



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES (PPGCR)

SILVIA XAVIER DA COSTA MARTINS

CICLOS EM DANÇA:
O (re) encontro com a espiritualidade e a feminilidade no processo
arteterapêutico

João Pessoa-PB
2015

SILVIA XAVIER DA COSTA MARTINS

CICLOS EM DANÇA:

**O (re) encontro com a espiritualidade e a feminilidade no processo
arteterapêutico**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Ciências das Religiões na Linha de Pesquisa Espiritualidade e Saúde.

Orientadora: Prof^a Dr^a Berta Lúcia Pinheiro Klüppel

João Pessoa-PB
2015

Silvia Xavier da Costa Martins

CICLOS EM DANÇA:
O (re) encontro com a espiritualidade e a feminilidade no processo
arteterapêutico

Aprovada em ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Profª Drª Berta Lúcia Pinheiro Kluppel – Orientadora (UEPB)

Profª Drª Eunice Simões Lins Gomes (UEPB)

Profª Drª Danielly Vieira Inô Espíndula (UEPB)

Para minha família “XisPê”:
Lyvia, primeiro fruto do meu ventre, minha menina preciosa;
Lyeu, segundo fruto do meu ventre, meu bebê
gerado, gestado e nascido juntamente com este trabalho;
E
Ely, meu amor.
Amo muito vocês. Essa conquista é nossa!

“ ...E cada um de nós é um a sós
E uma só pessoa somos nós.
Unos num canto, numa voz...”
(Carlos Rennó/Chico César)

AGRADECIMENTOS

“...Espalhas, estilhaços de amor...”

Cátia de França

A **Deus**, por essa grande vitória, por ter conseguido chegar até aqui. As provas foram muitas, desde a seleção. Em meio a um acidente grave, que me trouxe dificuldades para andar e para enxergar, entre outras tantas; nada me impediu de seguir, de continuar e concluir. A fé superou o medo. O amor me deu forças. Mas agora é só gratidão, hoje estou recuperada e com um lindo bebê em meus braços.

À Prof^a. Dr^a **Berta** Lúcia Pinheiro Klüppel, minha orientadora, pelo aprendizado, pelas valiosas contribuições, por ter me apresentado a fascinante metodologia da História Oral e por ter sido um verdadeiro anjo da guarda.

Às mulheres da minha vida: minha irmã “cheia de vida” **Viviane**, temporária morada de Eva, minha afilhada, meu mais novo amor. Obrigada por tudo minha irmã! Minha iluminada mãe, **Rosângela**, por me trazer à vida, por sempre estar ao meu lado, pelos incentivos. Você é parte de toda e qualquer construção na minha vida, minha eterna gratidão mãezinha, amo você. E minha filha **Lyvia**, por ser uma criança tão compreensiva, prestativa e amável, mesmo quando mamãe esteve um pouco estressada e ausente. Você é uma menina maravilhosa e contribuiu muito! Te amo filha!

Aos homens da minha vida: **Ely Porto**, meu esposo, por ter sido minhas pernas e meus braços, literalmente, por ter lutado por meus objetivos como se fossem seus, por me apoiar e não me deixar desistir, pelo companheiro e pai dedicado que você é. Sem você eu não teria conseguido. Meu Pai, Estanislau **Martins** pela força, pela torcida, pelo amor e pela presente presença. E meu filho **Lyev**, um verdadeiro presente divino, um bebê excepcional que todo tempo parecia compreender os esforços da mamãe, obrigada filho, te amo!

A minha família “Xis”, em especial às minhas “babás” honorárias: **Tia Beta**, **Vivi**, **Teté**, **Lyvia** e **a Bisa Maria Alves**. Ao meu tio **Robson** Xavier da Costa por suas ricas

contribuições na banca de qualificação. Ao Tomazoni mais “Xis” que eu conheço, meu cunhado **Dudu**, obrigada pela força de sempre! A tio **Babá** pela parceria nas “quebras de sessões”. E meu “cumpadi” **Dominguinhos** pelas pacientes aulas no Prezi.

Aos colegas de turma, em especial às amigas que a vida me apresentou: **Tati, Aldy, Clau** e **Thayse**. Obrigada meninas, o acolhimento e o apoio de vocês foi muito importante.

A todos os **professores** que por mim passaram neste curso, meu respeito e admiração.

À **família Equilíbrio do Ser**, em especial à **Andrea Carrer**, pelo carinho, pela confiança e pela credibilidade depositada em mim e no meu trabalho. Gratidão!

Às **participantes da pesquisa**, pela confiança e pela entrega. Vocês foram muito preciosas, tornaram tudo isso possível!

À **Renata Martins** e **Mariana Aires** pelas traduções feitas com tanta competência, paciência e tanto amor. Obrigada! vocês arrasaram.

À **Márcia** do PPGCR, pela paciência e eficiência.

Aos membros da banca examinadora: Prof^a Dr^a **Berta Lúcia**, Prof^a Dr^a **Eunice Simões**, Prof^a Dr^a **Danielly Inô**, Prof^a Dr^a **Ana Coutinho** pela disponibilidade, dedicação e atenção.

E a todos aqueles que sempre vibraram e vibram por mim e por meus projetos de vida. Obrigada de coração!

“Vai sem direção
vai ser livre
A tristeza não, não resiste
Solte seus cabelos ao vento não olhe pra trás
Ouça o barulhinho que o tempo no seu peito faz
Faça sua dor dançar, atenção para escutar esse movimento que traz paz
cada folha que cair, cada nuvem que passar
Ouve a terra respirar pelas portas e janelas das casas
Atenção para escutar o que você quer saber de verdade”

(Arnaldo Antunes e Carlinhos Brown)

RESUMO

Esta dissertação traz como objetivo principal a compreensão da relevância da espiritualidade na prática da Arteterapia de abordagem junguiana. Tendo a psicologia analítica junguiana como fundamentação teórica central, esta pesquisa, realizada no período de Junho a Setembro de 2014, apresenta um relato de experiência que envolve espiritualidade e dança do ventre no processo arteterapêutico. Participaram desta pesquisa dez mulheres usuárias do Centro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – Equilíbrio do Ser, em João Pessoa – PB, com faixa etária entre 37 e 62 anos de idade. Seguindo a metodologia para trabalhos em grupo de Arteterapia, a dança do ventre foi utilizada como recurso que possibilitou o desbloqueio do processo criativo, facilitando a expressão dos conteúdos internos. Este estudo, apoiado na metodologia da História Oral, buscou em entrevistas e caderno de campo registrar relatos sobre a importância deste processo para distintos aspectos das vidas das colaboras. A análise dos dados permitiu compreender a importância deste trabalho arteterapêutico, onde foi ressaltado o valor do despertar para a dimensão da espiritualidade, da busca do autoconhecimento, da redescoberta do feminino, do prazer de dançar, do cuidar de si e do outro, melhorando a saúde e a qualidade de vida das participantes. Os resultados dessa pesquisa apresentaram ainda a espiritualidade como um importante elemento para o processo arteterapêutico, ampliando a abrangência dessa modalidade terapêutica e enriquecendo os benefícios alcançados, criando, enfim, novas perspectivas diante dos desafios da existência.

Palavras-chave: Espiritualidade; Arteterapia; Dança do Ventre.

ABSTRACT

This article aims to comprehend the importance of the spirituality on the Art Therapy practice under the Jungian perspective. With the analytical Jungian Psychology as the central theoretical foundation, this present research, which happened from June to September, 2014 shows an experience report involving spirituality and belly dance with the art-therapeutic process. Ten women took part of this research, all of them users of the “Centro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – Equilíbrio do Ser”, based in João Pessoa – PB, with ages between 37 and 62 years old. Following the methodology for group work in Art Therapy, the belly dance was used as was that enabled the creative process release, facilitating the internal content expression. Supported by the Oral History methodology, the study tried to register the importance of this process into distinct aspects of the collaborative lives, through interviews and special notes. The findings analysis helped to understand the importance of this art-therapeutic work, where the awakening value to the spirituality dimension, the self-knowledge search, the feminine rediscovery and the pleasure of dancing, the self-care and the other’s care were highlighted, improving the participants health and life quality. The results have also showed the spirituality as an important element to the art-therapeutic process, enlarging the therapeutic modality range and enriching the benefits reached, creating, then, new perspectives towards the existential challenges.

Key Words: Espirituality; Art Therapy; Belly Dance.

RESUMEN

Esta disertación tiene como objetivo principal la comprensión de la relevancia de la espiritualidad en la práctica del Arteterapia Junguiana. Basada en la psicología analítica junguiana como la fundamentación teórica central, esta investigación, realizada en el período de Junio a Septiembre de 2014, presenta un relato de experiencia que une espiritualidad y danza del vientre en el proceso arte terapéutico. Participan de esa investigación diez mujeres usuarias del Centro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CPICS) – Equilíbrio do Ser, en João Pessoa – PB, con edades entre 37 y 62 años. Siguiendo la metodología para trabajos en grupo de Arteterapia, la danza del vientre fue utilizada como recurso que posibilitó la liberación del proceso creativo, facilitando la expresión de contenidos internos. Este estudio, apoyado en la metodología de la Historia Oral, buscó también en entrevistas y estudio de campo registrar relatos sobre la importancia de este proceso para distintos aspectos de la vida de las colaboradoras. El análisis de los datos permitió comprender la importancia de este trabajo arte terapéutico, donde fue destacado el valor de lo despertar para la dimensión de la espiritualidad, de la busca del autoconocimiento, de la redescubierta del femenino, del placer de bailar, del cuidar de si y del otro, mejorando la salud y la cualidad de vida de las participantes. Los resultados de esa investigación mostraron la espiritualidad como un importante componente para el proceso arte terapéutico, ampliando el alcance de esa modalidad terapéutica y enriqueciendo los beneficios alcanzados, creando, por fin, nuevas perspectivas frente a los desafíos de la existencia.

Palabras clave: Espiritualidad; Arteterapia, Danza del Vientre

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Imagem 01 – Mandala confeccionada por participante – Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.....	15
Imagem 02 – CPICS – Equilíbrio do Ser – Fonte: <www. Joapessoa.pb.gov.br>.....	19
Imagem 03 – Mandala confeccionada por participante – Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.....	24
Imagem 04 – Jung – Fonte: < www.redicecreations.com/article.php?id=1722>	27
Imagem 05 – Exemplo de modelo Junguiano da psique – Fonte: < www.rubedo.psc.br>	31
Imagem 06 – Círculo Sagrado – Fonte: <www.facebook.com/pages/Arteterapia>.....	40
Imagem 07 – Mandala confeccionada por participante – Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.....	46
Imagem 08 – Mandala confeccionada por participante – Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.....	56
Imagem 09 – Dançarinas egípcias – Fonte: < www.pinterest.com/danicamargoDV/>	57
Imagem 10 – <i>Shahrazad</i> – Fonte: < https://www.facebook.com/master.shahrazad/timeline >	58
Imagem 11 — Isadora Duncan — Fonte: < http://www.danceconsortium.com/features/dance-resources/dance-handbook/1900-isadora-duncan-and-the-birth-of-modern-dance/>	59
Imagem 12 – Mandala confeccionada por participante – Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.....	63
Imagem 13 – Círculo Sagrado Feminino - Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.....	67
Imagem 14 – Dinâmica do carinho – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.	68
Imagem 15 – Danças circulares sagradas – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.	69
Imagem 16 – Pintura – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.....	70
Imagem 17 – Colagem– Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.....	70
Imagem 18 – Compartilhando – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.	71
Imagem 19 – Dança com Véus – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.	72
Imagem 20 – Desvelando – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.....	72
Imagem 21 – Produção coletiva – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.....	73
Imagem 22 – Produção individual 1 – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.	74
Imagem 23 – Produção individual 2 – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.	75

Imagem 24 – Produção individual 3 – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.....	76
Imagem 25 – Dançando 1 – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.....	77
Imagem 26 – Dançando 2 – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.	79
Imagem 27 – Mandala 1 – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.	80
Imagem 28 – Mandala 2 – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.	81
Imagem 29 – Mandala 3 – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.	81
Imagem 30 – Mandala 4 – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.	81
Imagem 31 – Construindo máscaras – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.....	82
Imagem 32 – Máscara 1 – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.....	82
Imagem 33 – Máscara 2 – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.....	82
Imagem 34 – Máscara 3 – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.....	82
Imagem 35 – Criando – Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.....	83
Imagem 36 – Processo autogestivo - Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.	85
Imagem 37 – Participantes na conclusão do processo - Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.....	86
Imagem 38 – Mandala confeccionada por participante – Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.....	114
Imagem 39 – Mandala confeccionada por participante – Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.....	117
Imagem 40 – Mandala confeccionada por participante – Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.....	124
Imagem 41 – Mandala confeccionada por participante – Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.....	127
Quadro 1 – Organização temporal e espacial para as sessões de Arteterapia	65

