas” no plano da realidade. Foi utilizada uma gravação da versão reduzida do conto (9’09”) no intuito de otimizar o tempo do encontro e por receio de que adormecessem. Posteriormente foi encaminhada ao grupo a versão completa nas modalidades gravada (26’) e escrita.

Avaliamos que a função Intuição ligada ao elemento Fogo pôde ser estimulada, pois as falas das participantes evidenciaram tomadas de consciência em relação a questões pessoais que vem sendo trabalhadas ao longo da jornada.

Na roda de acolhimento e depois na partilha final, houve relatos emocionados de questões pessoais vividas por duas participantes. O grupo foi acolhedor e continente, demonstrando um nível elevado de conexão interna.

Margarida, que atravessa uma crise conjugal, relata que leu junto com o marido o conto da *Mulher Tecelã* e puderam conversar sobre suas dificuldades, melhorando a comunicação e o clima entre ambos.

5.10. Encontro 10: Meu santuário interior

- **Objetivo:** Conectar com o sagrado interior e criar as capas do caderno gráfico que reunirá as etapas da jornada vivida (função SENSACÃO / elemento TERRA / verbo RELIGAR)
- **Atividade expressiva:** Criação das capas para o caderno gráfico com técnica mista + dv
- **Sensibilização:** Manuseio de cadernos gráficos + Relaxamento + Meditação *Entre em Contato com o seu Guia Interior* (GAWAIN, 1997)

Quando o si-mesmo começa a promover uma correção no curso da vida que nos esforçamos tanto para criar através do eixo ego-mundo, sentimo-nos terrivelmente assustados, sem forças, perdidos e sem respostas. Nossa forma de ver o mundo e de lidar com ele progressivamente vai deixando de fazer sentido e entramos em uma crise de confiança em nós mesmos.

Entretanto, se pudermos simplesmente acreditar que aquilo que precisamos saber chegará de dentro de nós pois, na verdade, sempre lá esteve, encontraremos a esperança de uma vida mais plena.

Desse modo, atividades que promovem o contato com a nossa sabedoria interna, essa inteligência superior que nos aconselha e guia, podem favorecer o autoconhecimento no contexto do mistério maior.

Jung acreditava no caráter essencialmente religioso da vida e afirmou que a questão definitiva para o homem é a sua vinculação ao infinito:

Se compreendermos e sentirmos que já nesta vida estamos relacionados com o infinito, os desejos e atitudes se modificam. Finalmente, só valemos pelo essencial e se não acedemos a ele a vida foi desperdiçada. Em nossas relações com os outros é também decisivo saber se o infinito se exprime ou não. (JUNG, 1986, p. 81)

Ou seja, para Jung, ao tomar consciência da sua conexão com o infinito, a pessoa compreende que quanto mais ela for guiada pelo si-mesmo, mais realizada será a sua existência. É preciso ter fé no que virá.

E um bom jardineiro sempre tem fé na força da natureza que impulsiona as sementes do seu jardim, conforme nos ensina Estés:

Estou certa de que, enquanto estivermos aos cuidados dessa força de fé, aquilo que pareceu morto não estará morto, aquilo que pareceu perdido também não estará mais perdido, aquilo que alguns alegaram ser impossível tornou-se nitidamente possível, e a terra que está sem cultivo está apenas descansando – à espera de que a semente venturosa chegue com o vento, com todas as bênçãos de Deus. E ela chegará. (ESTÉS, 1996, p. 75).

A sensibilização escolhida para o encontro conduziu as participantes pelo caminho até o jardim, onde cada uma foi orientada a entrar no seu santuário e encontrar o seu guia interior. A AE proposta consistiu na confecção de duas imagens com técnica mista montadas sobre papel panamá previamente cortado e fornecido, expressando esse encontro. As imagens servirão de capa e contracapa para o caderno gráfico a ser confeccionado no próximo encontro reunindo as etapas da jornada arteterapêutica vivida. A seguir, seguem imagens das produções visuais e trechos mais significativos das falas das participantes.



Fig.20-Jasmim

Seu santuário é no alto de um penhasco, com muito vento, um lugar que ninguém chega. “Eu tenho um cantinho lá, e eu já tive muito medo de cair com tanto vento. Mas hoje achei que não era aqui. Então fui andando e achei uma árvore, aquela que eu fiz, com um ambiente que fechava.” Seu mestre se chama Jasmim, parecia um anjo de branco. Se abraçaram e ela ficou falando “tipo oba oba, olha quanta coisa bonita... mas quando eu olhei mesmo, ele envelheceu, ficou com barba grande e falou: ‘o tempo passa’. E depois todas as folhas da árvore secaram e caíram, mudou completamente o cenário. E eu pulei no abismo e comecei a bater numas pedras, vi um buraco e entrei; esse é o momento presente.” Trouxe parte do círculo que tem trabalhado, na frente representou “pedras e o buraco verde que tá lá embaixo e às vezes a gente não encontra, tá tampado”. Tem se atirado para a vida, tá muito disponível, e às vezes também se machuca. Conseguiu se conectar e ficar satisfeita sem colocar tantas coisas.



Fig.21-Hortência

Teve várias sensações: sentiu cheiro de mato e terra molhada, ouviu canto de passarinho. Lembrou de um lugar rural, bucólico, da infância. Seu lugar era uma árvore frondosa, de folhas pequenas: “galhos esparramavam, tocavam no chão e nasciam de novo. Uma árvore muito protegida, muito fechada. Sentou debaixo e se sentiu confortável”. A figura sábia era paterna e sentia ali toda uma orientação: “me senti abraçada, senti até calor.” Precisa “tomar algumas decisões, encaminhar, enfrentar; que é difícil e acho que meu pai me orientaria e me daria bastante decisão nesse caminho. Acho que as coisas vão acontecer, vão fluir”. No final quis colocar um tecido rústico, de coisa que não está pronta; o objetivo é “continuar construindo, fazendo”.

A sensibilização contribuiu para alcance objetivo da AE, pois todas se conectaram com imagens do santuário e mestre interior, que depois foram concretizadas nas capas. A diversidade de materiais disponibilizados para a atividade incitou o questionamento sobre escolhas que fazemos, o processo decisório de cada uma, como e quando se sentem satisfeitas.

Avaliamos que a função Sensação ligada ao elemento Terra foi estimulada, pois nas falas surgiram temas de abrigo, proteção, energia amorosa e orientação para encontrar as próprias respostas.

5.11. Encontro 11: Meu caderno de jardinagem

- **Objetivo:** Integrar as etapas da jornada vivida no caderno gráfico (função PENSAMENTO / elemento AR / verbo VISUALIZAR)
- **Atividade expressiva:** Transcrição de textos e criação de ilustrações para o caderno gráfico + registro dv
- **Sensibilização:** Relaxamento + música *Meu Jardim* (VANDER LEE)
<https://www.youtube.com/watch?v=pLUFO8pvaCY>

Com a aproximação do final da jornada arteterapêutica de mais de três meses, faz-se necessário estimular nas participantes a crescente assimilação e síntese do que foi vivenciado. A ideia por trás da AE proposta é justamente a elaboração de um relicário no formato de um caderno gráfico, no qual as memórias do percurso sejam integradas, valorizadas e resguardadas.

Eixo da Psicologia Analítica, o processo de individuação progride em direção a um centro, a um núcleo energético existente no fundo mais íntimo da psique. Para Jung, o Self pode ser definido como um fator de orientação íntima, um centro regulador que provoca um constante desenvolvimento e amadurecimento da personalidade. Entretanto, conforme assinala Von Franz, o quanto esse processo vai evoluir depende do desejo do ego de ouvir ou não as mensagens do Self:

É o ego que ilumina o sistema inteiro, permitindo que ganhe consciência e, portanto, que se torne realizado. (...) em seu sentido estrito, o processo de individuação só é real se o indivíduo estiver consciente dele e, conseqüentemente, mantendo uma ligação viva com ele. (VON FRANZ, op. cit., p. 213)

Portanto, os últimos encontros da jornada arteterapêutica devem ter por objetivo encaminhar o fechamento do processo vivenciado, facilitando essa tomada de consciência dos conteúdos inconscientes manifestos ao longo do período. Se bem assimilados, o ego desenvolve confiança suficiente para cooperar ativamente com o processo de individuação, submetendo-se, conscientemente, ao poder do inconsciente.

O modelo do caderno gráfico² empregado remete à ideia de um conjunto continente e flexível, cuja totalidade se revela desdobrada em muitas partes:

Figs. 22 e 23: Caderno gráfico (AE Meu caderno de jardinagem) montado.



Para Jandira Melo (2015), que analisou as contribuições do diário gráfico ao processo arteterapêutico, ele pode servir de suporte para o registro de reflexões que subsidiam a elaboração de conteúdos internos:

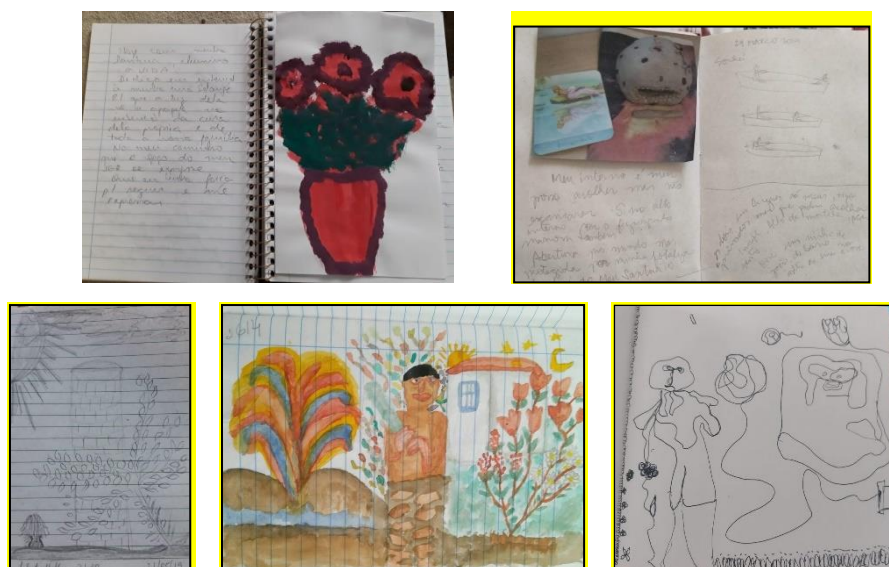
Nas vivências arteterapêuticas, o diário é o espaço para acolher os sentimentos, reflexões, imagens simbólicas, contribuindo assim para a elaboração do processo, bem como para exercitar o potencial criativo e transformador acessado por meio das vivências com diferentes materiais expressivos. (MELO, 2015, p. 17)

Ademais, a ideia da obra portátil reforça a noção de autoria, um aspecto importante a ser estimulado em virtude das associações com a responsabilidade perante as próprias escolhas.

Por ser um caderno gráfico, assemelha-se a um livro ilustrado contendo a narrativa de cada participante sobre o que lhe foi essencial e marcante. Os conteúdos são oriundos do dv que cada uma manteve ao longo dos últimos meses, e, portanto, fazem menção não apenas aos encontros de Arteterapia, mas sobretudo à sua reverberação em outros espaços tais como sonhos, insights, recordações e associações livres. As figuras abaixo mostram páginas dos dv das participantes:

² Modelo aprendido em um workshop com a Prof^a. Jandira de Melo durante o 13º Congresso Brasileiro de Arteterapia e X Jornada Catarinense de Arteterapia, outubro de 2018.

Figs. 24, 25, 26 27 e 28: No sentido horário mostramos imagens dos diários de viagem de Girassol, Jasmim, Hortência, Margarida e Tulipa.