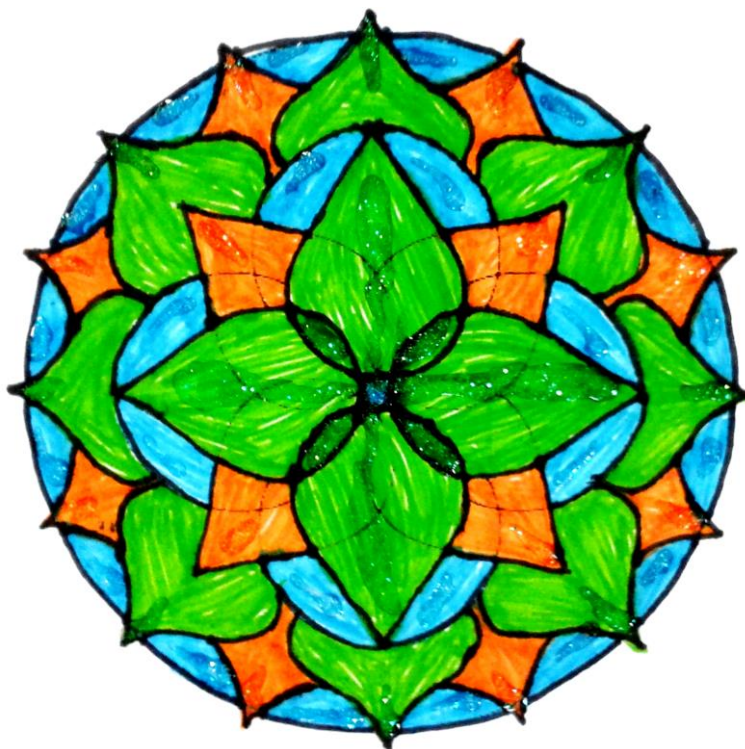
LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES.....	PPGCR
CENTRO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE.....	CPICS
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA.....	UFPB
UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA.....	UEPB
UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA	USF
PONTÍFICA UNIVERSIDADE CATÓLICA	PUC
ASSOCIAÇÃO DE ARTETERAPEUTAS DO RIO DE JANEIRO	AARJ
UNIÃO BRASILEIRA DE ASSOCIAÇÕES DE ARTETERAPIA	UBAAT
ESTUDOS E PESQUISAS EM ARTETERAPIA	EPA
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE.....	OMS
DANCE MOVEMENT THERAPY.....	DTM
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	TCLE
COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA.....	CEP

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	15
CAPÍTULO 1 – “CONHECE-TE A TI MESMO”	24
1.1 CARL GUSTAV JUNG	26
1.1.1 O processo de individuação	32
1.2 A ARTETERAPIA	35
1.2.1 Dados Históricos	35
1.2.2 O fazer na Arteterapia	38
1.2.3 O arteterapeuta	41
1.2.4 O <i>setting</i> arteterapêutico: território sagrado	43
CAPÍTULO 2 – ESPIRITUALIDADE: alguns conceitos	46
2.1 ESPIRITUALIDADE E SAÚDE	50
2.2 ESPIRITUALIDADE E CRIATIVIDADE	53
CAPÍTULO 3 – DANÇA DO VENTRE: uma “dançaterapêutica”	56
CAPÍTULO 4 – CICLOS EM DANÇA	63
4.1 CICLOS DO PROCESSO ARTETERAPÊUTICO	74
4.1.1 CICLO I	74
4.1.2 CICLO II	78
4.1.3 CICLO III	84
4.2 OS RELATOS	87
4.3 AS ANÁLISES DOS NÚCLEOS DE SENTIDO	103
4.3.1 A busca do autoconhecimento	103
4.3.2 A redescoberta do feminino e do prazer em dançar	105
4.3.3 O encontro com a espiritualidade	106
4.3.4 A melhora da saúde	108
4.3.5 O cuidar de si e do outro	110
4.3.6 A ressignificação da memória afetiva	111
4.3.7 A transformação alcançada	113
CONSIDERAÇÕES FINAIS	114
REFERÊNCIAS	117
APÊNDICES	124
ANEXOS	127

Imagem 01 – Mandala confeccionada por participante



Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.

INTRODUÇÃO

“Se a dança fosse um texto escrito, poderia ser uma poesia;
Se fosse um discurso falado, poderia ser uma declaração de amor à vida”
(PORPINO, 2006, p. 28)

A possibilidade de o indivíduo conhecer-se, transformar-se e/ou vivenciar plenamente a espiritualidade por meio do desbloqueio da criatividade, da vivência simbólica através da arte e das experiências proporcionadas pela dança do ventre através de um processo arteterapêutico é o pressuposto inicial idealizador desta pesquisa.

Hock (2010) define Ciência da Religião como uma ciência transmissora de conhecimentos sobre religiões e culturas; onde, entre tantas coisas, busca compreender o sentido da experiência espiritual e religiosa das pessoas, com base no fenômeno religioso. Autores como Greschat (2005) e Gross (2001) definem o cientista da religião como um especialista em religião, diferente do teólogo que os autores definem como especialistas religiosos.

O fenômeno religioso ao ser detectado nas diversas religiões e culturas como processo subjetivo, está associado à espiritualidade. Segundo Vasconcelos (2006), a espiritualidade é uma dimensão particular do processo subjetivo que orienta a prática humana, assumindo diferentes aspectos a partir da cultura dos povos. Assim, pode-se afirmar que, espiritualidade não é uma crença específica em uma religião, mas está em tudo que se tem fé, força, esperança e, em se acreditar em algo ou alguém superior. A espiritualidade também se encontra na capacidade do ser humano de sentir, se emocionar, confiar, cuidar, tomar decisões, ou seja, transcender.

Mediante isso, acredita-se que tanto a espiritualidade quanto as religiões, são buscas subjetivas pessoais de sentido e significado para a vida.

A espiritualidade e a saúde, enquanto objetos desta pesquisa estão inseridas na área das Ciências das Religiões, ocupando lugar de destaque pelo viés das pesquisas desenvolvidas na atualidade, em diferentes locais do Brasil e do mundo incluindo este PPGCR.

Apesar de seguirem caminhos específicos, espiritualidade e saúde são áreas que convergem. Refletir sobre elas, requer uma constante busca de conhecimentos e práticas, o que poderá resultar em uma melhor compreensão da magnitude dessas convergências e da relevância de cada uma delas.

Esta pesquisa teve como objetivo geral compreender a relevância da espiritualidade na prática da Arteterapia de abordagem junguiana, junto a um grupo de 10 mulheres usuárias do Centro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CPICS) – Equilíbrio do Ser na cidade de João Pessoa-PB. Este estudo pretendeu atingir os seguintes objetivos específicos: contextualizar a espiritualidade e a Arteterapia, com base nos autores que a fundamentam; compreender a contribuição da dança do ventre utilizada como recurso arteterapêutico; como também, ressaltar sobre a importância da espiritualidade no âmbito da Saúde e na prática da Arteterapia.

Desse modo, ao buscar compreender a espiritualidade que existe na prática da Arteterapia, foi possível observar a maneira de ser dos sujeitos pesquisados diante dos desafios da existência.

O contato com a espiritualidade é um importante auxiliar na trilha do caminho da individuação, rumo ao ser inteiro (OLIVEIRA, 2012). Segundo este autor, a espiritualidade está além de religiões e dogmas, dessa forma, torna-se uma busca para o sentido da vida. Pode-se assim viver o verdadeiro religar-se e, essa experiência poderá conceder ao indivíduo algum significado à sua trajetória de vida.

A arte, quando colocada a serviço da vida, se traduz na prática da Arteterapia, trazendo à tona o seu potencial terapêutico ao reunir em uma unidade dinâmica, por meio da linguagem simbólica, os mundos interno e externo, apartados de sua indissociabilidade no processo de criação da personalidade individualizada, que assim podem dialogar entre si (BERNARDO, 2012, p. 14).

A arte, principalmente a dança, acompanha-me desde a infância. Iniciei a prática da dança do ventre em 1999 e segui com os estudos dessa dança oriental até os dias atuais. Tornei-me Arte-educadora no ano de 2006, pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), e professora de dança do ventre no mesmo período.

Em decorrência do conhecimento, das pesquisas e do trabalho como professora de dança do ventre, sempre observei a possibilidade dessa dança ser um instrumento

terapêutico, além das questões relacionadas à espiritualidade que surgiam na prática na dança que também sempre me chamaram atenção.

O meu interesse profissional e pessoal se voltou não só para o fazer artístico; pois, apesar da grande identificação com a dança do ventre, estava sempre presente em mim uma inquietação, uma insatisfação. Ao conhecer a Arteterapia, nasceu também o interesse pela investigação do processo criativo e da prática terapêutica. A Arteterapia mostrava-se enriquecedora do fazer artístico, diante de tantas possibilidades de transformação na existência das pessoas. Como afirma Bernardo (2010), a criação, em qualquer nível que se processe, envolve forças que transcendem a capacidade de compreensão consciente, trata-se de um grande mistério da vida; sempre se corre o risco, ao longo desse caminho, de encontrar uma pérola ao abrir-se da ostra.

Ingressei na Especialização em Arteterapia em Saúde Mental, na UFPB, concluindo o curso no ano de 2012, com a monografia intitulada “ (Re) acendendo as estrelas internas: Dança do ventre como recurso arteterapêutico para a saúde mental de mulheres usuárias do Centro de Atenção Psicossocial Caminhar”. Em seguida, recebi um convite para atuar como arteterapeuta no CPICS - Equilíbrio do Ser. Foram poucos e importantes meses de trabalho como arteterapeuta que me despertaram, ainda mais, o olhar e o interesse sobre o tema espiritualidade.

Naquele período, os usuários atendidos no CPICS, após os encontros arteterapêuticos, sempre relatavam que verificavam símbolos “divinos” e transcendentais em suas produções criativas; eles expressavam sensações/conexões com a espiritualidade e emoções positivas e/ou negativas que afluíam nas produções. Esses relatos eram constantes e sempre despertavam o meu interesse em estudar mais profundamente o assunto. E, nessa busca constante de apreender e aprofundar mais nesse tema, encontro o artigo “Arteterapia e espiritualidade: Um caminho de descobertas através das imagens do mistério” do autor Romney Cláudio de Oliveira (2012), com o qual tive identificação sobre a forma que o autor aborda o assunto. Posso destacar ainda o quanto me surpreendi quando li o livro “A Espiritualidade no trabalho em Saúde” do Professor Eymard Mourão Vasconcelos (2006), principalmente por conter tantas referências à psicologia junguiana, um marco teórico escolhido para minha abordagem e que me encantou desde o início dos meus estudos e pesquisas em

Arteterapia.

Apesar de a Arteterapia ser uma área relativamente nova na Paraíba, sua prática vem se constituindo cada dia mais essencial na busca da saúde. Considerando que a Arteterapia, para Philippini (2008), é o uso terapêutico da atividade artística no contexto de uma relação profissional, por pessoas que experienciam doenças, traumas ou dificuldades na vida, buscou-se realizar esta pesquisa envolvendo espiritualidade, Arteterapia e saúde. Meu encontro com essa autora deu-se no curso de Especialização em Arteterapia e Saúde Mental, já mencionado, o que enriqueceu toda a minha busca na compreensão dessas teorias.

O universo escolhido para a realização desta pesquisa foi o CPICS - Equilíbrio do Ser, localizado no bairro dos Bancários, na cidade de João Pessoa/PB (Imagem 02).

Imagem 02 – CPICS - Equilíbrio do Ser



Fonte: www.joaopessoa.pb.gov.br, 2015.

Instituições de Saúde como o CPICS são serviços que possuem uma série de terapias com a proposta de ampliar o “olhar” sobre o cuidado, considerando a saúde no âmbito mental, emocional, espiritual e físico. Essa instituição têm como objetivo principal contribuir para a qualidade de vida e saúde dos usuários, prevenindo e tratando doenças, resgatando os laços familiares, sociais, o bem-estar e a autonomia das pessoas acolhidas. Isso acontece por meio de terapias individuais e coletivas oferecidas à comunidade, tais como: resgate da autoestima, danças circulares, tai chi chuan, massoterapia, acupuntura, Reiki, Arteterapia, homeopatia, terapia floral, biodança, yoga,

entre outras.

O Ministério da Saúde implantou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Brasil em 2006, pela portaria nº 971, de 3 de Maio. Em João Pessoa foi implantada a proposta na rede de saúde pela Lei Municipal nº 1.665 de Julho de 2008. Em Agosto do ano de 2012 a Prefeitura Municipal de João Pessoa inaugurou o CPICS - Equilíbrio do Ser.