Quisemos enfatizar o seu uso ao longo de toda a jornada como um confidente que nos ouve sem crítica, com o qual podemos interagir com liberdade de experimentação e abertura para os mais variados conteúdos e linguagens. Portanto o quesito *praticidade* era fundamental para que ele pudesse caber nas bolsas das participantes.

Deste modo, escolhemos empregar ao longo da jornada um caderno pequeno que acolhesse facilmente registros diversos e que servisse, ao final, como subsídio para a confecção da AE *Meu caderno de jardinagem*, ou seja, para o caderno gráfico desenvolvido nos encontros finais e que conteria a síntese dos processos vividos.

Como bem assinala Bernardo (2013, v.6, p. 200), confeccionar um livro com nossas histórias, imagens e poemas é trabalhar nossa mitologia pessoal, “encontrando um sentido maior e mais profundo em nossas histórias vividas, para que elas nos ensinem ao invés de nos ferir e encapsular em nossas dores e penas”.

A sensibilização escolhida foi um relaxamento seguido da música *Meu Jardim* (em anexo 5), de Vander Lee, que remete à metáfora matriz e cuja letra fala de um jardineiro que está revendo a sua vida: “estou podando meu *Jardim*, estou cuidando bem de mim”. A seguir, seguem imagens das produções visuais e trechos mais significativos das falas das participantes.

Margarida

Deu continuidade às ideias da capa. No início fez uma pessoa deprimida vendo uma luzinha que vai crescendo à medida que se concentra, “a gente vai colocando o amor em nós mesmos e nas outras pessoas, trabalhando com a ação das mãos vai produzir alguns frutos, e você vai fazer com que essa luz aumente até que você consiga fazer a margarida completa”.

Fig. 29 - Margarida



Jasmim

Registrou a sequência: a clareira no *Jardim* com esboço da sua árvore, “meu resguardo, meu silêncio, o momento de ficar comigo mesma e me entender”. Suas rugas e como se vê refletida nas histórias da sua vida. Na lanterna: “a energia em movimento, mas também o equilíbrio dessas 4 forças na minha vida. Qual é esse fogo pra mim”. Lembrou do macaquinho na árvore (“foi muito importante para mim”) e de “um ponto central amarelinho de onde as coisas partiam”. O seu santuário e o salto no abismo: “o contato com a sombra. Estar comigo na minha intensidade e disposta a enfrentar o que tiver que ver.” Viver o momento: o tempo passa. “Para de viver no isolamento da mente, nos medos, se abre e vai: enlouquecer um pouco mais abertamente”.

Fig. 30 - Jasmim



Hortência

A sensibilização a tocou profundamente: “tenho procurado focar e construir o meu eu, buscando valorizar esses espaços que sempre releguei para um segundo plano”. Adorou trabalhar com

aquarela, trouxe muita paz. Fez uma mandala e os caminhos que vem trilhando, “sobretudo o de buscar algo que ainda é muito difícil, que é falar das minhas emoções, de como eu me sinto, me colocar mais em primeiro plano. Trazer mais para o dia-a-dia o meu afeto.” Finaliza com um desenho de si mesma.

Fig. 31 - Hortência



Tulipa

Quis continuar na ideia da simplicidade. Trouxe o movimento de uma semente brotando até florescer para representar sua caminhada no grupo. Na parte interna, a colagem remete ao feminino e aos movimentos de cura e ancestralidade. Uma outra atividade que a marcou foi com fogo e giz de cera: “uma coisa que você não controla, que tem o poder de transformação.” Fez o rio para se lembrar de “deixar fluir”. “As coisas tem seu tempo e levam tempo para amadurecer.” Trouxe a magia no chapéu de bruxa. Por último, representou o luminoso, irradiando luz.

Figs.32 e 33: Tulipa

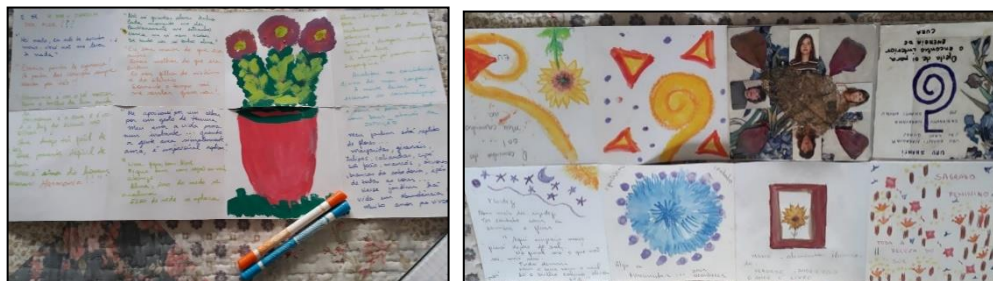


Girassol

Repetia a espiral sem conhecer o sentido e agora se apropriou do significado. O roxo indica o caminho da transformação: “toda vez que ele aparecia me lembrava que tudo é mutável, o caminho que eu me encontro comigo mesma, necessidade da fluidez, abrir mão da rigidez e do controle”. A sombra: fez uma explosão representando o contato com o seu interno, “tem algo para transmutar, que precisa sair.” A imagem do dia *versus* noite indica a dualidade de pensar demais, tem sempre muitos caminhos na sua mente. Desenha o maná: alimento iluminado que ajuda pessoas a trilharem um caminho difícil e finaliza com o sagrado feminino: “o roxo virou

passarinho, é a liberdade. Existe amor e ódio, mas o amor é livre”. Na parte interna colocou trechos de letras que a acompanharam durante a jornada.

Figs.34 e 35: Girassol



Acredito que a sensibilização contribuiu para alcance dos objetivos da AE. Todas adoraram a música do Vander Lee e se conectaram com imagens do seu *Jardim*, do seu percurso e das questões do momento.

Avaliamos que a AE estimulou a função Pensamento vinculada ao elemento Ar, pois nos desenhos, nos escritos e nas falas evidenciou-se uma visão ampla sobre as questões elaboradas nos últimos meses, o que favorece o processo de integração final.

5.12. Encontro 12: Piquenique no Jardim

- **Objetivo:** Fechamento do processo e celebração (função PENSAMENTO/ elemento AR/ verbo INTEGRAR)
- **Atividade expressiva:** Conversa em roda sobre os trabalhos realizados ao longo dos 12 encontros + dv
- **Sensibilização:** Visualização dos trabalhos expostos + Dança circular com transposição de coreografia para música Maior Dani Black (<https://youtu.be/mc1ANOYexII>)
- **Fechamento:** Mandala de frutas (COSTA, M., in BERNARDO, 2013, vol. V)

No último encontro as participantes foram surpreendidas com a exposição de seus trabalhos pelo ateliê, agrupados por ordem cronológica, e puderam observá-los com calma, compartilhar impressões e refletir sobre a evolução das suas questões pessoais ao longo da jornada vivida. Foi um momento bastante especial pelo reconhecimento do esforço criativo empreendido e dos resultados plasmados nas diversas obras ali reunidas. Um momento em que cada uma pôde se reconhecer como “artista”.

Figs. 36 e 37: exposição dos trabalhos montada no local dos encontros.



A esse respeito, Ostrower argumenta que a criatividade e os processos de criação são estados e comportamentos inerentes à condição humana, razão pela qual a obra, a forma materializada, nos fala tão de perto:

Formando a matéria, ordenando-a, configurando-a, dominando-a, também o homem vem a se ordenar interiormente e a dominar-se. Vem a se conhecer um pouco melhor e a ampliar sua consciência nesse processo dinâmico em que recria suas potencialidades essenciais. (OSTROWER, 1994, p.53)

Também o espaço expositivo, formado pelos trabalhos dispostos lado a lado no ambiente da sala, possibilitou às participantes vê-los com certo distanciamento, abstraí-los e identificar repetições formais que traduzem suas subjetividades. Nachmanovitch (1993, p. 34), refletindo a respeito do estilo de cada ser criativo, acredita que tudo quanto criamos opera em dois eixos: a história evolutiva da espécie humana, codificada em algum lugar dentro de nós, e o diálogo com nosso Self. Desta forma, quando criamos, “a lógica interna, inconsciente, de nosso ser se revela e molda o material. Este rico e profundo padrão é a nossa natureza original que se imprime como um selo em tudo o que somos ou fazemos.”

Bernardo nos chama a atenção para uma outra função muito importante desse olhar de reconhecimento sobre a natureza original impressa nas obras criadas: a integração na consciência dos símbolos ali contidos e do seu potencial de transformação. A elaboração desses símbolos emergentes envolve a destruição de antigos referenciais que deixaram de ser estruturantes para o crescimento:

Quando estamos conectados conscientemente com nosso centro interno, podemos caminhar na mesma direção que a vida está nos levando (ao invés de insistir em remar contra ela), e nesse caminho o que nos acontece, quem encontramos e o que fazemos estará alinhado com o nosso momento existencial, estaremos atendendo ao chamado de nossa alma em sua jornada rumo à autorrealização, ao florescimento de suas potencialidades. (BERNARDO, 2013, vol. II, p. 200)

Dessa maneira, o último encontro foi marcado pelo coroamento do esforço individual e coletivo que viabilizou a caminhada de autoconhecimento e transformação, na qual cada participante trouxe seu estilo pessoal e a força de sua presença na alquimia do grupo.

Como sensibilização, fizemos uma dança circular que representa esse caminhar e a força da união. A letra da música de Dani Black (em anexo 5), muito apreciada, fala sobre a ação do tempo sobre nós e a nossa possibilidade de crescimento: “Estou maior do que era antes, e sou melhor do que era ontem. (...) As cores mudam, as mudas crescem (...) Estamos existindo entre mistérios e silêncios, evoluindo a cada lua a cada sol”.

A AE consistiu na roda de partilha onde cada participante comentou dos seus trabalhos, se houve algum mais marcante e de como se percebeu ao longo do processo. Também foi solicitado que avaliassem como foi caminhar dentro da metáfora matriz do *Jardim* e escrever em um dv.

O encerramento ocorreu no lanche coletivo, onde fizemos a atividade da Mandala de frutas (COSTA, M., in BERNARDO, 2013, vol. V). Foi solicitado à cada participante que ofertasse para o grupo, na sua criação, algo que aprendeu durante a caminhada.

Pareceu-nos uma atividade adequada ao encerramento das atividades, pois Jung (2011, apud SILVEIRA, 1981, p. 90) nos ensina que a expressão por excelência da totalidade psíquica é a mandala, palavra sânscrita que significa círculo, ou círculo mágico. Seu centro representa o Self, núcleo central da psique e fonte de energia que impulsiona o processo de individuação: “em torno deste centro e em função dele, vêm organizar-se os diferentes fatores psíquicos e mesmo os mais irreconciliáveis opostos. Cria-se uma ordem que transforma o caos em cosmos.”

Ao final, cada participante levou todos os seus trabalhos dentro de uma sacola de papel com estampa de rosas amarelas que lhes foi ofertada. As rosas amarelas simbolizam a alegria de viver, o otimismo e a energia, por isso celebram a alegria de uma amizade ou de um encontro. Além disso, homenageiam alguém que acaba de alcançar uma importante conquista graças ao seu talento, pois são consideradas flores que representam a inteligência e a sabedoria.

A seguir, seguem trechos mais significativos das falas das participantes.

Jasmim

Queria trabalhar com arte, com o aspecto de ruptura de barreiras que ela propicia. No início estava bem quietinha sentada no seu banquinho, no seu recolhimento: “tá muito bom ficar aqui comigo”. Avalia que pôde entrar em contato com a sua coragem de se expor, de “aparecer ali no meio da minha clareira, de não ser tão perfeita”. Sempre estava presente um ninho, um esconderijo também. Entrou em contato com a sua sombra e “foi muito forte me jogar naquele

abismo, me lançar pra vida, pra morte, seja lá pro que for.” Ter um tempo delimitado para fazer as atividades a ajudou a se expressar sem pensar muito, a se lançar, e se surpreendeu com os resultados de todas. “Uma das coisas mais importantes que aconteceram aqui foi a acolhida das minhas sombras como oportunidade de crescimento”. “E foi aqui que eu ressignifiquei a minha separação (...) eu me sinto muito melhor hoje do que eu era antes. Foi assim com muita leveza.” Gostou do preparo dos encontros, do carinho: “me senti especial.” Não escreveu tanto quanto gostaria, mas está fazendo muitas coisas ao mesmo tempo. Já percebe quando está exagerando. Na sua mandala ofertou um jeito diferente de ver o mesmo.

Margarida

A convivência com o grupo foi muito gratificante, “são todas muito especiais”. Avalia que está passando por uma tempestade, dificuldade de ver perspectivas na sua vida e as atividades a ajudaram a pensar nessas questões. Se dedicou em todas. No dv não escreveu tanto, mas desenhou e pintou. Acha que se soltou bastante, deixou fluir a criatividade, pegava um material e ia fazendo a primeira ideia que vinha na cabeça. “Acaba sendo um relaxamento e um trabalhar de todas as questões que estão por dentro. É um momento de se encontrar com você mesma.” Avalia que a ideia de “plantar a semente e esperar pelos resultados tem muito a ver com as questões da vida, dos ciclos que a gente vivencia.” Na sua mandala ofertou colheita de frutos.

Hortência

Não construiu expectativas, não sabia direito o que era Arteterapia. “E foi uma experiência muito gratificante, fácil, um grupo que se deu bem e abriu um espaço de acolhimento, uma identidade entre as mulheres aqui”. Adorou todas as atividades desde o começo e a incentivou a explorar mais isso. Na infância aprendeu a fazer muitas coisas manuais, mas tinha uma exigência de fazer “bem feito: a cor estava definida, o tamanho. Não tinha criatividade, mas você tinha regras. Vai podando e você acaba deixando de fazer porque não vai corresponder”. A jornada em Arteterapia contribuiu muito num período turbulento que estava vivendo, de muita aflição: “desde o terceiro encontro comecei a sentir tranquilidade, fez diferença ter esse espaço aqui.” Embora já tenha escrito há anos atrás, não usou muito o dv. Ficava de escrever depois e não parava para fazê-lo. “Mas é algo que gostaria de exercitar porque pode me ajudar nessas questões pessoais, em trabalhar com o emocional.” As imagens da metáfora a ajudaram a estar aberta e olhar mais para fora, “a buscar esse *Jardim*: semear, colher, ver florescer”. Na sua mandala ofertou doçura, delicadeza.

Tulipa

Jornada a ajudou a se expressar, a florescer em vários aspectos da sua vida. Achou imagens da metáfora muito significativas - sementes, flores, *Jardim*. “A cada trabalho eu ficava muito orgulhosa do resultado!” O incentivo para escrever no dv foi muito importante, pois favoreceu o autoconhecimento, um contato maior com seus sonhos, “ver quais as questões estão mais emblemáticas no momento e trabalhá-las”. Sua expectativa inicial era tentar se abrir em grupo, participar mais desses espaços. Teve muitas respostas e lhe surgiram novas perguntas: “me fez entender que esse é o ciclo da vida. Acho que eu fico menos angustiada agora, talvez”. Um insight que teve foi que “nem sempre será possível construir ou expressar o ideal que vem na cabeça, no plano das ideias, mas isso não quer dizer que o resultado vai ser ruim”. Na sua mandala ofertou amor.

Girassol

Adorou o grupo, sente que se fortaleceram ao longo da caminhada, “foi um processo de admiração mútua”. “A metáfora do *Jardim* me fala muito ao coração e trilhar por isso me fez ver os ciclos: um dia tá bem, no outro dia tá ansiosa, tá perdida, tá centrada...”. “O que eu mais gostei de sentir é o tanto que a Arterapia te presentifica e esse aprendizado tá comigo agora. Me trouxe esse canal de expressão onde o tempo tem um outro significado.” Gosta de arte, mas achava que não tinha nada a ver com isso. Achou altamente libertadora a experiência de expressar-se sem a preocupação de ficar bonito ou feio: “é a expressão do meu momento”. Adorou todas as atividades e de escrever também. Achou vários caderninhos antigos, mas observou que ao longo do processo começou a desenhar e a pintar. Avalia que está incorporando essa forma de expressão à sua vida. Na sua mandala ofertou abundância.

A sensibilização contribuiu para alcance dos objetivos da AE, pois a exposição dos trabalhos e a música evocaram memórias da jornada vivida e sentimentos de terem aprendido coisas importantes. A função Pensamento ligada ao elemento Ar foi estimulada, pois uma autorreflexão foi elaborada, com base na contemplação dos trabalhos realizados, sendo a seguir comunicada na roda de partilha.

A dança circular reforçou a percepção de terem formado um grupo de mulheres com uma busca comum, que pode se apoiar e acolher os diversos momentos ali expressos.

Houve uma avaliação positiva da jornada em Arteterapia pelas participantes, que relataram o amadurecimento de questões trabalhadas por cada uma, bem como o desejo de abrirem mais espaço para atividades criativas em suas vidas. Também relataram que estenderam para fora dos encontros de Arteterapia o vínculo criado e já se reuniram em outras ocasiões, na casa de duas participantes, para bordar.

As mandalas de frutas, mostradas abaixo , evocaram a imagem da colheita de frutos, coroamento de um ciclo natural despertado pela metáfora do *Jardim*.

Na seção seguinte, passamos às considerações finais.

Fig.38 – Mandalas de frutas produzidas pelo grupo



6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Um dos objetivos principais do presente estudo foi aplicar a metáfora do *Jardim* como facilitadora do planejamento arteterapêutico. O público alvo estudado foi um grupo de cinco mulheres que, cada uma à sua maneira, está vivendo a crise da meia idade e apresenta demanda por autoconhecimento.

Entendemos que, nessa fase da vida, é relevante experimentar novas atividades e sair da zona de conforto oferecida pela função psicológica principal a fim de ampliar o contato com os recursos internos e favorecer o descortinar de perspectivas. Desta forma, optamos por planejar uma jornada arteterapêutica que prezasse por uma combinação diversificada de estímulos, seja nas modalidades de sensibilização escolhidas – dança circular, meditação, relaxamento, visualização criativa, conto, música, poesia -, seja nas atividades expressivas propostas.

Avaliamos que o emprego da metáfora matriz do *Jardim* foi útil na distribuição equilibrada de atividades expressivas que contemplam as quatro funções psicológicas, tal como descritas por Jung (1991) e Bernardo (2013, vol.I), que relaciona um elemento da natureza para cada uma das funções da consciência: Ar para Pensamento, Terra para Sensação, Água para Sentimento e Fogo para Intuição.

Tendo em vista que o primeiro e o último encontro são comprometidos com a função Pensamento (abertura ao diálogo e integração final), consideramos bem distribuídas as atividades expressivas ao longo da jornada, segundo função/elemento estimulado, conforme se observa no quadro abaixo:

Quadro 2: Quantidade de atividades expressivas ao longo da jornada, segundo função/elemento estimulado

FUNÇÃO/ELEMENTO	ENCONTRO	QUANTIDADE
Pensamento/Ar	1, 6, 11 e 12	2 + 2
Sensação/Terra	2, 7 e 10	3
Sentimento/Água	3, 4 e 8	3
Intuição/Fogo	5 e 9	2
TOTAL	12	12

Igualmente observamos que o uso da metáfora matriz foi relevante na preservação da sintonia simbólica entre sensibilização, atividade expressiva e o tema do encontro, um dos desafios enfrentados pelos estudantes de Arteterapia no seu processo de aprendizagem. A

metáfora empregada ajudou a construir o sentido de uma jornada na qual diversas imagens associadas à *Jardim*, tais como terra, sementes, pedras, caminhos, água, luz, flores, árvores, frutos, processo, transformação, colheita, dentre outras, se reforçaram mutuamente e criaram um cenário natural onde cada participante pôde projetar seus conflitos subjetivos e encaminhar uma elaboração possível.

Ao longo da jornada, recolhemos diversas imagens contidas nas falas que corroboram a percepção de que a metáfora empregada favoreceu a criação de um campo de significados correlatos que acompanhou as etapas vividas, conforme se observa no quadro abaixo:

Quadro 3: Imagens presentes nas falas das participantes ao longo da jornada.

PARTICIPANTE	IMAGENS PRESENTES NA FALA
Jasmim	banquinho, bancos, cantinho, esconderijo, ninho, buraco, caverninha, concha, resguardo, silêncio, acolhimento, limite, ambiente, estrutura, cenário, penhasco, pedras, vento, abismo, salto, lago escuro, escuridão, sombra, luz, fogo, força, energia, universo, crescimento, transformação, caminho, chuva, enxurrada, vibração, onda, fluir, movimento, jardim, portão, árvore frondosa, folhas, florzinha, sol, clareira, bichinhos, macaquinho, criação, histórias, natureza, céu, tempo, círculo, vida
Margarida	caminho, caminhada, caminhante, estrada, pedras, aridez, seco, morto, vazio, portão, pedaços de árvore, cerrado, saindo da terra, movimento, energia, centro da terra, sol, céu, estrelas, luzinha, fogueira, tempestade, pingos, água, mergulho, plantar a semente, sementes fortes, sonhos, corações, plantação, mãos, trabalho, ciclos, natureza, colheita, frutos, animais, borboleta, pássaros, asas, flores, margarida completa
Tulipa	banquinho, caverninha, secreto, templo, fechadinha, guardadinha, sombra, nuvens, floresta densa e fechada, pedras, caminhada, espiral, transformação, tempo, fluir, ciclo da vida, ancestralidade, amadurecer, cura, não-controle, lago transparente, claro, claríssimo, luminosa(o), arco-íris, cores, janelas, porta, casa, cenário cearense, ambiente, praia, lugar bonito, coqueiro, folhas, forte, fresca, alimentos frescos, saudável, menino, bichinhos, borboletas, simplicidade, sementes, semente brotando, florescer, flores, frutos, jardim
Hortência	vento, intempéries, seca, obstáculos, limite do tempo, opressão, falta de liberdade, vulnerabilidade, desfazimento, desapego, fora da casinha, janela, mundo, Todo, espaço, contexto, primeiro e segundo planos, sementes, semear, colher, podar, reflorescer, beira rio, água, abundância, fartura, verde, terra, terra molhada, árvore, cerrado, rústico, tronco forte, raiz profunda, raízes, folhinhas, galhos altos, árvore frondosa, galhos que se esparramam, árvore protegida, cheiro de mato, canto de passarinho, tranquilidade, paz, luz, brilho, calor, caminho, ciclo
Girassol	casinhas com telhado de cogumelo, sombra, rigidez, controle, trabalho árduo, sob o sol, obstáculo, peso, escadas, trilhar, caminhada, caminhos, luz, chama, fogueira, explosão, transmutação, transformação, mutável, fluidez, confiança, não-controle, pulsar da vida, verde, abundância, alimento, cachoeiras, rios, natureza, ciclos, dia, noite, religiosidade, espiral, silêncio da existência, conforto, contato, infância, passarinho, liberdade

Avaliamos que a metáfora do *Jardim*, estimulada pelas AE, visualizações criativas, pelas meditações ativas e letras das músicas ouvidas, bem como pelas flores espalhadas pelo

ateliê a cada encontro, foi sendo fixada e serviu para estimular a criação de cenários internos onde as vivências simbólicas da jornada puderam se localizar e ser acolhidas.