As terapias complementares e alternativas vêm ocupando espaço mais relevante, demonstrando sua eficácia nos mais diversos problemas que impedem ou dificultam a pessoa de um viver saudável e ter uma melhor qualidade de vida (CARNEIRO, 2010). Essas terapias não integram a prática médica alopática convencional, embora muitas sejam realizadas concomitantes a algum tipo de tratamento alopático (CARNEIRO, 2010).

Os benefícios advindos da inserção das terapias alternativas e complementares nas práticas de saúde, nos níveis público e privado, dependem de abordagens que enfoquem a melhoria de qualidade de vida e dados de bem-estar subjetivos, os quais geralmente não são computados nos atuais indicadores de saúde (KLÜPPEL, SOUSA, FIGUEREDO, 2007).

O Equilíbrio do Ser possui atualmente uma equipe de terapeutas especificamente selecionados e bem preparados, para assistir a toda a comunidade da cidade de João Pessoa. Com o atendimento de segunda a sexta feira, das 8h às 21h, a instituição disponibiliza práticas terapêuticas coletivas e individuais. O acesso ao serviço pode ser realizado por meio de demanda espontânea ou de encaminhamento das Unidades de Saúde da Família (USF's). O usuário, ao chegar no Equilíbrio do Ser, passa por uma escuta individual realizada por um terapeuta, que o encaminhará para a terapia inicial mais indicada.

Assim, o CPICS - Equilíbrio do Ser, em dois anos de atividades, já abriu mais de 5.000 prontuários e realizou mais de 15.500 atendimentos totalmente gratuitos. Na busca de promover a saúde integral dos seus usuários, essa instituição, trabalha com o intuito de diminuir a demanda dos usuários do sistema tradicional de saúde (Dados da instituição).

Para a realização desta pesquisa participaram, como sujeitos, dez mulheres

usuárias desse serviço público em saúde; na faixa etária entre 37 e 62 anos; encaminhadas por um terapeuta da instituição, após a realização de uma escuta sensível, de acordo com o perfil avaliado pelo profissional.

É importante destacar que os procedimentos e os ganhos terapêuticos que acontecem no Equilíbrio do Ser, muitas vezes superam as expectativas de quem atua no mesmo. A preocupação com o indivíduo, o respeito, o cuidado, pelo ser e por tudo que o envolve, ultrapassa a própria estrutura física da instituição, o que potencializa as ações realizadas.

Este estudo foi desenvolvido com uma abordagem qualitativa. Buscou-se trabalhar o universo dos significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes dos sujeitos pesquisados (MINAYO, 2007). A partir dessa abordagem, o tipo da metodologia escolhida para esta pesquisa foi a História Oral Temática.

A História Oral Temática é um dos modos da História Oral; que se ampara em narrativas dependentes da memória, dos ajeites, dos contornos, das derivações, das imprecisões e até das contradições naturais da fala (MEIHY, 2013). O método da História Oral possibilitou o uso de gravação eletrônica que permitiu captar as narrativas dos participantes através de uma entrevista semiestruturada para, posteriormente, poder ser realizada a análise do material obtido. Para Meihy (2013, p. 18) “A formulação de documentos através de registros eletrônicos é um dos objetivos da História Oral. Contudo, esses registros podem também ser analisados a fim de favorecer estudos de identidade e memórias coletivas”.

Na História Oral Temática o uso do questionário é uma peça fundamental, pois as perguntas e as respostas fazem parte do processo investigativo proposto. É importante enfatizar que os procedimentos que determinam essa metodologia não se restringem apenas ao ato de apreensão das entrevistas. Todo enquadramento em etapas previstas no projeto caracteriza o trabalho de História Oral Temática (MEIHY, 2013).

A escolha da entrevista tornou-se apropriada porque permitiu o desenvolvimento de uma estreita relação entre o pesquisador e os pesquisados (RICHARDSON, 1999). Dessa forma, a entrevista semiestruturada consistiu em um interrogatório individual, direto e franco que, oportunizou uma maior interação, face a face, da pesquisadora com as pesquisadas. As principais vantagens da entrevista semiestruturada, enquanto instrumento

de coleta de dados, são as seguintes: valorização da presença do investigador; possibilidade de acesso à informação, esclarecimento de aspectos relevantes da entrevista e geração de novos pontos de vista, como orientações e hipóteses. Oferecendo todas as perspectivas possíveis para que o informante alcance a liberdade e a espontaneidade, necessárias ao enriquecimento da investigação (TRIVIÑOS, 1987). A escolha da entrevista semiestruturada, tornou-se, portanto, um guia para esta pesquisa, permitindo, devido a sua flexibilidade, seguir a ordem das perguntas previamente formuladas pelo pesquisador, com a possibilidade de abrir-se para novos questionamentos que apareceram durante o percurso.

Dado o caráter específico da História Oral Temática, a entrevista foi um instrumento que ressaltou detalhes da história pessoal do narrador, revelando aspectos úteis relacionados ao tema central desta pesquisa. Todo o material gravado nas entrevistas foi transformado em documentos escritos.

O Caderno de Campo, foi utilizado como outro tipo de instrumento nesta pesquisa. Ele se constituiu como um dos elementos de monitoramento, avaliação e anotações dos registros das atividades e das reflexões percebidas durante a pesquisa. Esse suporte de anotações criou possibilidades de planejamento para a execução da mesma, “nele estão anotadas informações essenciais que expressaram as ações, os problemas, as dificuldades, as impressões, as expectativas, as emoções e as opiniões relevantes que encontrou-se no percurso do estudo” (COSTA, SALES, 2011, p. 26). Triviños (1987) também considera pertinente a utilização do Caderno de Campo, devido ao fato de que ele passa a ser um instrumento de observação e anotações na pesquisa de campo; onde são registradas as observações do pesquisador, a partir do olhar profundo desse, perante o “não-dito”, que se expressa nos olhares significativos, nas expressões emocionais, nas expressões verbais, nos comportamentos, e nas ações dos sujeitos pesquisados, seguido dos comentários que delineiam o perfil dos envolvidos no processo.

Esta pesquisa, conforme a Resolução do Conselho Nacional de Saúde 196/96, foi submetida ao Comitê de Ética do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, através da Plataforma Brasil, sendo aprovado sem restrições (anexo A). Utilizou-se um roteiro de entrevista semiestruturada (apêndice A) e um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice B) para obter a autorização e a assinatura das pesquisadas antes do início da pesquisa, com o objetivo de assegurar-lhes os seus direitos, de

desistência e anonimato.

Efetivamente, este trabalho contém quatro capítulos. No primeiro capítulo, intitulado “Conhece-te a ti mesmo”, contextualiza-se o autoconhecimento e o processo de individuação pelos caminhos das teorias de Carl Gustav Jung; descreve-se ainda neste capítulo a Arteterapia sob o olhar de alguns teóricos contemporâneos que abordam esse tema.

O segundo capítulo é chamado “Espiritualidade: Alguns conceitos”. Nele são contextualizadas as visões de alguns autores que abordam a espiritualidade, apresentando algumas conexões entre espiritualidade, saúde e criatividade.

O terceiro capítulo nomeado “Dança do ventre: Uma “dançaterapêutica”, retrata a arte da dança do ventre e sua contribuição como recurso arteterapêutico.

No quarto capítulo, “Ciclos em dança”, são apresentadas as fases da pesquisa em Arteterapia e o desenvolvimento deste trabalho, que consistiu na prática da dança ventre, nos trabalhos artísticos de criação, de modo individual e coletivo e, segundo a metodologia de História Oral são apresentadas as colaboradoras, suas falas, os tons vitais e os núcleos de sentido encontrados no conjunto dos relatos. Finalizando, são apresentadas as considerações finais e a bibliografia utilizada.

Imagem 03 – Mandala confeccionada por participante



Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.

1 CONHECE-TE A TI MESMO

Inscrita por antigos sábios gregos, no pátio do Templo de Apolo (na mitologia grega, o deus da luz e do sol, da verdade e da profecia) em *Delfos*, o templo sagrado onde se buscava o conhecimento do presente e do futuro por intermédio de sacerdotisas, a frase “Conhece-te a ti mesmo” traz até os dias atuais grandes questões relacionadas ao autoconhecimento¹.

A questão do autoconhecimento tem sido, através dos tempos, objeto de importantes reflexões. Grandes filósofos e pensadores da humanidade, como Sócrates, Platão, Spinoza, Freud, Jung, Moran, entre outros, veem o autoconhecimento como uma conquista que promove a saúde e a liberdade pessoal (BURITY, 2007).

É importante ressaltar que a importância do arteterapeuta, no processo de conhecimento de si mesmo, é análogo ao de um barqueiro experiente na jornada ao rio desconhecido: partilhará também da viagem, mas precisa de conhecimento e habilidade para estar ao lado do condutor, auxiliando-o no processo terapêutico (CARNEIRO, 2010).

O autoconhecimento pode ser autocrescimento e autorrealização. É uma busca constante do olhar para dentro de si mesmo, com o intuito de tornar-se um ser humano melhor. Quem busca o caminho do autoconhecimento é “capaz de lidar com o próximo e com o mundo ao seu redor de forma mais plena” (BURITY, 2007, p. 11). Por isso, o autoconhecimento é imprescindível em qualquer processo terapêutico. Ele é o alicerce para que o processo se desenvolva com sucesso.

Ainda segundo a autora:

A complexidade do “eu” tornou-se objeto de estudo mais aprofundado a partir do fim do século XIX, com o surgimento da psicanálise em

¹ Conhecimento de si mesmo (AURÉLIO, 2002).

1896, como método de tratamento psíquico e de investigação do inconsciente, ou ciência do inconsciente, desenvolvido por Sigmund Freud (1856-1939). Freud e seus discípulos nos colocaram frente ao inconsciente, pressupondo que não somos conscientes da totalidade do que somos. [...] Freud foi um dos primeiros pensadores a apontar o quanto da motivação humana permanece obscura à própria pessoa e sugeriu que tornar consciente essas motivações seria um passo importante para uma vida saudável. Tornam-se então, conhecidos, os processos inconscientes da psique humana, capazes de desencadear fobias, neuroses e rupturas da personalidade (BURITY, 2007, p. 12).

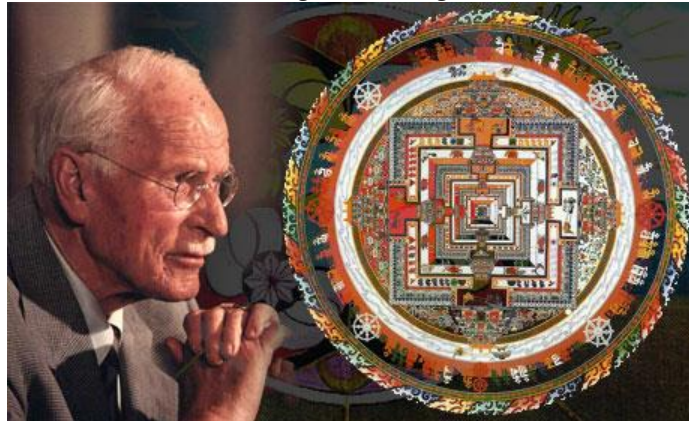
O psiquiatra suíço Carl Gustav Jung (1875-1961), vai além da psicanálise clínica como veremos no item a seguir.

1.1 CARL GUSTAV JUNG

Carl Gustav Jung (Imagem 04) nasceu em Kesswil (Suiça). Teve uma infância simples e costumava brincar sozinho, pois só teve a companhia da irmã aos nove anos de idade. A dinâmica familiar seguiu-se com conflitos, transferências e mudanças de moradia e de escola durante sua infância. A brincadeira solitária reforçava sua predileção por não ter interferências nem espectadores nesses momentos, e esta característica pode apontar para o grande pensador que viria a formar-se (OLIVEIRA, 2011).

Concluindo os estudos iniciais, Jung ingressa na universidade e forma-se em Medicina Psiquiátrica. Trabalhou em hospitais, foi morar em Zurique, pesquisou o trabalho de grandes psiquiatras, mas foi Sigmund Freud sua grande influência. Ele tornou-se conferencista e mantinha uma clínica particular onde atendia seus clientes e pesquisava o comportamento humano (OLIVEIRA, 2011).

Imagem 04 - Jung



Fonte: www.redicecreations.com/article.php?id=1722

O encontro com Freud aconteceu em 1907, após eles tornarem-se correspondentes. Mas, apesar de terem afinidades, eles romperam pouco tempo depois (1912) por discordarem de assuntos que abordavam a psique².