Em relação ao segundo objetivo, consideramos que o cenário simbólico desenvolvido por cada participante ao longo dos doze encontros de Arteterapia favoreceu a expressão criativa de conflitos, servindo de meio fecundo para os respectivos processos de autoconhecimento. As cinco mulheres estavam desconstruindo visões de si-mesmas e buscando uma nova compreensão do que ficou no lugar. Portanto, suas produções visuais e falas coerentemente revelam essa fase de transição e o deslocamento interno vivenciado rumo a uma maior integração de opostos. São recorrentes as seguintes questões formais nas atividades expressivas e nas falas:

Quadro 4: Questões formais recorrentes nas atividades expressivas e nas falas das participantes ao longo da jornada.

PARTICIPANTE	QUESTÕES FORMAIS RECORRENTES NAS AE E NAS FALAS
Jasmim	Contrastes entre vazio e excesso de detalhes, controle racional e espontaneidade, esconderijo e abismo
Margarida	Contrastes entre aridez e abundância, morte e vida
Tulipa	Contrastes entre pequeno e grande, suave e intenso, delicado e rústico
Hortência	Memórias sensoriais, texturas pontilhadas
Girassol	Contrastes entre aberto e fechado, dentro e fora, centro e expansão

Concluimos, a partir da observação dos trabalhos produzidos nas atividades expressivas e da análise de suas falas, que as participantes simbolizaram questões essenciais das respectivas mitologias pessoais que estão em elaboração. Deste modo, Jasmim expressou o conflito entre a coragem de revelar sua exuberância expressiva e a segurança do recolhimento; Margarida, a reconstrução de si após o desmanche da persona laboral e da crise no matrimônio; Tulipa, a elaboração da sua identidade feminina que mescla valores de uma família tradicional nordestina e seu estilo independente e espontâneo; Hortência, a busca pela resiliência a fim de enfrentar o período de grave adoecimento do esposo e a abertura de novas formas de lidar com suas emoções; por último, Girassol expressa a reconstrução de sua autoconfiança e espiritualidade abaladas pelo contexto da separação conjugal.

Quanto ao terceiro objetivo, acreditamos que a metáfora matriz do *Jardim*, ao evocar imagens da natureza, seus ciclos e transformações, facilitou reflexão sobre o momento atual de vida com ênfase nas potencialidades criativas. As declarações abaixo, colhidas da partilha final, corroboram essa percepção de que forças vitais puderam ser acionadas:

Quadro 5: Reflexão sobre o momento atual de vida com ênfase nas potencialidades criativas.

PARTICIPANTE	REFLEXÃO SOBRE MOMENTO ATUAL
Jasmim	Pôde entrar em contato com a sua coragem de se expor, de “aparecer ali no meio da minha clareira, de não ser tão perfeita”. “Uma das coisas mais importantes que aconteceram aqui foi a acolhida das minhas sombras como oportunidade de crescimento”. “E foi aqui que eu ressignifiquei a minha separação (...)
Margarida	Avalia que está passando por uma tempestade, dificuldade de ver perspectivas na sua vida e as atividades a ajudaram a pensar nessas questões. “Acaba sendo um relaxamento e um trabalhar de todas as questões que estão por dentro. É um momento de se encontrar com você mesma.”
Tulipa	Jornada a ajudou a se expressar, a florescer em vários aspectos da sua vida. “A cada trabalho eu ficava muito orgulhosa do resultado!” Teve muitas respostas e lhe surgiram novas perguntas: “me fez entender que esse é o ciclo da vida.
Hortência	A jornada de Arteterapia contribuiu muito num período turbulento que estava vivendo, de muita aflição. As imagens da metáfora a ajudaram a estar aberta e olhar mais para fora, “a buscar esse <i>Jardim</i> : semear, colher, ver florescer”.
Girassol	“A metáfora do <i>Jardim</i> me fala muito ao coração e trilhar por isso me fez ver os ciclos: um dia tá bem, no outro dia tá ansiosa, tá perdida, tá centrada...”. “O que eu mais gostei de sentir é o tanto que a Arteterapia te presentifica e esse aprendizado tá comigo agora. Me trouxe esse canal de expressão onde o tempo tem um outro significado.”

Em relação ao quarto objetivo proposto, avaliamos que o uso do dv como recurso de autoconhecimento foi parcialmente alcançado. Embora ele tenha sido requerido em todos os encontros e as participantes expostas a diferentes modelos de dv (escrita, imagem, escrita e imagem), nem todas o transformaram em confidente regular e desenvolveram o hábito de tê-lo sempre à mão na bolsa. Três participantes fizeram uso contínuo com textos e/ou imagens e duas não, conforme se observa no quadro abaixo:

Quadro 6: Uso do diário de viagem ao longo da jornada segundo participante.

PARTICIPANTE	USO DO DIÁRIO DE VIAGEM
Jasmim	Não escreveu tanto quanto gostaria, mas está fazendo muitas coisas ao mesmo tempo.
Margarida	No dv não escreveu tanto, mas desenhou e pintou seus sonhos.
Tulipa	O incentivo para escrever no dv foi muito importante, pois favoreceu o autoconhecimento, um contato maior com seus sonhos, “ver quais as questões estão mais emblemáticas no momento e trabalhá-las”.
Hortência	Embora já tenha escrito há anos atrás, não usou muito o dv. Ficava de escrever depois e não parava para fazê-lo.
Girassol	Adorou todas as atividades e de escrever também. Achou vários caderninhos antigos, mas observou que ao longo do processo começou a desenhar e a pintar. Avalia que está incorporando essa forma de expressão à sua vida.

Mesmo assim, todas participantes puderam recolher das páginas de seus diários de viagem conteúdos que subsidiaram a elaboração da AE *Meu caderno de jardinagem* contendo a síntese dos processos vividos.

Considero que o compartilhamento de um fluxo de imagens geradas a partir de uma metáfora comum auxiliou na formação de um grupo extremamente continente e coeso. Em diversos momentos as participantes atestaram a importância desse espaço de troca e acolhimento para a expressão de seus sentimentos. Intermediados pela metáfora do *Jardim*, os campos simbólicos de cada uma puderam se expressar por imagens compartilhadas e se conectaram, criando uma identidade entre as mulheres, conforme se depreende das seguintes falas: “um grupo que se deu bem e abriu um espaço de acolhimento” (Hortência); “a convivência com o grupo foi muito gratificante, são todas muito especiais” (Margarida); adorou o grupo, sente que se fortaleceram ao longo da caminhada, “foi um processo de admiração mútua” (Girassol).

Uma vez que os conteúdos do inconsciente se manifestam por imagens, sua exploração e elaboração em situação de terapia é favorecida pelo uso da metáfora - um recurso de linguagem figurada por excelência. No planejamento arteterapêutico das sensibilizações e atividades expressivas, o emprego da metáfora matriz do *Jardim* mostrou-se eficaz em facilitar a criação de um campo simbólico no qual as participantes puderam criar representações para sentimentos e conflitos latentes.

A consistência de uma metáfora matriz condutora do processo favoreceu o fluxo de manifestações do inconsciente mediante a criação de um cenário imaginário compartilhado por todas as participantes. Todas mencionaram conexões estabelecidas dentro e fora das práticas arteterapêuticas, bem como diferentes momentos em que puderam revisitar os seus respectivos jardins ao longo da jornada.

Consideramos que a metáfora do *Jardim* criou um campo de representação simbólico no qual as imagens puderam se organizar e fluir, oferecendo um canal de “escoamento” de significados que expressavam as questões e conflitos subjetivos de cada participante. Como se o planejamento arteterapêutico proposto facilitasse a apropriação da metáfora condutora e, pouco a pouco, as integrantes fossem acrescentando suas próprias imagens derivadas.

De tal forma, que um encontro fortaleceu e enriqueceu o anterior pelo acréscimo de elementos simbólicos correlatos, semelhante a um filete d’água escorrendo da mina do inconsciente, a princípio sutil, que aumentou até se transformar em um rio imagético correndo no leito do espaço confiante e seguro do grupo e mesmo transbordando para fora dele. Esse fluxo contínuo de conteúdos manifestos, que é recolhido nas atividades expressivas, mas

também nos sonhos, aquarelas, desenhos e escritos registrados no dv, se oferece à apropriação pelo consciente que pode elaborar os conflitos latentes, gerando novas percepções do si-mesmo e das situações vividas.

Além disso, acreditamos que a jornada nos amadureceu tanto profissional quanto pessoalmente. Após passar por todas as suas etapas, desde a elaboração do anteprojeto de prática supervisionada até a redação do presente documento, muitas dúvidas e inseguranças foram cedendo diante das trocas com professores e colegas de curso. Também a experiência de conduzir doze encontros foi fundamental e, juntamente com o aprofundamento das leituras, ajudou a consolidar o conhecimento. Encontrar o Outro na dinâmica de um grupo acolhedor e generoso nos trouxe mais segurança e confiança também na prática clínica de atendimento individual.

Esperamos, ainda, poder contribuir para o avanço dos conhecimentos no campo da Arteterapia, ao descrever uma metodologia que auxilia no planejamento dos recursos arteterapêuticos. Além de favorecer a noção de conjunto entre as escolhas possíveis, a metodologia empregada resguardou a sintonia simbólica entre sensibilização, atividade expressiva e o tema do encontro ao longo das etapas do processo, planejando-as a favor das necessidades do público alvo. Mais estudos e pesquisas são necessários para compreender melhor as contribuições técnicas e teóricas do uso da metáfora em Arteterapia.

Acreditamos que o processo apresentado favoreceu o autoconhecimento das participantes, na medida em que facilitou o acesso e a elaboração consciente de conteúdos internos. Mediados pela metáfora matriz do *Jardim*, os encontros estimularam a criação de cenários internos onde os respectivos conflitos puderam ser simbolizados e trabalhados criativamente. A metáfora mostrou-se uma forma adequada de explorar, em Arteterapia, situações passadas e atuais, o conceito de si-mesmas, relacionamentos, medos, esperanças e potencialidades.

Por último, ressaltamos a formação de um grupo coeso e confiante de mulheres, que permaneceu se comunicando fora dos encontros planejados. Ou seja, todas puderam comungar na imagem de serem flores de um mesmo *Jardim* em formação, todas igualmente aprendendo o ofício de serem jardineiras de si mesmas, gestoras de processos individuais e coletivos. Ao longo da jornada, cada participante pôde ativar em si a percepção de ser uma flor conectada em rede com outras e seu ambiente, formando um jardim.

Pois assim como a natureza é cíclica e se equilibra na transformação contínua, também o caminho da totalidade se trilha percorrendo a integração de nossas polaridades, de nossos princípios ativo e passivo. Como bem o afirmou Nise da Silveira: “a flor depende do jardineiro, mas um bom jardineiro sabe que, no fundo, é ele quem depende da flor.” (Monólogo dramático *Nise da Silveira - Senhora das Imagens*, 2012).