Sobre suas discordâncias em relação à algumas teorias de Freud, Jung (2008, p.29) descreveu: “eu tinha em mente um objetivo bem mais avançado do que a descoberta de complexos causadores de distúrbios neuróticos”. Após esse rompimento, Jung segue com suas pesquisas e vive um longo período de questões existenciais, esses momentos foram muito importantes para suas reflexões, eles o levaram a muitas descobertas, inclusive a do poder transformador da criação expressiva. Jung viveu a experiência de ser invadido por imagens e vozes que emergiam espontaneamente da sua psique e buscou, por meio da escultura, escrita, desenho e pintura, compreender seus significados e se reorganizar, experimentando sim seu próprio método (MACIEL, 2012).

Jung forma sua teoria e deixa inúmeros escritos, além de profissionais e seguidores que corroboram e propagam suas pesquisas e seus pensamentos. Ele criou a Psicologia Analítica, termo usado por ele a partir de 1913, hoje também conhecido como psicologia junguiana, introduzindo novos conceitos e gerando grande contribuição para o entendimento da psique humana.

² Na psicologia Junguiana, psique é como é denominada a personalidade como um todo.

É imprescindível destacar que o entendimento do conceito de espiritualidade, na perspectiva descrita nesta pesquisa, tem apoio na maneira como a psicologia junguiana conceitua o inconsciente, bastante diferente da visão da psicanálise inspirada no pensamento de Freud. Para Jung, o inconsciente, além de ter uma dimensão pessoal, com conteúdos vindos das vivências anteriores do indivíduo, tem também uma dimensão impessoal e coletiva, com conteúdos provenientes de toda experiência acumulada na espécie humana em seu processo de evolução biológica e cultural, herdados por meio da genética e da incorporação da cultura (VASCONCELOS, 2006).

Após as teorias junguianas, a psique humana nunca mais foi a mesma. Jung criou conceitos únicos e revolucionários utilizados, respeitados e muito bem aceitos até os dias atuais. Dentre alguns conceitos da Psicologia Analítica de Jung, tratar-se-á aqui de alguns como ego, *self*, arquétipo, inconsciente coletivo, persona, sombra e principalmente sobre individuação.

A ideia primordial de Jung de que um indivíduo é um todo, não uma reunião de partes fragmentadas, é sustentada pelo conceito de psique. Perceber o indivíduo dessa forma é de extrema importância em qualquer processo terapêutico.

Jung descreve a psique abordando duas categorias: consciente e inconsciente. O consciente tem como função básica organizar as percepções externas e internas. O inconsciente é tudo aquilo que eu não conheço, tudo o que conheço, mas no momento não estou pensando; tudo que eu tinha consciência, mas esqueci; tudo o que os meus sentidos percebem, mas não é notado pela mente consciente; é também tudo o que involuntariamente e sem prestar atenção sinto, penso, recordo, quero e faço; todas as coisas futuras que estão tomando forma e que algum dia virão à consciência; enfim, é tudo aquilo que eu não sei a meu respeito, mas está em mim (STEVENS, 1993).

O inconsciente, para Jung divide-se em pessoal e coletivo. O pessoal é subjetivo, relacionado à história individual de cada um, formado a partir de vivências da história pessoal. Já o inconsciente coletivo – objetivo, impessoal, instância psíquica que nos iguala enquanto espécie – é o extrato mais profundo da psique, comum a todos os indivíduos e que existe *a priori*, já que é uma herança que carregamos desde que nascemos, existindo mesmo antes da formação da consciência (MACIEL, 2012).

Enquanto o inconsciente pessoal é essencialmente formado por conteúdos que anteriormente tinham sido conscientes, mas depois desapareceram da consciência porque foram suprimidos ou esquecidos, os conteúdos do inconsciente coletivo nunca estiveram presentes na consciência e, por isto, nunca foram adquiridos individualmente. O inconsciente pessoal é composto sobretudo por complexos; o conteúdo do inconsciente coletivo, pelo contrário, é essencialmente formado por arquétipos (JUNG, 2000).

A palavra arquétipo vem do Grego, *arché*, que significa modelo original, matriz que conforma outras coisas do mesmo tipo, são, portanto, tipos primordiais (CARIBÉ, 2012).

Os arquétipos são elementos primordiais e estruturais da psique, são entendidos como padrões universais de funcionamento humano, predisposições herdadas para representar imagens similares criadas a partir de vivências fundamentais, típicas, que foram infinitamente repetidas ao longo da história da humanidade (MACIEL, 2012). Essa herança psíquica são determinações comportamentais universais e coletivas, encontradas em todas as pessoas.

A individuação desempenha um papel primordial no desenvolvimento psicológico. Nas próprias palavras de Jung (2011, p. 49): “Individuação significa tornar-se um ser único, na medida em que por individualidade entendermos nossa singularidade mais íntima, última e incomparável, significando também que nos tornamos o nosso próprio si mesmo”. Jung criou esse conceito para denominar o processo pelo qual a consciência se individualiza, consegue conhecer-se, realizar-se o mais plenamente possível. A meta do processo de individuação é a autoconsciência e faz parte da eterna busca humana, conforme abordaremos detalhadamente mais adiante.

Portanto, essa realização, que parte da consciência individual, é o processo da harmonização do consciente com o próprio centro interior, ou seja, o *self* (FRANZ, 2008). O *self* ou si-mesmo é o centro ordenador. É o arquétipo do centro, da ordem e da totalidade da personalidade (ALVES, 2011). O *self* impulsiona o processo de individuação.

O ego é denominado por Jung como a organização da mente consciente, o centro da consciência, aquilo que conhecemos sobre nós mesmos, aquilo que somos. Ele se compõe de percepções conscientes, de recordações, pensamentos e sentimentos (HALL; NORDBY, 1972). O ego fornece à personalidade identidade e continuidade, em vista da seleção e da eliminação do material psíquico que lhe permite manter uma qualidade contínua de coerência na personalidade individual; é graças ao ego que sentimos hoje sermos a mesma pessoa de ontem.

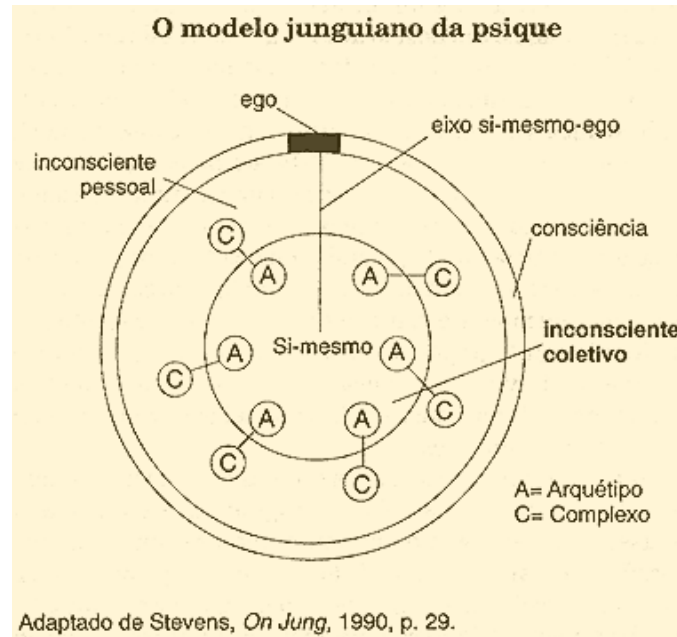
A individuação e o ego atuam conectados com o objetivo de desenvolver uma personalidade distinta e persistente; a pessoa passa pelo processo de individuação na medida em que o ego permite que as experiências se tornem conscientes.

Na psicologia junguiana a persona atende a um objetivo: dá ao indivíduo a possibilidade de compor um personagem que necessariamente não seja ele mesmo (HALL; NORDBY, 1972). Portanto, a persona pode ser uma “máscara” utilizada intencionalmente para o indivíduo se apresentar ao mundo, se adequar ao ambiente externo.

A sombra são os conteúdos pessoais que não ficam visíveis e que não puderam se manifestar no curso do desenvolvimento, por serem considerados inadequados ou inaceitáveis (URRUTIGARAY, 2007). Isso inclui os conteúdos que não estão na consciência, são os aspectos reprimidos, ocultos, considerados desfavoráveis e até desconhecidos do indivíduo. Quando o ego e a sombra trabalham em perfeita harmonia, a pessoa sente-se equilibrada.

A psique, na visão da psicologia junguiana, pode ser comparada a uma esfera (Imagem 05), com uma zona brilhante em sua superfície que representa a consciência. O ego é o centro dessa zona (um objeto só é consciente quando eu o conheço). O *self* é, ao mesmo tempo, o núcleo e a esfera inteira; seus processos reguladores internos produzem sonhos (FRANZ, 2008).

Imagem 05 – Exemplo de modelo Junguiano da psique



Fonte: <http://www.rubedo.psc.br/artlivro/inteirez.html>

É importante enfatizar que para Jung (2008), espiritualidade refere-se à relação transcendental da alma com a divindade e a mudança que daí resulta, ou seja, está relacionada a uma atitude, a uma ação interna, a uma ampliação da consciência, a um contato do indivíduo com sentimentos e pensamentos superiores e ao fortalecimento, amadurecimento que esse contato pode resultar para a personalidade. É a partir desse pensamento que se desenvolve essa pesquisa.

Muitos sonhos foram registrados e compartilhados pelas participantes durante o desenvolvimento dessa pesquisa. Dentro da visão junguiana, os sonhos são os poros por onde a psique pode respirar e ganhar fôlego para lidar com as pedras e perdas que acompanham a experiência de viver; são também como um tapete mágico que nos alça para uma região acima dos problemas, de onde podemos enxergar de forma mais ampla o que está além do campo limitado da visão da consciência, ampliando os nossos horizontes existenciais (BERNARDO, 2008).

Segundo Jung (2000), a vida psíquica tem um impulso para a conscientização e os sonhos são essenciais no desenrolar de um processo terapêutico. Sua afirmação nos certifica sobre a autonomia da psique, sobre seu sistema autorregulador, com uma

tendência natural de se (re) equilibrar, essa tendência natural é o que nos impulsiona para o caminho do autoconhecimento, da individuação.

1.1.1 O processo de individuação

A Psicologia Analítica de Jung tem como base o processo de Individuação. Como descrito em seus relatos, o próprio Jung vivenciou o processo de Individuação no início do século XX, e mais adiante o experienciou com seus pacientes.

Como o inconsciente é sempre desconhecido até que o tornemos consciente, pressupõe-se, por vezes, que a vida consciente representa psique ou mente inteira. Uma pequena experiência de análise de sonhos logo suscita uma mudança de perspectiva, e o paciente descobre através de sua própria experiência que a mente, consciente e inconsciente, é mais vasta do que pensava. Jung introduziu o termo individuação “para designar o processo pelo qual uma pessoa torna-se um in-divíduo psicológico, isto é, uma unidade separada, indivisível, ou um todo” (BENNET, 1985, p.141).

Portanto, Individuação é o processo de tornar-se si mesmo; de conhecer-se plenamente. Essa busca pelo autoconhecimento, faz parte da eterna busca humana pela completude, é um processo permanente durante a vida e nem sempre é um caminho fácil, é preciso coragem para trilhá-lo. É preciso destacar que Individuação difere de individualismo, que, como certifica Bennet (1985, p. 141) “representa uma noção centrada no eu de ação e pensamento livres e independentes”.

Apesar de fácil entendimento didático, a individuação pode ser um processo difícil, lento e penoso, tanto quanto necessário para a real qualidade de vida do ser humano, pois suas descobertas apontam para um significado maior da existência. Mesmo sendo uma necessidade, uma pessoa pode permanecer dividida, não integrada, internamente múltipla por toda a vida (OLIVEIRA, 2012, p. 204).

Complementando a definição de individuação, Maciel (2012) afirma que é a ampliação da consciência e realização do si mesmo, gerando belos voos rumo a uma vida mais autêntica, saudável e harmônica. É a busca pela realização plena, que, como acreditava Jung, é inerente a todo ser humano.

O próprio Jung desenvolve o conceito de individuação:

Esse processo é, com efeito, a realização espontânea do homem total [...]. Quanto mais ele é meramente 'eu', mais se separa do homem coletivo. De quem é também uma parte, e pode até se encontrar em oposição a ele. Mas, como tudo que vive luta pela totalidade, a inevitável unilateralidade da nossa vida consciente está sendo continuamente corrigida e compensada pelo ser humano universal em nós, cuja meta é a integração final do consciente e do inconsciente, ou melhor, a assimilação do ego em uma personalidade mais vasta (JUNG *apud* BENNET, 1985, p.142).

É uma relação viva entre o consciente e o inconsciente, através do autoconhecimento. O indivíduo que passa por um processo de individuação, transforma a si mesmo, a sua vida e a vida que pulsa ao seu redor; o que conseqüentemente poderá desencadear na experiência da transcendência.

Transcendência para Vasconcelos (2006) refere-se a uma dimensão, não imediatamente percebida, da realidade concreta, material e cotidiana da existência. É esta dimensão de abertura e força do ser humano de romper barreiras, de superação, de ir além, de mudar, de transformar, de (re) conectar-se consigo mesmo e com o divino.

Quando se empreende numa jornada de autoconhecimento, trabalha-se os simbolismos, caminhando para a individuação do ser. É possível surpreender-se com a descoberta de potenciais desconhecidos, evoluir no conceito intelectual de Deus e acessar a própria essência espiritual, a transcendência (OLIVEIRA, 2012).

Essa inter-relação entre o consciente e o inconsciente, que ocorre num processo de individuação, cria o que Jung chama de função transcendente, aproximando e entendendo os opostos, facilitado pela presença do símbolo expresso na manifestação artística (CARNEIRO, 2010).

O objetivo de um processo terapêutico, para Jung era não só a cura dos sintomas e a adaptação da personalidade, mas, sobretudo, a cura da alma. A finalidade era a transformação espiritual, a autorrealização e a experiência da plenitude do lado transcendente da vida. A meta terapêutica de Jung era levar o indivíduo a refazer a conexão com o *self* e seguir a trilha da individuação, desse modo, podendo religar-se à sua função espiritual, e comprometer-se com a busca do desenvolvimento espiritual (SILVA *et al* 2012).

A escolha da abordagem junguiana para essa pesquisa aconteceu pelo interesse em estabelecer conexões explicativas analíticas a partir das imagens e das expressões, surgidas no decorrer do processo arteterapêutico. Como afirma Silveira (1971), no mistério do ato criador o artista mergulha até as funduras imensas do inconsciente. Ele dá forma e traduz, na linguagem de seu tempo, as intuições primordiais e, assim fazendo, as torna acessíveis a todos as fontes profundas da vida.

Martins (2012, p. 32) reforça que:

Nos processos arteterapêuticos fundamentados na abordagem junguiana, observa-se a energia psíquica (a expressão do inconsciente) através de símbolos, de imagens e de sonhos em busca da Individuação. Nessa abordagem, portanto, é necessário oferecer uma diversidade de materiais expressivos para criação, facilitando o emergir de símbolos e/ou de imagens.

A arte, utilizada terapeuticamente, ajuda a trazer a saúde do ser, sua riqueza, facilita-nos a encontrar a nossa grande joia, o si mesmo, possibilitando que cada um possa sentir o sopro recebido e manifestá-lo. Quando encontro a minha dança, a minha música e/ou a minha pintura, posso vivenciar o que há de mais essencial em mim (DINIZ, 2010). Por se tratar de um grupo de mulheres, optou-se, nesta pesquisa, por utilizar a dança do ventre como recurso arteterapêutico a fim de também contribuir com o desenvolvimento dessa área de conhecimento.

Corroboramos com o pensamento de Oliveira (2012, p. 203) quando ele afirma que “o processo de individuação vivido por meio da Arteterapia de abordagem junguiana é uma possibilidade de viver a experiência do significado”.

Jung sempre valorizou a arte e a sua utilização como recurso terapêutico, exaltando a sua essência para tentar compreender a alma humana. Atualmente ele é um dos referenciais teóricos mais utilizados na Arteterapia.

1.2 A ARTETERAPIA

1.2.1 Dados Históricos

A utilização da arte como prática terapêutica começa a ser incentivada no início do século XIX pelo médico alemão Johann Christian Reil, que incluiu o uso de desenhos, pinturas, música e outros recursos nos seus tratamentos, com a finalidade da busca da cura psiquiátrica. Em seguida, destaca-se Jung que também passou a trabalhar com o fazer artístico em seus tratamentos psiquiátricos, como fonte de imagens do inconsciente. A partir de então, o fazer artístico reveste-se também do potencial de cura.

Segundo Martins,

É a partir das inserções e da valorização da arte na psiquiatria e na compreensão da loucura, que passam a ser mais observados os benefícios trazidos para a saúde psíquica do ser. Começam, portanto, a serem também reconhecidos cientificamente os benefícios da arte enquanto terapia (MARTINS, 2012, p. 19).

Até então, esse olhar de “cura” sobre a arte era considerado uma Terapia Ocupacional. Aos poucos a nomenclatura “Arteterapia” desprende-se para um modo específico de atuar, alcançando plenamente sua função terapêutica e seu reconhecimento por volta do fim da Primeira Guerra Mundial, em 1914.

A prática da Arteterapia começa então a ganhar espaço em diversas áreas, transcendendo os campos psiquiátrico e da terapia ocupacional (MACIEL, 2012).

Assim, surge a Arteterapia como uma referência transcendente às questões relativas ao desenvolvimento da criatividade. Possibilitando um espaço para a liberação de energias psíquicas, favorecendo a expressão e a criação (URRUTIGARAY, 2008).

Pode-se citar alguns nomes que marcaram o surgimento da Arteterapia (início do século XX): a professora norte-americana Florence Cane, com a publicação do livro “O artista em cada um de nós” (1941); a americana Margareth Naumburg, que desenvolveu uma pesquisa com ênfase em trabalhos corporais num hospital psiquiátrico, nomeando-a de “Arte Terapia dinamicamente orientada”; a professora, também americana, Edith Kramer, que publicou o livro “Arte como Terapia” (1958); Adrian Hill, na Inglaterra; o brasileiro Ulisses Pernambucano e a Dra. Nise da Silveira, também brasileira (PHILIPPINI, 2008).

A médica psiquiatra Nise da Silveira (1906 – 1999), consegue dar grande destaque à Arteterapia no Brasil. Ela era aluna e grande admiradora de Jung. Em 1946, a Dra. Nise incluiu oficinas de arte no Centro Psiquiátrico D. Pedro II, situado no Rio de Janeiro, abrindo caminhos para a criatividade, para a “emoção de lidar” (termo criado por um dos seus pacientes e utilizado posteriormente por ela para descrever o seu método de trabalho); desenvolveu um trabalho no Hospital Psiquiátrico Engenho de Dentro, também no Rio de Janeiro e, após a criação do Museu do Inconsciente (1952), participou de um Congresso em Zurique (1956), a convite de Jung, levando grande variedade dos trabalhos dos internos. O seu encontro com Jung a tornou a principal representante da Psicologia Analítica no Brasil. Ela inspirou novos rumos no campo da saúde mental e da Arteterapia, mergulhando nos princípios da psicologia analítica de Jung (MARTINS, 2012).

Nise da Silveira dedicou sua vida à Psiquiatria, ganhou reconhecimento internacional e sempre lutou para mudar o estigma da loucura. Ela contribuiu muito para introduzir e divulgar no Brasil a Psicologia Analítica Junguiana. Até hoje seus trabalhos são referência em várias áreas, como Arteterapia, Psicologia e Saúde Mental.

Enquanto isso, na área de artes visuais, Lygia Clark desponta nos anos 70 montando um consultório/ateliê onde se trabalhavam sessões de estruturação da psique por meio de objetos relacionais. As suas exposições convidam o observador a interagir com a produção artística (MACIEL, 2012).

Em 1970 foi ministrado o primeiro curso de Arteterapia na Pontifícia Universidade Católica (PUC-RJ). Em 1981, Nise da Silveira publicou seu livro, intitulado “Imagens do Inconsciente”. Nessa época, a Arteterapia já estava sendo

difundida na Europa, nos hospitais gerais, em comitês e em conferências. Desse modo, o primeiro curso de graduação e pós-graduação de Arteterapia na Europa foi oficializado em 1980.

Em 1982 a arteterapeuta Ângela Philippini funda a Clínica Pomar (RJ), um espaço de criatividade que atende a todos os públicos e oferece formação profissional. O primeiro curso de pós-graduação em Arteterapia, no Brasil, aconteceu em 1996 no Rio de Janeiro. Em 1999, também no Rio de Janeiro, foi criada a primeira Associação de Arteterapeutas do Brasil: a Associação de Arteterapeutas do Rio de Janeiro (AARJ). Atualmente existe a União Brasileira de Associações de Arteterapia (UBAAT), que congrega associações dos estados da Bahia, Pernambuco, Rio Grande do Norte, Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro, São Paulo, Espírito Santo, Minas Gerais, Goiás, Santa Catarina e Paraná (PHILIPPINI, 2008).

A contribuição de muitos arteterapeutas é o que reforça o fortalecimento e a ascensão da Arteterapia como campo profissional específico de atuação terapêutica. A formação de associações de profissionais, a criação de um órgão que unifique e organize as decisões destas associações, a UBAAT, a organização de congressos que permitem atualização e trocas de experiências entre arteterapeutas e literatura diversa sobre a abrangência do assunto, são algumas das produções que acompanham e promovem a expansão da Arteterapia no Brasil (OLIVEIRA, 2011).

A Arteterapia segue crescendo consideravelmente e tem como campo de atuação variados espaços. As pesquisas e produções científicas estão sendo ampliadas, assim como seu público alvo e o número de profissionais habilitados só aumenta a cada ano.

Em João Pessoa-PB, um dos principais representantes atuais da Arteterapia é o Grupo de Pesquisa em Arteterapia e Educação em Artes Visuais (GPAEAV/UFPB/CNPq), vinculado ao Departamento de Artes Visuais da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Criado em 2005 pelo Arteterapeuta Prof. Dr. Robson Xavier da Costa, é inicialmente nomeado Grupo de Estudos e Pesquisa em Arteterapia (EPA/UFPB), sendo ampliado e credenciado junto ao CNPq em 2009. O Grupo tem como líderes a Prof^a. Dr^a. Livia Marques Carvalho e o Prof. Dr. Robson Xavier da Costa, idealizador da especialização *Latu Senso* de Arteterapia em Saúde Mental da UFPB. Esse Grupo de Pesquisa realiza encontros semanais com estudos sistemáticos

sobre a Arteterapia de abordagem Junguiana; desenvolve projetos de extensão e pesquisa e organiza, anualmente, o Encontro Paraibano de Arteterapia, que está na sua oitava edição, entre outros eventos.

1.2.2 O fazer na Arteterapia

Arteterapia é criatividade, é vida! É um processo terapêutico que viabiliza a expressão de conteúdos internos facilitada pela Arte. Corrobora-se com a definição dos autores quando afirmam:

A Arteterapia é um processo terapêutico que utiliza a arte como recurso para atingir o inconsciente humano, com o objetivo de conectar os mundos internos e externos do indivíduo pelo simbolismo, mediante recursos artísticos, trabalhando as emoções como forma de expressão (COSTA et al, 2010, p. 87).

Philippini (2008) considera a Arteterapia um processo terapêutico que ocorre através da utilização de modalidades expressivas diversas. Essa autora afirma que a atividade artística, aliada à terapêutica, é enriquecedora da qualidade de vida das pessoas.

A função primordial da Arteterapia é desbloquear o processo criativo e implantar um núcleo de criação, de livre expressão. É necessário permitir que a criatividade flua, para que se possa explorar essa corrente infinita de modalidades expressivas, através da ludicidade e do prazer de criar.

O caminho criativo em Arteterapia tem o propósito de concretizar, dar forma e materialidade ao que é intangível, difuso, desconhecido ou reprimido. Sonhos, conflitos, desejos, afetos, energia psíquica que é bloqueada e precisa liberar-se e fluir, ganhar concretude e poder plasmar e configurar símbolos, que, assim, cumprem sua função de comunicar, estruturar, transformar e transcender (PHILIPPINI, 2008, p.65).

O valor das ideias criativas está em que, tal como acontecem com as chaves, elas

ajudam a abrir conexões e emoções, até então ininteligíveis, de vários fatos, permitindo que o homem penetre mais profundamente no fundo da mente (JUNG, 2008). Esses pontos são importantes para reforçar que a Arteterapia é um processo terapêutico não verbal e que a utilização dos recursos artísticos em processos como esse, permite a mais pura expressão dos conteúdos internos, sem qualquer preocupação estética ou de resultado final.

Faz-se necessário enfatizar que a Arteterapia não se propõe a ser uma terapia “muda”; a verbalização como efeito final de uma vivência também é de extrema relevância para se alcançar um efeito terapêutico profundo (MACIEL, 2012).