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERNARDO, P. P. **A Prática da Arteterapia: correlações entre temas e recursos. Vols I, II, V e VI: Temas Centrais em Arteterapia.** São Paulo: Arterapinna Editorial, 2008.
- BONAVENTURE, J. **O que conta o conto?** São Paulo: Paulus, 1992.
- CAMPBELL, J. **O herói de mil faces.** São Paulo: Pensamento: 1989.
- CHEVALIER, J. e GHEERBRANT, A. **Dicionário de símbolos.** Rio de Janeiro: José Olympio, 2019.
- COLASANTI, M. **A moça tecelã.** Rio de Janeiro: Global, 2009.
- DAVEL, E., CALASANS, F. e MOURA, M. **O líder como facilitador: aprendendo com a metáfora do jardineiro.** Repositório institucional da UFBA. Disponível em:<<https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/21932>>. Último acesso em: 4 de agosto de 2019.
- DAY, J. **Visualização criativa com crianças.** São Paulo: Cultrix, 1997.
- DELEUZE, G. e GUATTARI, F. **Mil Platôs: capitalismo e esquizofrenia.** Rio de Janeiro: Ed. 34, 1995.
- DEMI. **O pote vazio.** São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- ESTÉS, C. P. **O jardineiro que tinha fé: uma fábula sobre o que não pode morrer nunca.** São Paulo: Rocco, 1996.
- GAWAIN, S. **Meditações: visualização criativa e exercícios de meditação para harmonizar a sua vida.** São Paulo: Pensamento, 1991.
- GORDON, D. **Metáforas terapêuticas: a ajuda através do espelho.** Apostila extraída de Gordon, D. Therapeutic Metaphors. Cupertino. CA., Meta Publications, 1978.
- GRINGBERG, L. P. **Jung: o homem criativo.** São Paulo: Blucher, 2019.
- HILLMAN, J. **Uma investigação sobre a imagem.** Rio de Janeiro: Vozes, 2018.
- HOLLIS, J. **A passagem do meio: da miséria ao significado da meia-idade.** São Paulo: Paulus, 1995.
- JUNG, G.C. **O espírito na arte e na ciência.** Rio de Janeiro: Vozes, 1985.
- _____ **Memórias, sonhos e reflexões.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.
- _____ **Psicologia e Alquimia.** Vol. XII. Rio de Janeiro: Vozes, 1994.
- _____ **Tipos psicológicos.** Rio de Janeiro: Vozes, 2013
- JUNG, C. G. et al. **O homem e seus símbolos.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.
- KEEM, S. e VALLEY-FOX, A. **A jornada mítica de cada um.** São Paulo: Cultix, 1995.
- LOUE, S. **O poder transformativo da metáfora: Teorias, vivências e sugestões para a prática clínica.** São Paulo: Paulinas, 2013.

MEDEIROS, M. B. **O uso de metáfora em psicoterapia: falando com o inconsciente.**

Monografia apresentada ao UNICEUB como requisito básico para a obtenção do grau de Psicólogo da Faculdade de Ciências da Saúde, 2007. Disponível em:<

<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/123456789/2600/2/20342697.pdf> >.

Último acesso em 4 de agosto de 2019.

MELO, J. P. **Arteterapia e diário gráfico: uma contribuição criativa no reencantamento dos profissionais da educação.** Monografia de conclusão de curso para obtenção do título de

Especialista em Arteterapia apresentada à UNIP. São Paulo, 2015.

NACHMANOVITCH, S. **Ser Criativo: o poder da improvisação na vida e na arte.** São Paulo: Summus, 1993.

NEIL, P. **O brocado maravilhoso.** Conto chinês. In A volta ao mundo em 52 histórias. São Paulo: Companhia das letrinhas, 1998.

OSTROWER, F. **Criatividade e Processos de criação.** Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

PAÏN, S. e JARREAU, G. **Teoria e técnica da arte-terapia: a compreensão do sujeito.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

SALAVISA, E. **Diários de viagem: desenhos do cotidiano.** Lisboa: Quimera editores, 2008.

SILVEIRA, N. **Jung: vida e obra.** São Paulo: Paz e Terra, 2008.

TAMMES, B. S. **Design interior: faça uma limpeza mental, organize seus pensamentos e redecore a sua vida.** São Paulo: Alaúde, 2015.

VON FRANZ, M. L. **O processo de individuação.** In JUNG, C. G. et al. **O homem e seus símbolos.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.

ANEXOS

ANEXO 1

PROGRAMAÇÃO DOS ENCONTROS

ENCONTRO / DATA	TEMA	ELEMENTO / FUNÇÃO	OBJETIVOS	SENSIBILIZAÇÃO	ATIVIDADE EXPRESSIVA
1 16/3	Um jardim para todas nós	Matéria Prima /Ar/ Pensamento	Apresentação da proposta e dos participantes, “combinados”, expectativas, criação de vínculos	Dança <i>Karev Yom</i> (Fonte: Soraya, Natal, RN, S/D) Ex: https://www.youtube.com/watch?v=pqGtHFD-DrY	- Dinâmica de apresentação pessoal com uso de imagens de flores/jardins - Criação de um jardim coletivo com colagem (adaptação BERNARDO, 2013, vol.I) + carta baralho <i>Jardim Interior: Oráculo das Flores</i> (CORDEIRO, 2007) + registro no diário de viagem (dv)
2 23/3	Preparo da terra	Terra / Sensação	Favorecer a abertura ao novo e às futuras possibilidades em um espaço continente e integrador	Relaxamento muscular progressivo + Leitura do conto chinês <i>O Pote Vazio</i> (DEMI, 2008)	Confecção de vaso de argila e sementes (BERNARDO, 2013, vol.I) + carta baralho <i>Jardim dos Anjos</i> (GEBRIM, 2009) + registro dv
3 30/3	No meio do caminho havia uma pedra...	Água / Sentimento	Ressignificar dificuldades e obstáculos, flexibilidade emocional	Relaxamento muscular progressivo + visualização criativa <i>O Caminho</i> (DAY, 1997)	Pintura em pedra (BERNARDO, 2013, vol.I) + carta baralho <i>Oráculo da Natureza</i> (MAIA, S/D) + registro dv
4 6/4	Espelho d' água, espelho d'alma	Água / Sentimento	Estimular o amor próprio, autoconhecimento	<i>Meditação para a Flor</i> sentada (Nanni Kloke) Ex: (vídeo começa em 1:22) https://www.youtube.com/watch?v=PaSbgr0UoeY e visualização criativa <i>Lago da Reflexão</i> (DAY, 1997).	Confecção de moldura em espelho com biscuit (BERNARDO, 2013, vol.I) + carta baralho <i>Jardim Interior: Oráculo das Flores</i> (CORDEIRO, 2007) + registro dv

5 27/4	Iluminando meu jardim	Fogo / Intuição	Estimular a confiança no mistério da vida e nos próprios recursos internos	Relaxamento + Leitura do conto <i>A menina da Lanterna</i> (fonte: https://jardimdehistorias.com/?s=a+menina+da+lanterna)	Criação de luminárias (BERNARDO, 2013, vol.I) + carta baralho <i>Jardim dos Anjos</i> (GEBRIM, 2009) + registro dv
6 4/5	Sons do Jardim	Ar / Pensamento	Favorecer o equilíbrio psíquico através da expressão escrita de emoções	Leitura de poemas na roda + música Pano pra manga (Rosa Passos, 1996, https://www.youtube.com/watch?v=PimbU3XMS2s) + Sequência de três meditações com estímulos sonoros	Escrita criativa (técnica ensinada pelo professor Ricardo na pós-UNIP Brasília) + carta <i>Baralhinho dos Sentimentos</i> (TAJRA, S/D) + registro dv
7 18/5	Árvore da vida	Terra / Sensação	Entrar em contato com potenciais já concretizados, nossas contribuições para o mundo e com o simbolismo materno	Relaxamento + Combinação da visualização criativa <i>A Árvore</i> (DAY, 1997) com a meditação <i>Árvore</i> (BERNARDO, Vol. VI, 2013)	Modelagem de árvore com argila, galhos e folhas (BERNARDO, 2013, vol.I) + carta baralho <i>Oráculo da Natureza</i> (MAIA, S/D) + registro dv
8 25/5	Transformando emoções daninhas	Água / Sentimento	Transformar sentimentos negativos em positivos, expandindo perspectivas	Relaxamento + Leitura do conto <i>A Moça Tecelã</i> (COLASANTI, 2009)	Transformação de imagens (BERNARDO, 2013, vol.V) + carta baralho <i>Livro das Transformações</i> (TELLES, 2004) + registro dv
9 1/6	Janela para o jardim	Fogo / Intuição	Ampliar a percepção sobre cenários futuros	Relaxamento + Leitura de conto chinês <i>O brocado maravilhoso</i> (fonte: Volta ao mundo em 52 histórias, pg. 74, 1997)	Confecção de colagem <i>Janela dos Sonhos</i> (BERNARDO, 2013, vol.I) + carta baralho <i>Palavra de Criança</i> (GEBRIM, 2009) + registro dv
10 10/6	Meu santuário interior	Terra / Sensação	Conectar com o sagrado interior e criar as capas do caderno gráfico	Manuseio de cadernos gráficos + Relaxamento + Meditação <i>Entre em Contato com o seu Guia Interior</i> (GAWAIN, 1997)	Confecção das capas para o caderno gráfico com técnica mista+ carta <i>O Oráculo da Deusa</i> (MARASHINSKY, 2015) + registro dv

11 15/6	Meu caderno de jardinagem	Ar / Pensamento	Reunir as etapas da jornada vivida no caderno gráfico	Relaxamento + música <i>Meu Jardim</i> (VANDER LEE) https://www.youtube.com/watch?v=pLUFO8pvaCY	Transcrição de textos e criação de ilustrações para o caderno gráfico (técnica ensinada pela professora Jandira Carvalho)+ carta baralho <i>Mandalas: 32 caminhos de sabedoria</i> (FIORAVANTI, 2005) + registro dv
12 27/6	Piquenique no jardim	Ar / Pensamento	Fechamento do processo, integração e celebração	Visualização dos trabalhos + Dança circular com transposição de coreografia (Débora Dublin) para música <i>Maior</i> (DANI BLACK) https://youtu.be/mc1ANOYexII	Conversa em roda sobre os trabalhos realizados ao longo dos 12 encontros + carta baralho <i>A Deusa Respira</i> (HURTADO, 2017) + dv - FECHAMENTO: <i>Mandala de frutas</i> (atividade realizada pelo Prof. José Márcio com alunos da Pós-Graduação em Arteterapia da UNIP)

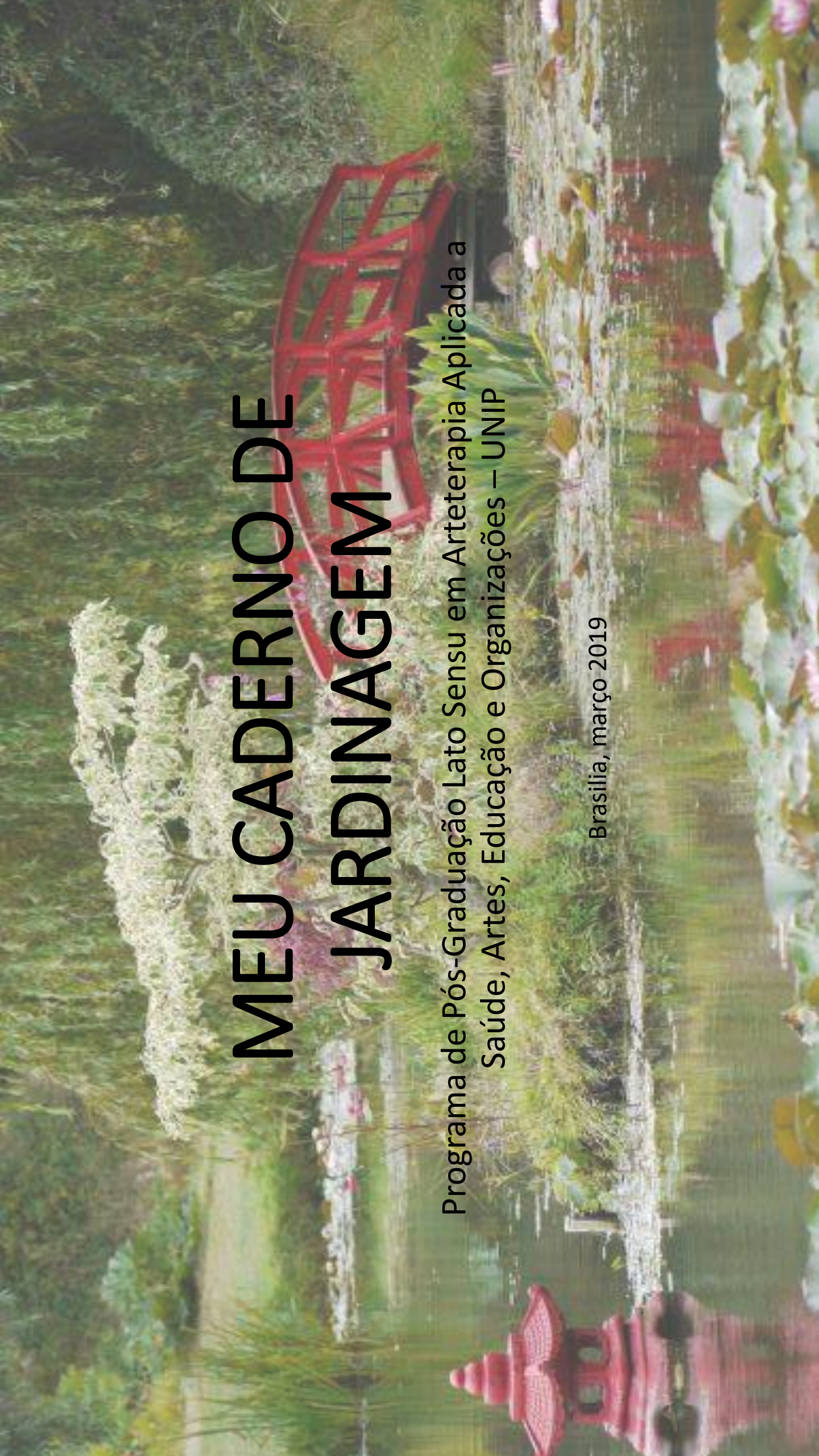
Obs: Todos os fechamentos foram “conversa em roda sobre os trabalhos realizados”, exceto o último, que foi “Mandala de Frutas”.

ANEXO 2

MEU CADERNO DE JARDINAGEM

Programa de Pós-Graduação Lato Sensu em Arteterapia Aplicada a
Saúde, Artes, Educação e Organizações – UNIP

Brasília, março 2019

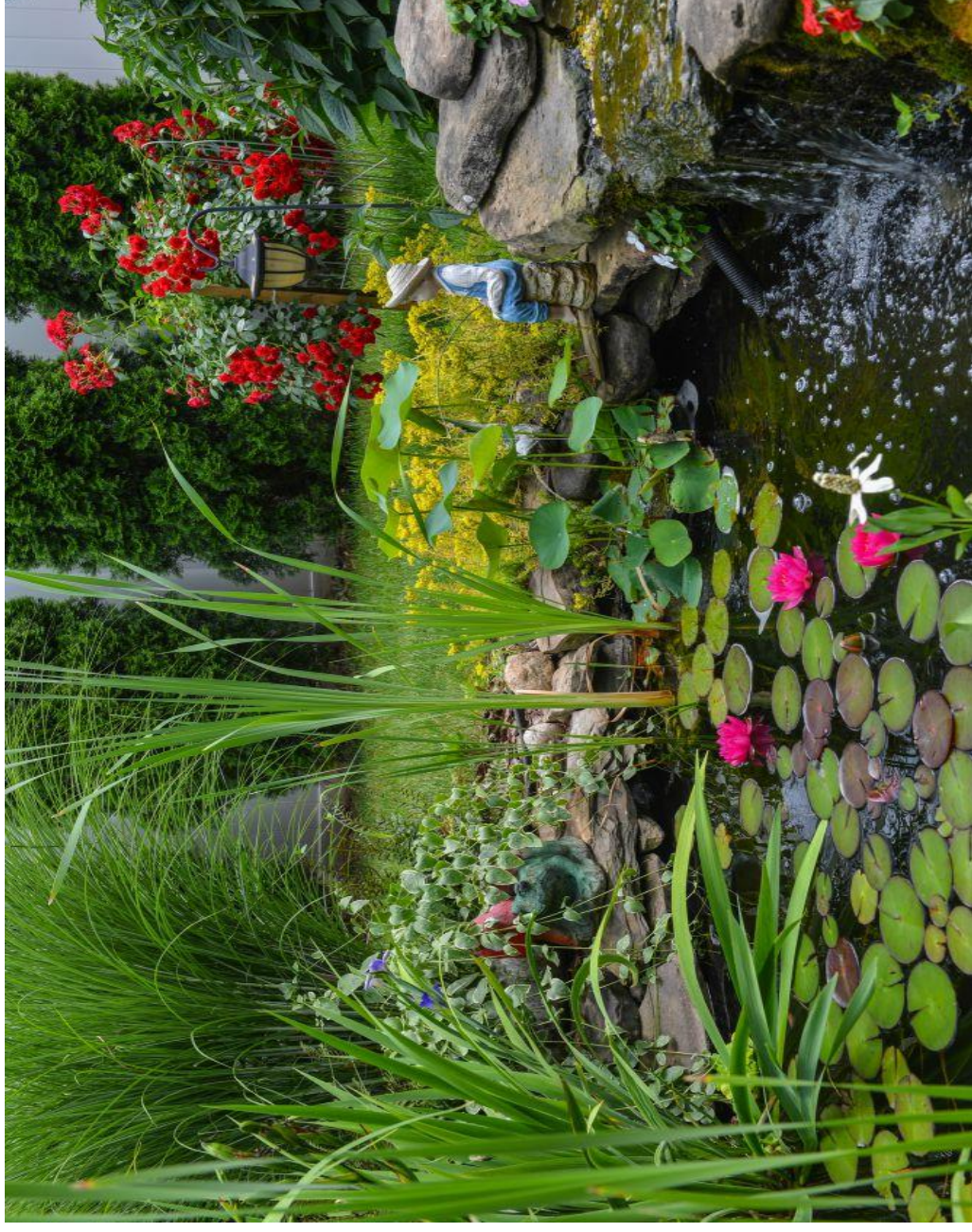


Seja bem-vinda!

Primeiramente, muito obrigada por seu interesse e disponibilidade em participar da minha prática supervisionada de arteterapia. Essa é uma das etapas necessárias à obtenção do grau de especialista no Programa de Pós-Graduação Lato Sensu em Arteterapia Aplicada a Saúde, Artes, Educação e Organizações da UNIP em Brasília.

Nosso pequeno grupo de mulheres irá percorrer um caminho em doze encontros. Espero que você goste e chegue ao final com uma visão diferente de jardinagem.

Isabel Frantz



Calendário de Encontros 2019

MARÇO						
D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

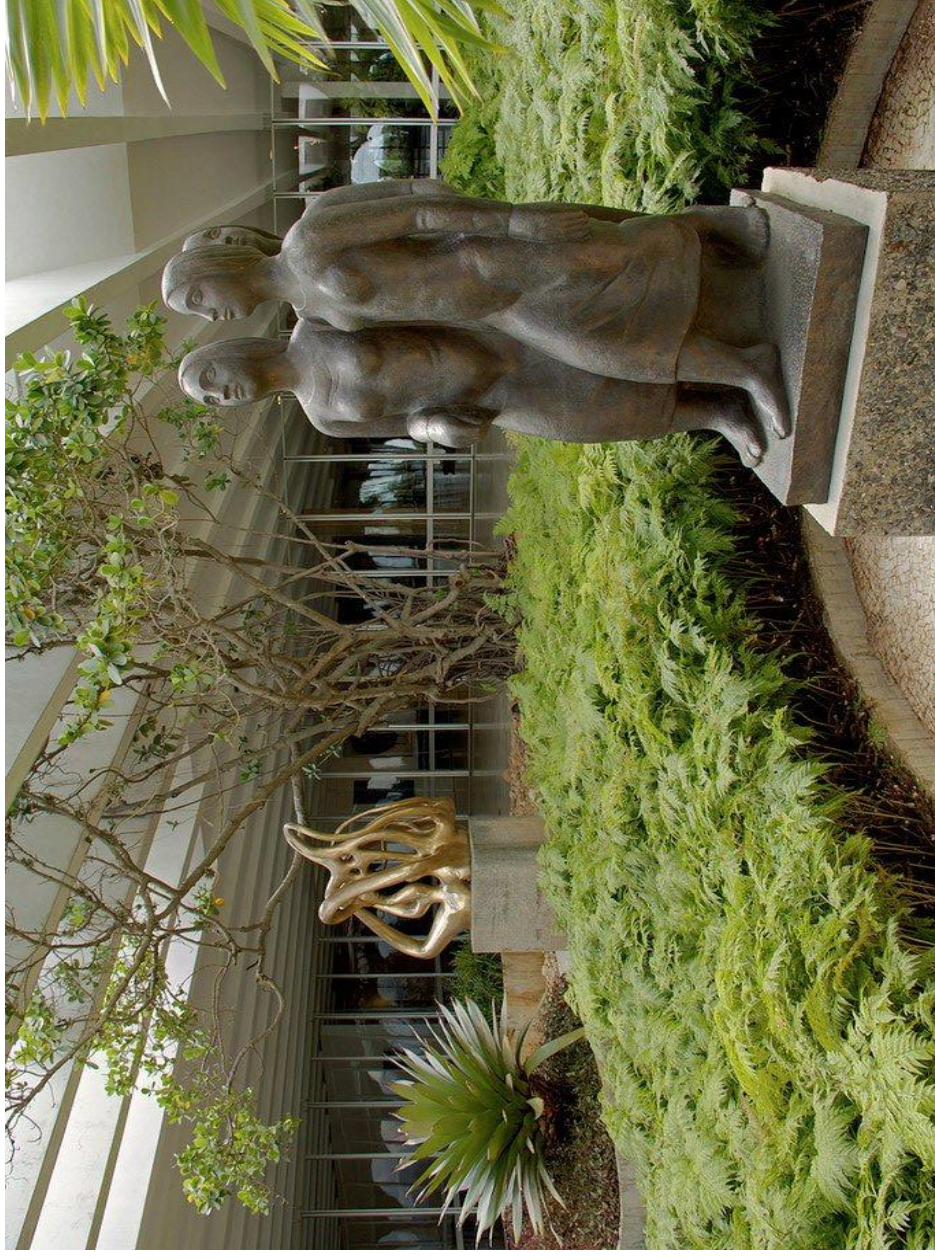
MAIO						
D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



- Horário: das 16h às 18h30
- Endereço: SRES Quadra 2, Área Especial, Ed. Valência, sala 228.

Identificação



- Nome: _____

- Idade: _____
- Endereço: _____

- Formação educacional: _____

- Profissão: _____
- Estado Civil: _____
- Caso tenha filhos, indique a quantidade e sexo: _____

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



Eu, _____,

abaixo assinado, portador(a) do RG nº _____, residente à

_____, de livre e espontânea vontade, autorizo a utilização e divulgação dos dados obtidos por **Maria Isabel Frantz Ramos**, aluna do curso de Pós Graduação em Arteterapia Aplicada à Saúde, Artes, Educação e Organizações da UNIP, bem como das imagens dos trabalhos realizados durante a prática de Arteterapia, em supervisões acadêmicas e em pesquisas documentais científicas que poderão ser apresentadas em eventos científicos e publicadas em revistas especializadas, desde que as identidades dos sujeitos da pesquisa sejam mantidas em absoluto sigilo, bem como qualquer dado de circunstâncias familiares e/ou sociais que possibilitem sua identificação.