Apesar do referencial da Arteterapia ter sido construído, inicialmente, nas artes visuais, ela não limita o uso de outras modalidades artísticas como a dança, a música, o teatro, o cinema, a literatura, entre outras. Cada recurso artístico atua de forma particular nos indivíduos e, dentro dos limites de cada um, poderão permitir o despertar de conteúdos internos que precisam ser trabalhados por meio do arteterapeuta.

A Arteterapia objetiva a criação especialmente da imagem, da criatividade e da expressão humana, bem como do lidar com inúmeras modalidades expressivas, sendo composta por propriedades terapêuticas inerentes e específicas. Ademais, possibilita o desbloqueio do potencial criativo, visando o desenvolvimento da autoestima, do autoconhecimento, da auto expressão e do equilíbrio, para uma melhor valorização da vida e da relação consigo mesmo e com os outros (VALLADARES, 2008).

Assim, entendemos a Arteterapia como um processo de vivência terapêutica, educativa e espiritual, em que o ser humano encontra oportunidade para se autoconhecer através da sua linguagem corporal, pictórica, vocal ou textual (DITTRICH, 2004).

Partindo da premissa de que, para muitas pessoas, são grandes as dificuldades de se expressarem verbalmente, principalmente sobre conflitos pessoais/internos; a Arteterapia torna-se facilitadora na construção de expressões para a compreensão de si mesmo. Ela objetiva favorecer o processo terapêutico, atuando como um catalisador, facilitando o escoamento psíquico, propondo uma catarse emocional, o equilíbrio, o encontro e a harmonia com a própria espiritualidade, buscando a psique saudável do indivíduo.

Nesse universo, constituído por cores, imagens, música, dança, escrita criativa,

entre outros recursos artísticos, os conflitos internos são projetados. Esse processo conduz à busca de soluções para as necessidades individuais ou coletivas (COSTA et al, 2010).

Afirma Philippini (2011, p. 48) que “um grupo arteterapêutico apresenta infinitas possibilidades expressivas em múltiplas camadas de sentido”. Corrobora-se com a afirmação da autora, quando ela diz ainda que um grupo arteterapêutico pode funcionar como um círculo sagrado (Imagem 06) e, como tal, repetir o princípio arquetípico de totalidade e inteireza presente nos símbolos e nos ritos circulares gravados na mente humana, desde os tempos ancestrais da história da humanidade (PHILIPPINI, 2011).

Imagem 06 – Círculo sagrado



Fonte: www.facebook.com/pages/Arteterapia/121373248022373?fref=ts

1.2.3 O arteterapeuta

O arteterapeuta deve ser um profissional habilitado e preparado para conduzir sensivelmente o processo terapêutico. Ele deverá ser um profissional capaz de auxiliar o indivíduo a ultrapassar os obstáculos e expressar simbolicamente com maior facilidade suas dificuldades e seus conflitos internos. Segundo a Associação Americana de Arteterapia:

Arteterapeutas são profissionais com treinamento tanto em arte como em terapia. Têm conhecimentos sobre desenvolvimento humano, teorias psicológicas, práticas clínicas, tradições espirituais, multiculturais e artísticas e sobre o potencial curativo da arte. Utilizam a arte em tratamentos, avaliações e pesquisas, oferecendo consultoria a profissionais de áreas afins. Arteterapeutas trabalham com pessoas de todas as idades, indivíduos, casais, famílias, grupos e comunidades. Oferecem seus serviços individualmente e como parte de equipes profissionais em contextos que incluem saúde mental, reabilitação, escolas, instituições sociais, empresas, ateliês e prática privada (AATA, 2003 *apud* PHILIPPINI, 2008, p. 14).

Cabe ressaltar que a Arteterapia reúne conhecimentos da saúde, da psicologia, das artes e da educação. O seu campo é transdisciplinar e, no Brasil, o perfil do profissional independe da área da graduação prévia. O processo arteterapêutico, segundo classificação da Organização Mundial de Saúde, está na categoria de técnicas complementares de saúde, pressupondo-se tratar-se de um campo paralelo e próximo, com um saber específico constituir-se em produtiva alternativa terapêutica, inscrita no conjunto de práticas holísticas e transdisciplinares, que auxilia na configuração das tão necessárias novas visões para um novo milênio (PHILIPPINI, 2008).

A transdisciplinaridade que envolve a Arteterapia foi o fator que permitiu que essa pesquisa acontecesse. Vê-se dentro de um processo arteterapêutico uma abertura para a compreensão do despertar para a espiritualidade, como percebe-se nessa pesquisa, e tudo o que envolve uma interferência como essa. Criar conexões entre diferentes áreas, conforme propõe-se aqui, pode trazer grandes contribuições que não podem ser ignoradas. O arteterapeuta que possui abertura para dialogar com outras

áreas, no mínimo enriquecerá o seu trabalho.

A função do arteterapeuta é conduzir de uma maneira facilitadora a expressão do cliente ou do grupo, para obter imagens trazidas do inconsciente, tornando-as, assim, conscientes. A elaboração dessa imagem após a leitura do trabalho desencadeia novas formas de expressão, amadurecendo e expandindo o que estava bloqueado; mesmo quando há resistência na produção de uma expressão artística ou quando o cliente faz algo totalmente racional, no momento da leitura, surgem percepções de algo que não pode ser controlado ou conduzido pelo consciente; é desse instrumento que o arteterapeuta dispõe: sensibilidade e conhecimento para ajudar o cliente a investigar a sua produção a ir além (COLAGRANDE, 2010).

São também funções do arteterapeuta: facilitar o processo, levando ao espaço terapêutico uma série de materiais expressivos diferentes e de boa qualidade; favorecer a expressão e a expansão das atividades criativas de cada cliente, por intermédio do convívio terapêutico, amenizando inclusive bloqueios que prejudiquem seu processo criativo; facilitar caminhos expressivos e singulares para cada cliente, proporcionando-lhe novas possibilidades de construção, comunicação e expressão; assegurar ao indivíduo um preparo adequado, confiável e, sobretudo, ético do processo terapêutico (VALLADARES, 2008).

Arteterapeutas podem basear-se em diferentes referenciais teóricos, tais como abordagem gestáltica, psicanalítica, comportamental, construtivista, psicologia analítica junguiana (que fundamenta esta pesquisa), entre outras. O referencial teórico (abordagem) é caracterizado de acordo com a singularidade de cada profissional. No Brasil, os referenciais que mais frequentemente embasam a prática da Arteterapia são as teorias junguianas e as gestálticas.

Para mim, arteterapeutas e seus clientes são todos navegadores. Quem vai ao leme? Talvez o *Self* indicando rotas e sinalizando rumos, o ego organizando as metas, consultando e atualizando as cartas de navegação para diversos mares, sejam aqueles que estão tranquilos e azuis ou sejam os mares tempestuosos, turbulentos e escuros. Os materiais plásticos e as demais estratégias expressivas constituem nossas embarcações que, ora são pequenos barcos, ora jangadas, ora navios de grande calado (PHILIPPINI, 2011, p. 53).

O arteterapeuta é convocado e desafiado constantemente a ser flexível, persistente, receptivo e acolhedor aos imprevisíveis e inusitados fatores sempre presentes nas surpreendentes atividades criativas (PHILIPPINI, 2011). Além de alguns cuidados que um processo como esse implica, tais como: sensibilidade, estudos contínuos, ética e fé.

Pode-se, então, observar a importância de o arteterapeuta ser um profissional devidamente habilitado e bem preparado, a fim de que possa gerar o acolhimento necessário aos seus clientes. O seu olhar atento, unido aos variados materiais expressivos e a um *setting*³ arteterapêutico adequado, irá permitir que o processo possa atingir todos os seus objetivos.

1.2.4 O *setting* arteterapêutico: território sagrado

O *setting* arteterapêutico é um espaço gerador de possibilidades de criatividade e expressividade, cabe ao arteterapeuta orquestrar a dosagem de cada uma delas, de acordo com o que consegue ir percebendo das necessidades de seu grupo ou do seu *art stand*. No caso dos grupos, o arteterapeuta é, em vários sentidos, o administrador do espaço em que acontecem as atividades grupais. Assim, é necessário providenciar o ambiente adequado, escolher as atividades pertinentes ao grupo atendido e providenciar materiais mais estimuladores para cada contexto observado (PHILIPPINI, 2011).

O *setting* arteterapêutico precisa ser muito bem preparado. O espaço é em si um ambiente facilitador do processo de criatividade e autoconhecimento. A preparação do *setting* faz parte do processo arteterapêutico, tem que ser planejada e realizada com antecedência. Quando o espaço é bem cuidado, pode funcionar como um círculo sagrado, onde benéficas transformações podem acontecer e onde representações circulares arquetípicas e muitas outras podem ser revividas, lembradas e reativadas. A vivência grupal pode renovar nossa relação ancestral com a forma circular, mandálica,

³ Substantivo da língua inglesa que significa situação, ambiente, cenário, lugar, ambientação.

cooperando na restauração do senso de integridade, totalidade e inteireza psíquica (PHILIPPINI 2011). É importante ter muita atenção, carinho e cuidado, para que o tempo cronológico necessário para estar num ambiente arteterapêutico torne-se um tempo Kairós⁴.

O tempo Kairós desorganiza o tempo linear, é uma dobra no tempo. É o tempo de Deus! Sobre Kairós, Philippini afirma que:

[...] este mesmo universo simbólico grego nos fornece a possibilidade e referência para harmonizar e temperar os eventos temporais, através de outra divindade, a que chamavam de Kairós o regente do “momento oportuno” em espaço/tempo em realidade atemporal, em que somos o que somos, realizamos o que desejamos, expressamos o que queremos e entramos em conexão com o si mesmo (PHILIPPINI, 2001, p.39).

No *setting* arteterapêutico é necessário tempo e lugar apropriado para que o indivíduo possa ver-se, rever-se, compreender-se e transformar-se.

Desse modo, compreende-se que é essencial que o arteterapeuta crie um território sagrado, propício para realizar vivências no tempo Kairós, durante todo o processo arteterapêutico.

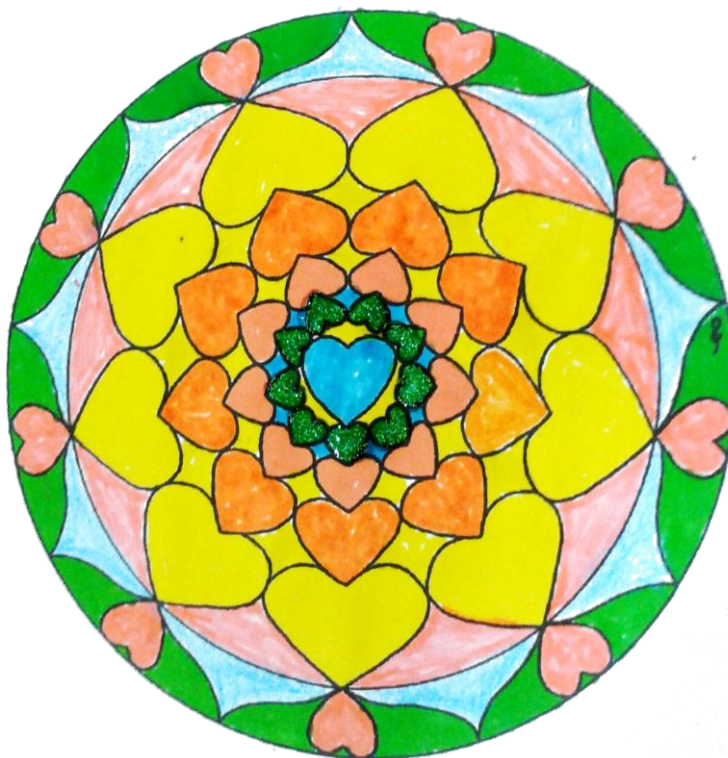
Grupos arteterapêuticos podem funcionar como círculos sagrados, oferecendo territórios necessários para que seus participantes revivam princípios arquetípicos de totalidade e inteireza, presentes em memórias ancestrais referentes aos ritos circulares, gravados desde sempre na mente humana, através dos tempos imemoriais até nossos tempos pós-modernos (PHILIPPINI, 2012).

Alinhando esses pontos de vista, dentro da perspectiva assumida nesta pesquisa, pensar-se-á a espiritualidade através da Arteterapia como um facilitador para realizar essas conexões e para gerar grandes possibilidades de potencializar o processo arteterapêutico; percebendo o nosso deus interno, o sagrado em nós, o nosso *self*. Fazer Arteterapia é criar, agir, articular, a fim de religar as partes da alma, o corpo à mente, o feminino ao masculino, o inconsciente ao consciente; só inteiros, podemos estar saudáveis, curados, em paz; aquilo que é inteiro, é sagrado, é pleno (MACIEL, 2012).