Brasília, / /

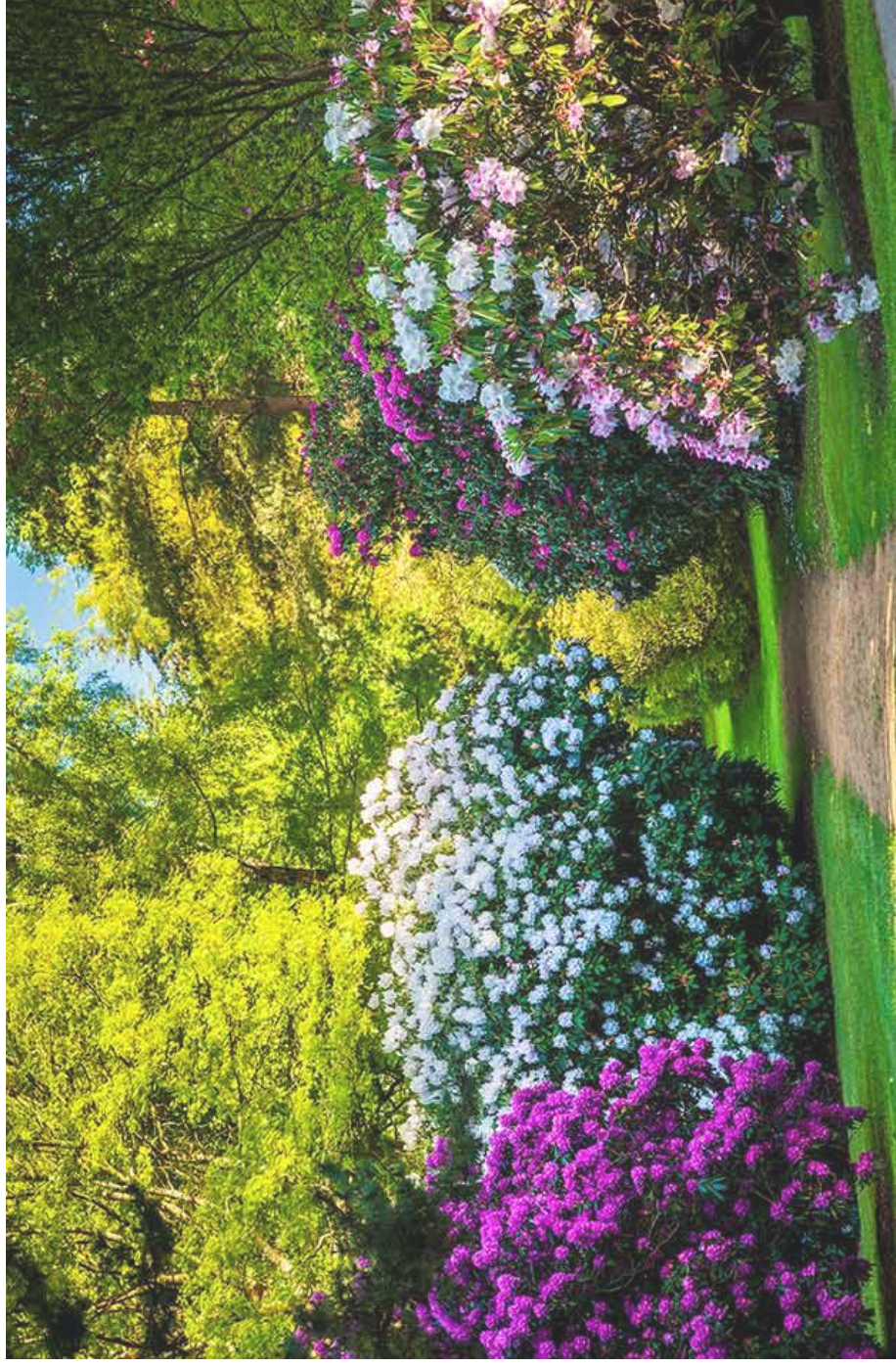
Assinatura

Gostaria que você trouxesse em todos os nossos encontros, a partir do primeiro, uma caderneta de anotações e uma caneta. A caderneta deve ter espaço suficiente para você escrever e ser pequena o bastante para você levá-la na bolsa durante todo o nosso caminho. Ela será o seu diário de viagem, ok? Ah, e peço ainda a gentileza de trazer alguma contribuição para o nosso lanchinho coletivo. 😊





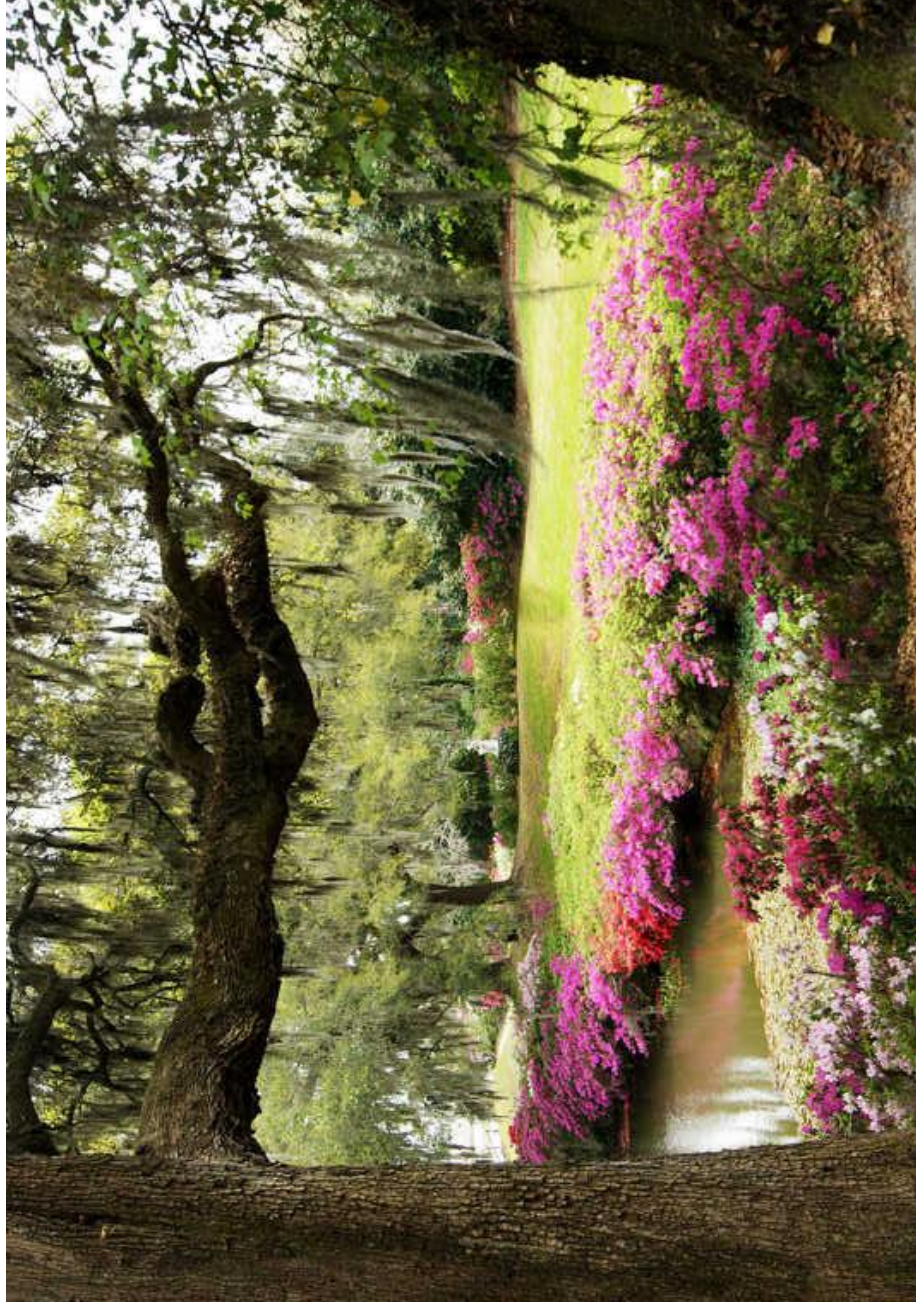
Imagine...



... que você está andando por um caminho em meio à natureza e, ao atravessar um portão, se depara com um lindo jardim.

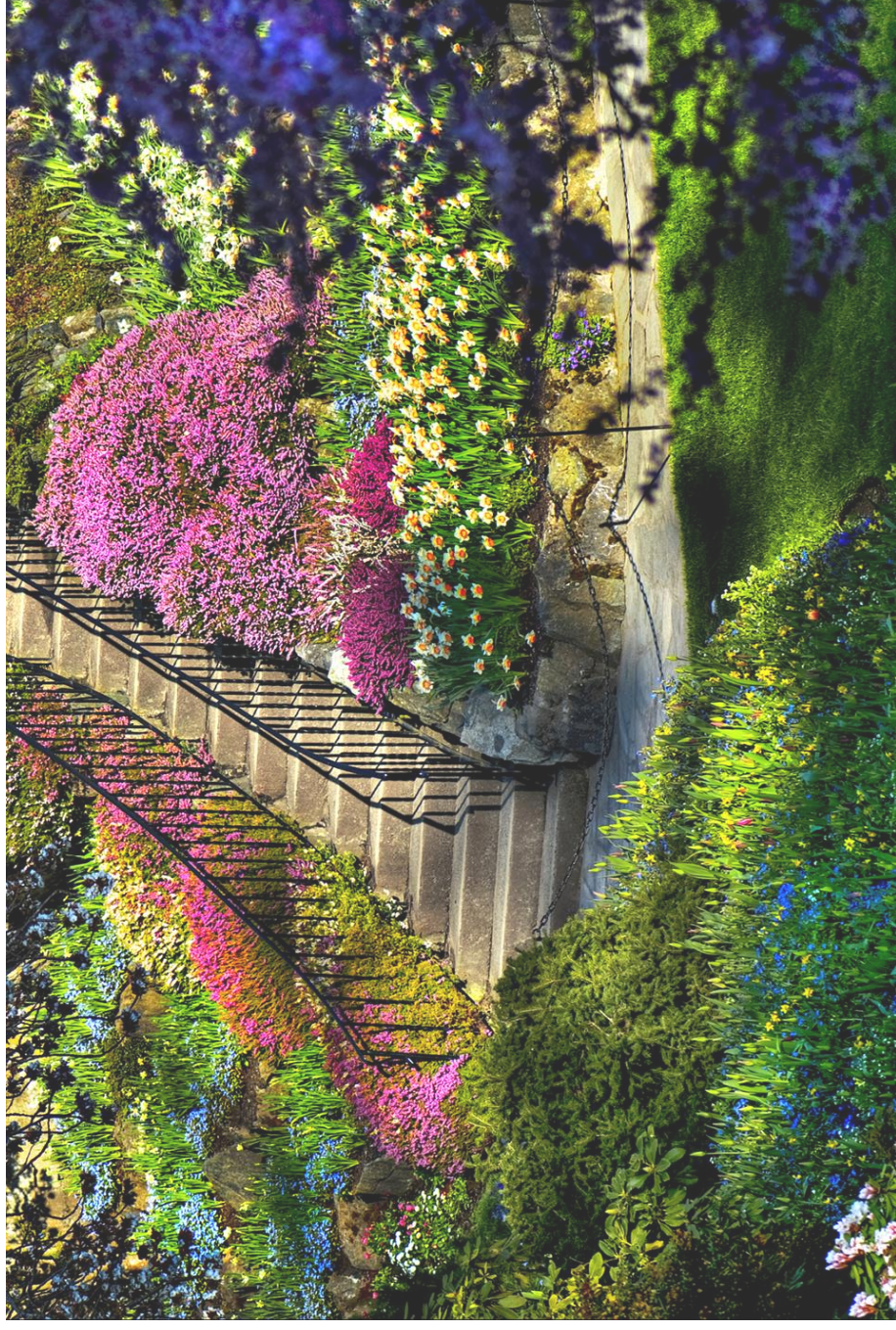
Cada uma das flores representa conquistas e realizações muito importantes para você.

Sente-se...



... e fique à vontade, gaste um tempo por ali. Pense um pouco nas suas habilidades e em como elas foram úteis para compor esse jardim tão especial.

Quando você...



... se levanta, ao olhar para o lado, percebe uma sacola perto das pedras que margeiam o canteiro de rosas.

Ao abrí-la, você encontra algumas sementes mágicas, capazes de formar o seu jardim futuro.

E percebe...

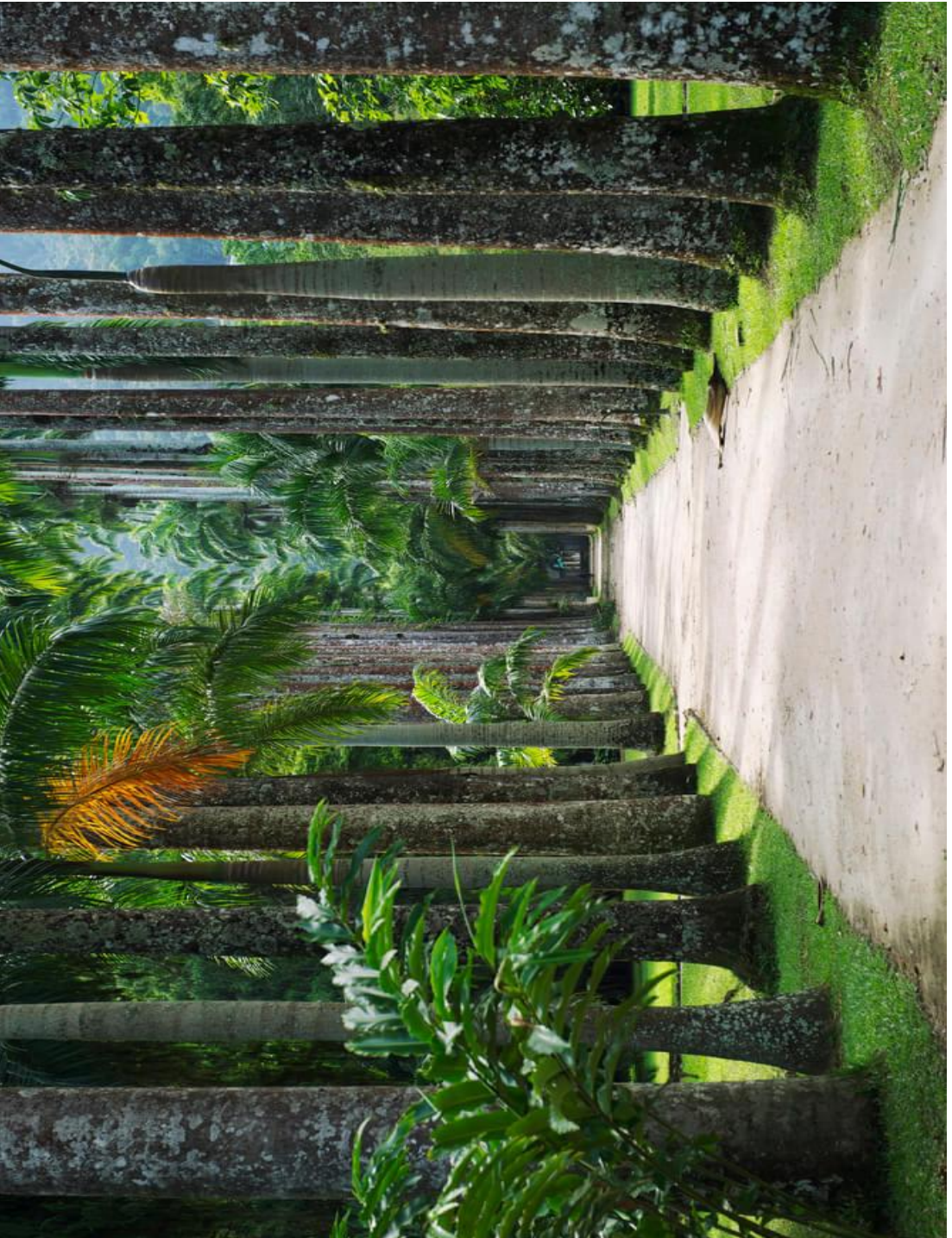
... que você precisa desenvolver algumas habilidades para bem utilizar essas novas sementes.



Sonhe...

... com esse novo jardim. Você consegue sentir como ele será?





ANEXO 3

Produções Encontro N.6: 6/5/2019

AE Escrita Criativa

Margarida

Ar, brisa, vento traz frescor
Cura a sensação de ardor
Coloca cor na flor.
Com ou sem pudor liga o motor

Mexer-se aumenta o movimento
Chacoalhar-se reluz os pigmentos
Rolar permite não virar cimento
Andar eu tento
Correr é lento
Dançar é com o vento
Eu giro até descontrolar aí eu sento

Pela estrada procuro o ninho
Meu trajeto é feito de linho
Nas ruas aprecio o vinho
Ouço o barulho do sininho
Feito ao menino pelo padrinho

Jasmim

Palavras escolhidas: aceleração, velocidade, ventilador, vibração

Acho incrível tudo interligado. A aceleração pode me dar essa condição de transportar meus bloqueios. Acredito que a vibração que eu sinto faz parte da minha transformação, da minha conexão. Um ventilador ajuda? Pode sim, claro, ele traz o movimento do externo, as outras coisas são as minhas conexões internas, mas ele provoca os meus sopros também.

Minha vibração pode chegar no outro? Pode, mas o objetivo dela é só existir, não tem que ter função, um dever a cumprir. Se tiver que cumprir irá cumprir e será maravilhoso, gosto quando as coisas se materializam. Gosto de ver o milagre da transformação, da transposição, mas se tiver que ser só vibração, assim será.

É a minha energia sacudindo meu corpo, minhas ideias. Como não ficar inspirada? Esse é o jeito que eu gosto de escrever, na velocidade das ideias, depois de uma inspiração do ouvir, do observar. Assim faço com minha escrita uma tradução do meu eu. Minha pessoa inteira pesada, leve, letrada.

Gosto do cheiro do café, amo café, é assim um despertar de sentidos, de delícias, de desejos. Hunnnn, quero aquele que me deseja também. Claro, não estou mais falando do café, falo das minhas memórias, dos meus encontros, falo pela sensação da minha pele que gosta de ser lida e do meu tato que gosta de ler o outro.

Sons. Esses também me alimentam. Quero essa vida pulsante, ou vibrante como eu diria usando a palavra. Quero o verso, cantado ou não. Quero o som da voz dele no meu ouvido. Aquele que desperta meus líquidos, meus suspiros. Quero a nota musical e o dedo que está nas cordas do violão. Quero o homem íntegro e saudável. Em alguns aspectos mais que outros.

É uma bela conexão,
evolução,
transgressão,

interrupção,
inquietação...

Ah, meu bem viver!!!

Quantas pedras, quantos mares. Quero você assim, inteiro pra mim. Seria possível? Acho que não. Nem eu me tenho. Sou do mundo, desse mundão de coisas que me abraça, mais que isso, me laça pela cintura e me coloca de pé, ereta, vibrante na minha verdade.

Achei que essa velocidade podia me prejudicar mas considero que ela me ajuda no fluir, na não forma, na verdade do que está sendo escrito, no meu sentir. Gosto de me ler na palavra recém escrita. Não, eu não releio o texto, eu me enxergo ali na palavra que acabei de escrever, eu me organizo nesses rabiscos, nessas histórias de mim.

Quero comer dos bolos, mas quero mais finalizar minhas escritas, mas na verdade não tenho o que finalizar, esse processo é infinito, é bonito.

Posso parar e comer.

Girassol

Tato de fato

Traz contato

Tempo a contento

Um templo

De um tempo

De ser criança...

De movimento

Pensamento

Sentimento

Provimento

Livramento

Com tato

Com tempo

Há tempo

De CONTATO

De fato!!

ANEXO 4

Sensibilização Encontro N.7: 18/5/2019
Combinação da visualização criativa *A Árvore* (DAY, 1997) com a
meditação *Seja uma Árvore* (BERNARDO, Vol. VI, 2013)

Veja diante de você um lindo cenário natural... (conduza os participantes até o seu jardim, abra o portão etc)... veja uma clareira nesse cenário e coloque-se no centro dela. Imagine agora que você é uma árvore...

Você é uma árvore alta... como é a sua árvore? Seu tronco, suas raízes? Embora os seus galhos possam balançar com uma ligeira brisa, eles estão tão cheios de folhas, flores, frutos, que são um esconderijo perfeito para qualquer animal, ave ou inseto que necessite de abrigo. Observe o som das folhas farfalhando a sua volta e a sensação de estar firmemente apoiado no chão... Qual a sensação que você tem? Como é ser essa árvore?

Imagine que de seus pés nascem raízes que penetram cada vez mais fundo na terra, até tocarem o seu centro... imagine que a energia feminina e amorosa da Mãe Terra sobe pelas suas raízes, entrando no seu corpo e alojando-se na caverna do seu coração (que é como um santuário interior) na forma de uma linda mulher. Imagine então que da sua cabeça saem galhos que sobem bem alto em direção ao céu, ao centro do Universo, e a energia masculina e inspiradora do Pai Céu desce por seus galhos, entrando no seu corpo pelo alto da cabeça e se alojando no seu coração, ao lado da mulher, unindo-se a ela num abraço carinhoso. No seu coração, sinta o calor desse amor gerado pelo encontro da Mãe Terra com o Pai Céu, se assemelhando a um sol dourado que vai se expandindo por todo o seu corpo e irradiando-se por tudo e todos a sua volta... ele também vai se aprofundando em você, iluminando cada ponto escuro do seu ser, enchendo de luz e envolvendo de amor cada célula do seu corpo...

ANEXO 5

Letras de músicas

Meu jardim

Vander Lee

Tô relendo minha lida, minha alma, meus amores
Tô revendo minha vida, minha luta, meus valores
Refazendo minhas forças, minhas fontes, meus favores
Tô regando minhas folhas, minhas faces, minhas flores
Tô limpando minha casa, minha cama, meu quartinho
Tô soprando minha brasa, minha brisa, meu anjinho
Tô bebendo minhas culpas, meu veneno, meu vinho
Escrevendo minhas cartas, meu começo, meu caminho
Estou podando meu jardim
Estou cuidando bem de mim

Maior

Dani Black

Eu sou maior
Do que era antes
Estou melhor
Do que era ontem
Eu sou filho do mistério e do silêncio
Somente o tempo vai me revelar quem sou

(repete refrão)

As cores mudam
As mudas crescem
Quando se desnudam
Quando não se esquecem
Daquelas dores que deixamos para trás
Sem saber que aquele choro valia ouro
Estamos existindo entre mistérios e silêncios
Evoluindo a cada lua, a cada sol
Se era certo, ou se errei
Se sou súdito, se sou rei
Somente atento à voz do tempo, saberei

(repete refrão)

Pano Pra Manga

Rosa Passos

Ele fez tanto agrado
Fiz por ele mil planos
E no pano sagrado
Nós juntamos os panos

Entre quatro paredes
Foi mudando o contrato
Ele no pano verde
E eu no pano de prato

Todo dia os parentes
A falar do fulano
E eu apor panos quentes
Por debaixo do pano

Como eu 'tava de touca
Ele ganhava o mundo
Fui o pano-de-boca
Pro seu pano-de-fundo

Se é assim que ele gosta
Vou mostrar pro fulano
Mais que um pano-de-amostra
Velas a todo pano

Não vai ser mais com zanga
Vai ser no mano-a-mano
Vai dar pano pra manga
Quando cair o pano