⁴ O tempo Kairós simboliza um momento indeterminado no tempo, onde algo inesperado e/ou especial acontece

Assim, a experiência de individuar-se continuamente, facilitada pelo processo arteterapêutico, poderá levar o indivíduo a despertar a espiritualidade em si. Isso é uma caminhada de reconhecimento, uma caminhada de descobertas para a vida.

Imagem 07 – Mandala confeccionada por participante



Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.

2 ESPIRITUALIDADE: alguns conceitos

O significado de espiritualidade difere daquele atribuído a religião; ele foi ampliado recentemente para incluir conceitos psicológicos positivos, como significado e propósito, conexão, paz de espírito, bem-estar pessoal e felicidade (KOENIG, 2012).

Segundo Betto (2014), a espiritualidade existe desde que o ser humano irrompeu na natureza, enquanto que as religiões são recentes, datam de oito mil anos. Para o autor, a religião é a institucionalização da espiritualidade, por isso a espiritualidade independe de religião.

Religião pode ser definida como um sistema de crenças e práticas observado por uma comunidade, apoiado por rituais que reconhecem, idolatram, comunicam-se com ou aproximam-se do Sagrado, do Divino, de Deus (em culturas ocidentais) ou da Verdade Absoluta (em culturas orientais). Já espiritualidade é definida como uma busca inerente de cada pessoa do significado e do propósito definitivos da vida; isso inclui a relação com uma figura divina ou com a transcendência, relações com os outros, bem como a espiritualidade encontrada na natureza, na arte e no pensamento racional (KOENIG, 2012).

Nos últimos vinte anos, a palavra “espiritualidade” adquiriu um novo significado. Obras populares de escritores da nova era e da mídia começaram a reservar o termo “religião” para comportamentos, crenças e outras manifestações que ocorrem no contexto das religiões organizadas; todas as outras expressões religiosas, inclusive práticas tais como a meditação e experiências transcendentais seculares (por exemplo, sentimentos de unidade com a natureza), são agora abarcadas pelo termo “espiritualidade” (LEVIN, 2001).

Nesse novo sentido, espiritualidade torna-se um fenômeno mais amplo, sendo a palavra “religião” reservada para o subconjunto de fenômenos espirituais que se referem à atividade religiosa organizada.

Assim, sem interferir na importância da religião, a espiritualidade, abrangendo formas de fenômenos mais variados, inclui processos subjetivos com experiências individuais de contato com uma dimensão que transcende as realidades consideradas comuns da vida humana (VASCONCELOS, 2006). Apesar de ser uma experiência

individual, o fenômeno transcendente da espiritualidade tem uma importância significativa social, porque transforma profundamente a percepção da vida nas pessoas, ressignificando e gerando novas condutas mediante uma conexão com o “eu profundo”⁵ (VASCONCELOS, 2006).

Essas afirmações remetem à visão de espiritualidade expressada por Jung e assumida nesta pesquisa, onde refere-se a uma ação interna, uma mudança e o que pode resultar na personalidade e na vida. O despertar da essência espiritual do indivíduo pode acrescentar um novo significado para a vida, o que reforça a necessidade de experimentação de uma descoberta como essa.

É importante enfatizar que qualquer pessoa pode viver uma experiência de reconhecimento, de exploração da espiritualidade, independente de uma religião a que esteja ou não ligado.

Vasconcelos (2006) assegura que toda pessoa já pode ter vivenciado um mergulho no “eu profundo”, mesmo que não tenha consciência disso. Com um simples exemplo, um caso hipotético, ele demonstra isso: Uma pessoa apressada e cheia de problemas resolve passar por um parque, para encurtar o caminho que a levaria ao dentista. Depara-se com um pequeno lago e decide parar para observar uma pata nadando com seus filhotes.

A cena a toca profundamente. Ela permanece observando o cenário por mais de uma hora; perde o dentista, mas altera seu estado de consciência momentaneamente, sentindo-se enlevada e consegue ter alguns *insights*⁶ com perspectivas para a resolução dos problemas que estava enfrentando. Esse momento caracteriza-se como uma conexão espiritual com o “eu profundo” e demonstra a percepção da espiritualidade encontrada no contato com a natureza referida por tantos autores.

Desse modo, a espiritualidade, com suas práticas, meditações e o contato com a natureza está relacionada à presença da fé, sem necessariamente se vincular a uma religião. Portanto, ter fé significa crer numa força transcendental; não se identifica necessariamente com um Deus, nem se vincula necessariamente com a participação em

⁵ Vasconcelos (2006) define o “eu profundo” como um canal pessoal de conexão e abertura para a transcendência.

⁶ Percepção de maneira intuitiva.

rituais ou crenças de determinada religião (PESSINI, BERTACHINI, 2006). Percebe-se que a relação e/ou ligação com essa força pode se tornar um componente essencial da experiência espiritual.

Essa construção de fé e de sentido impulsiona o indivíduo para a superação dos momentos difíceis da vida, por isso, independentemente de religiões, a ligação espiritual da fé, de forma subjetiva, atua como motivação na superação das dificuldades trazidas pela vida (COSTA, 2010).

Percebe-se então, que não é necessário seguir uma religião para ser espiritualizado. A espiritualidade está dentro de cada ser humano, basta encontrar o melhor meio ao seu acesso.

Segundo Vaillant (2010, p. 190) “a capacidade humana para as emoções positivas é que nos torna espiritualizados, e focar as emoções positivas é o caminho melhor e mais seguro para a espiritualidade que provavelmente encontraremos”.

Boff (2006) reitera a ideia desses autores quando afirma que a espiritualidade é uma das fontes primordiais, embora não seja a única, de inspiração do novo, de geração de um sentido pleno e de capacidade de autotranscendência do ser humano.

Cabe lembrar que a Arteterapia de abordagem junguiana, utilizada nesta pesquisa, possibilita a ampliação da consciência do si mesmo através da produção de símbolos expressados pelas atividades artísticas. O que pode possibilitar o indivíduo experimentar a plenitude ao encontrar a espiritualidade em si. A partir do momento que inicia-se o processo de individuação, pode-se caminhar em direção ao sentido de plenitude do divino existente em cada ser humano.

Muitas pesquisas têm contribuído para ampliar o campo de estudos sobre espiritualidade, mas é perceptível que ela é imprescindível à jornada humana, inclusive à saúde. Apesar de a religião ter ocupado uma posição proeminente na trajetória humana, a espiritualidade esteve entrelaçada à própria religião, a sua história e às nossas vidas.

2.1 ESPIRITUALIDADE E SAÚDE

Desde que se tem registro, a história da humanidade demonstra que a espiritualidade tem sido interligada à saúde em um expressivo número de civilizações (SILVA et al, 2012). Apesar disso, o universo da saúde desenvolveu-se dentro de uma visão mecanicista, como afirma Martins (2009, p. 23):

No mundo da saúde, a visão mecanicista foi adotada de modo muito forte. Na medicina, percebemos isso com muita clareza. A maioria dos médicos vê a pessoa fragmentada e, a partir do fragmento doente, estabelecem o seu procedimento de cura, que consiste em sanar o pedaço ferido. Essa postura, na prática, não cura de fato: ela é incapaz de entender e curar as enfermidades mais cruciais da atualidade. Ver uma pessoa enferma somente porque tem um fragmento doente é uma concepção muito reducionista da relação saúde-enfermidade e ser humano.

As primeiras pesquisas, sobre espiritualidade e saúde, de maior impacto na comunidade médica foram desenvolvidas por investigadores nos centros de pesquisas e universidades americanas, como as de Harold Koenig (2002), na Duke University School of Medicine, ou de Herbert Benson, com seu *The Breakout Principle* (2002), da Harvard Medical School e do Massachussets General Hospital (ROCHA FILHO, 2012).

Embora existam pesquisadores importantes da área na Europa e no Brasil, nesses lugares as pesquisas começaram cerca de uma década mais tarde. Independente da origem, e das alegações dos opositores, esses estudos geralmente mostram que a espiritualidade tem impacto positivo na saúde, embora o mecanismo pelo qual esse impacto ocorre permaneça pouco conhecido (ROCHA FILHO, 2012).

Percebe-se que os efeitos benéficos da espiritualidade sobre a saúde das pessoas são evidentes e de grande amplitude. Conforme afirma Martins (2009), considerar a espiritualidade no mundo da saúde é a oportunidade de contemplar mais uma dimensão da existência humana e, assim, poder proporcionar mais dignidade no atendimento à saúde.

Por isso também se faz necessário um olhar mais cuidadoso sobre o corpo que se

habita. O corpo é sagrado e precisa ser visto como tal, como afirma Leloup (1998, p. 70):

O corpo não pode ser visto somente como um objeto, uma coisa ou uma máquina funcionando com defeito, que seria *mister* consertar. Não; o corpo é um corpo animado. Não há corpo sem alma; um corpo sem alma, não sendo mais animado, não merece o nome de corpo, mas de cadáver. Cuidar do corpo de alguém é prestar atenção ao sopro que o anima (LELOUP, 1998, p.70).

Recentemente, o aspecto espiritual vem sendo considerado e reconhecido como algo de valor na vivência humana. Em outras palavras, o chamado paradigma biopsicossocial espiritual, tenta resgatar uma visão transcendente do ser humano (SILVA et al, 2012). Diversos autores da área de Psicologia já faziam referência a essa dimensão humana, desde James (1842-1910), passando por Myers (1873-1946) e Jung (1875-1961), até os autores ligados ao movimento humanista/existencial, como Maslow (1908-1970) e Frankl (1905-1997); entretanto, cabe ressaltar que foi na Logoterapia de Frankl que a espiritualidade ganhou sua maior menção na Psicologia, sendo considerada pelo autor como a parte mais importante da personalidade (SILVA et al, 2012).

Atualmente, o autor que mais se destaca no tema da religiosidade é o médico norte-americano Harold G. Koenig, enquanto a espiritualidade vem sendo amplamente difundida e apreciada nos diversos âmbitos da Psicologia da Saúde.

Desde que a dimensão espiritual passou a ser componente importante na concepção de saúde pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1983, estudos e pesquisas científicas passaram a envolver a espiritualidade como fator implicado na qualidade de vida das pessoas. De acordo com a OMS: “A saúde é o completo bem-estar físico, psíquico, social e espiritual e não somente a ausência de doença ou enfermidade” (OMS *apud* SILVA, et al, 2012).

O profissional de saúde enfrenta diariamente problemas complexos onde diversas vezes a biomedicina⁷ tem respostas apenas para alguns aspectos. A necessidade de enxergar o paciente como um ser inteiro, sem fragmentações, com corpo, mente e

⁷Biomedicina é a arte e ciência que investiga e desenvolve o processo de cura dos seres vivos, em especial do ser humano, e suas interações com o meio ambiente.

alma, começa a vir à tona. Estimular a reflexão sobre o sentido da vida e valorizar as crenças dos pacientes está passando a fazer parte da rotina desses profissionais. Ainda são muitas as resistências, porém os dados empíricos já demonstram que a espiritualidade é uma dimensão humana relevante e que não deve ser ignorada.

É importante ressaltar que para cuidar da pessoa inteira, é preciso estar presente como pessoa inteira. É preciso ter desenvolvido e integrado, em si, as dimensões racional, sensitiva, afetiva e intuitiva (VASCONCELOS, 2006). Isso depende muito do profissional; depende de quebrar algumas barreiras e posturas academicamente impostas.

Com a retomada das pesquisas na área da espiritualidade, obtivemos cada vez mais evidências de sua importância para a saúde. Atualmente, já se tem um escopo inquestionável de dados que correlacionam a espiritualidade à aspectos sadios (SILVA et al, 2012). Essa realidade torna necessária a existência de discussões acerca do tema.

Segundo Portal:

Com frequência, Espiritualidade é relacionada com as “coisas da alma”, com a interioridade do Ser, e Saúde, com as “coisas do corpo”, com a exterioridade do mesmo Ser. Entretanto, ambas variáveis me parecem ter em comum a busca de “sentido” que pressupõe conhecimento e entendimento essenciais para o nosso crescimento, exigindo que empreendamos um processo para nossa autossuperação, requerendo maturidade e expansão de consciência, elementos fundamentais para nossa possível libertação e transcendência (PORTAL, 2012, p.116).

A autora ressalta ainda que quando ela se refere à espiritualidade, automaticamente ela relaciona à saúde e à principal razão da vida: a felicidade. Pessoas felizes acalentam pensamentos positivos, alegres, sadios, amorosos e tranquilos. (PORTAL, 2012). O que nos remete às afirmações de Vaillant (2010) quando define espiritualidade como o amálgama de emoções positivas. Para o autor o amor é a definição mais curta de espiritualidade.

Investigando os efeitos que emoções positivas como a fé e a esperança exercem sobre a saúde e as ações na vida das pessoas, Levin (2001) reforça que a fé beneficia a saúde física e mental ao promover a esperança, o otimismo e as expectativas positivas. São razões pelas quais a esperança está associada diretamente à dimensão espiritual,

gerando otimismo e segurança, diminuindo os efeitos negativos da ausência da saúde. Sendo assim, a fé, vivenciada de maneira saudável, sem medos, imposições e repressões, favorece a superação diante dos problemas da vida e confere sentido à existência humana (COSTA, 2010).

Percebe-se então, o quanto a espiritualidade pode auxiliar no enfrentamento das dificuldades da vida; o quanto pode contribuir na busca do autoconhecimento e de uma conexão com o si mesmo; o quanto pode ser benéfica para a saúde; e o quanto pode auxiliar no difícil trabalho dos profissionais da área.

Nesse sentido, é possível compreender o fato de saúde e espiritualidade estarem interligadas no decorrer da história. Ambas lidam com o que é humano em sua essência, portanto, correlacioná-las se torna natural (SILVA et al, 2012). O que, conseqüentemente, nos reporta ao autoconhecimento, à transformação, à expansão de consciência, à transcendência. Pretende-se nesta pesquisa compreender a importância da espiritualidade no âmbito da saúde, enfatizando sua relevância e contribuição para a vida das participantes desta pesquisa.

2.2 ESPIRITUALIDADE E CRIATIVIDADE

A espiritualidade está relacionada à criatividade. A partir do pensamento assumido nesta pesquisa onde afirma-se que a espiritualidade também está na capacidade de o ser humano, sentir, se emocionar, cuidar, acredita-se que ela está na capacidade de criar.

Dittrich (2004) aborda um contexto vivencial contemporâneo, que reflete sobre a espiritualidade e a criatividade, relacionando-as com o ser humano a partir do entendimento de que ele é um corpo-criante, capaz de criar, conhecer e aprender com sua criação e, por isso, capaz de significar o seu próprio sentido de viver da relação com o outro, com o mundo e com o divino. O ser humano está acordando com muita vivacidade para uma nova busca de sentido na vida. Na atualidade, as relações sociais, políticas, econômicas, culturais e religiosas anunciam a necessidade de um fazer e de um saber conviver criativo e espiritual (DITTRICH, 2004).

Para Alessandrini (2012), a criatividade está diretamente ligada ao crescimento e ao funcionamento saudável, à expansão de si mesmo, à autorrealização e ao alargamento do campo de experiências de vida.

A Psicologia Junguiana, referencial teórico desta pesquisa, defende que a criatividade é uma função psíquica natural, e um dos instintos básicos do ser humano, que tem um papel estruturante na vida do indivíduo. É um dos nossos tesouros sagrados, quase sempre escondido no território sombrio do inconsciente. Todo ser humano é capaz de criar, postula Jung, basta ser estimulado (MACIEL, 2012).

Valladares (2010, p.141) enfatiza que “Criar é tão importante quanto viver”, enquanto Eliade (2010) certifica que qualquer criação é uma repetição, em escala reduzida, da criação cósmica do início dos tempos. Assim, como afirma Bernardo (2008, p.23) “Em cada ato criativo podemos nos recriar, transformar e renovar, retramando o próprio destino”. Dentro desse contexto, percebe-se a importância da criatividade desde o início dos tempos, uma vez que os atos criativos podem ser de grande relevância para a existência, exercendo influências desde as pequenas intercorrências na jornada da vida até grandes conscientizações e transformações.

Dittrich (2004) possui uma visão sobre espiritualidade que corrobora com os conceitos de Boff e Betto (1994) no livro “Mística e Espiritualidade”; onde eles evidenciam que espiritualidade é a expressão do ser criativo, pessoa humana, que tem em si a dimensão divina espiritual que o constitui como espírito criador, que é em si uma totalidade enquanto ser de identidade subjetiva no conhecer, aprender e fazer nas suas percepções e relações no mundo, no universo. Para esses autores, a espiritualidade tem tomado um rumo conceitual como experiência fundante do ser humano que perpassa as suas relações emocional-rationais, vital-cognitivas enquanto ser vivente, aprendente e conhecente.

Esse processo humano é uma caminhada do gestar e parir constante da espiritualidade, que vai paulatinamente se expressando pelo sentido que o ser humano atribui ao seu viver no mundo. Este sentido está enraizado nas profundezas do seu ser quando a criatividade da vida encarnada segue seu curso vital-cognitivo para o bem-estar, a harmonia no viver com tudo e com todos e especialmente consigo mesmo (DITTRICH, 2004, p. 46).

Nesse sentido, a espiritualidade apresenta-se como uma maneira de ser do indivíduo, do corpo-criante. A sua criatividade, diante dos desafios do existir, num mundo carregado de símbolos e signos, codificam de certa forma o sentido da sua existência com relação ao mistério, ao divino, ao sagrado e aos assombros das questões existenciais (DITTRICH, 2004).

O processo criativo traz satisfação e transcendência, muitas vezes por intermédio do sentimento de tocar e de ser parte de uma experiência universal (ALLESSANDRINI, 2012).

Arte, ciência e espiritualidade, reunidas pelos rituais de práticas e partilhas, podem retornar a sua unidade primordial, propiciando o (re) encontro com o si mesmo, o retorno às experiências com o sagrado e o resgate das conexões arquetípicas de quietude e centramento (PHILLIPINI; DINIZ, 2012).

Dittrich (2004) vê a Arteterapia como uma maneira de tratar e de cuidar do ser humano a partir do entendimento de sua criatividade e espiritualidade no fazer da sua obra de arte, como instâncias congruentes e indissociáveis para o desvelamento do seu sentido de viver, de existir no mundo.

Percebe-se assim, o ser humano, o corpo-criante, numa forma indissociável com sua espiritualidade e criatividade, razão e emoção, arte e vida.

É dentro dessa visão que esta pesquisa busca uma conexão entre a espiritualidade e a Arteterapia, com a ênfase na dança do ventre. Através dos encontros arteterapêuticos, possibilitando colocar o corpo-criante para dançar, pode-se preencher o sentido da vida para cada um, unindo transcendente e imanente, resgatando as conexões com o sagrado feminino, já que se trata de um grupo de mulheres.

Imagem 08 – Mandala confeccionada por participante



Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014

3 DANÇA DO VENTRE: uma “dançaterapêutica”

A dança do ventre é uma das danças sagradas da Antiguidade. Não existem comprovações científicas que definam exatamente onde e quando ela surgiu, mas, de acordo com pesquisadores, uma das informações mais aceitas é a de que ela surgiu no Antigo Egito (Imagem 09), onde era transmitida de mãe para filha e praticada em segredo pelas sacerdotisas. Elas celebravam a vida e a fertilidade, faziam festas e rituais em homenagem à deusa Ísis, expressando sentimentos, narrando as histórias dos deuses e das deusas e representando os elementos da natureza.

Por ser a dança uma antiga forma de comunicação com o Divino, muitas danças tornaram-se sagradas, não pela dança em si, mas pelo que elas representam (FARIAS, 2004).

Imagem 09 – Dançarinas egípcias (Afresco na tumba de Nebamun)



Fonte: www.pinterest.com/danicamargoDV/

Essa dança antiga que as mulheres aprenderam com suas ancestrais foi considerada uma expressão ritual e sagrada da identificação entre a mulher e a sua espiritualidade. Por tudo o que a dança proporcionava, as mulheres conseguiam superar os seus medos, criar seus filhos saudáveis e sobreviver às rudes condições da época; e, mais ainda, ao dançar aproximaram-se das origens do universo: repetiram atos sagrados pelos quais os deuses criaram as coisas deste mundo (PENNA, 1993).

Independentemente do local de criação é perceptível que a dança do ventre era

utilizada objetivando trazer inúmeros benefícios às mulheres de uma forma completa, pois mesmo que inconscientemente, elas já envolviam corpo, mente e alma em sua dança.

Sobre a chegada da dança do ventre no Brasil, é indispensável mencionar Madeleine Iskandarian, popularmente conhecida como *Shahrazad* (Imagem 10): grande e incansável divulgadora dessa dança oriental, que rompeu fronteiras e nos presenteou com essa arte milenar. Nascida na Palestina e criada no Líbano, de ascendência armênia, dançava desde os sete anos de idade. Segundo registros de relatos da própria *Shahrazad* (mestra atuante até 2014, ano de seu falecimento) e de suas alunas, ela foi a primeira professora de dança do ventre do nosso país. Iniciou suas aulas em 1957, espalhando a dança do ventre ou a “dança do Leste”, como ela mesma prefere chamar (MARTINS, 2012).

Imagem 10 - Shahrazad



Fonte: <https://www.facebook.com/master.shahrazad/timeline>

Apesar dos esforços da *Sharazad*, a dança do ventre só começou a crescer e ganhar reconhecimento em meados de 1970, atingindo o seu ápice no início dos anos 90.

A dança do ventre nasceu das entranhas do planeta. Sua gestação foi mítica, e materializou-se no mundo das formas. Em seu automorfismo, a Dança se formou imortal. Não só pela vida física, mas pela vida psicológica das gerações de mulheres que a conceberam e aperfeiçoaram. Sua cadência não está apenas em sua bagagem gestual e rítmica, mas nas maneiras de amar com a dança que revelam a essência e a dignidade da mulher (KAHA, 2011, p.14).

A visão terapêutica de dança não é exclusiva da dança do ventre. A utilização da dança com objetivos terapêuticos é uma prática muito antiga que aprofunda suas raízes nas dimensões do sagrado. A prática da dança e dos ritmos era comum entre os Xamãs e sabe-se de relatos de que na Grécia antiga, clássica, a dança dos Corybantes era usada no tratamento de doenças (MACIEL, 2012).

Uma das pioneiras da dança moderna que trouxe uma nova concepção para a dança de sua época (século XIX) foi Isadora Duncan (1877 – 1927) (Imagem 11), ela se destacou propondo uma dança espontânea e conectada com o que se passa no mundo interno e subjetivo de quem dança.

Imagem 11 – Isadora Duncan



Fonte: <http://www.danceconsortium.com/features/dance-resources/dance-handbook/1900-isadora-duncan-and-the-birth-of-modern-dance/>

Isadora Duncan pretendia traduzir a alma para conceber uma noção mais elevada de si mesma, para ela a dança era a expressão divina do ser humano. Como reforça Cenci (2001, p. 60) “ a dança do ventre é uma dança que dá espaço para a mulher ser mulher, íntegra, forte, decidida. Que nos liberta dos medos, das inseguranças, do desamor. A dança da libertação”.

A dança tal como compreendia Isadora Duncan, era uma arte com a missão de fazer-nos penetrar na essência do ser, vibrar em união com ele e conclamar a esta participação (GARAUDY, 1980). Ela buscou uma dança que fosse capaz de expressar a sua paixão pela vida (PORPINO, 2006, p.30).

Essa pioneira da dança moderna, foi a primeira bailarina que se descalçou para dançar. Assim como pretende-se, utilizando a dança do ventre nesta pesquisa, ela buscou viver plenamente a sua corporeidade⁸.

Seguindo a visão de Isadora Duncan, surge, em 1930, nos Estados Unidos, a dançaterapia, através de Marian Chace. Ela criou o primeiro termo consagrado para qualificar essa nova forma de dança – *Dance Movement Therapy*⁹ (DTM). Segundo Netto (2012, p.152):

A dançaterapêutica pretende encontrar uma via de acesso ao inconsciente somático, aumentando os recursos para a comunicação com a história reservada pelo corpo, um verdadeiro acervo autobiográfico, que comprova nossa presença no plano físico, sujeito à constrição do tempo, do espaço e da sombra.

A essência do movimento terapêutico, realizada na utilização da dança na sua forma terapêutica, conforme adaptou-se a dança do ventre no desenvolver desta pesquisa, prioriza ajudar o indivíduo a conectar-se consigo mesmo e com suas expressões internas, restaurando a direção do crescimento pessoal em potencial. Para Netto (2012, p. 153): “ao viver criativa e adequadamente a realidade do corpo, tem-se a

⁸ Qualidade Corpórea. Segundo Porpino (2007), é uma relação de unidade corpórea com os múltiplos corpos existentes.

⁹ Terapia pela dança e pelo movimento.

rica possibilidade de transformar alguns padrões de movimento, de tensão e de colapso, intervindo também sobre todas as dinâmicas psicológicas subjacentes a eles”.

A dança do ventre demonstra ser um importante recurso arteterapêutico para grupos de mulheres; ela enriquece o processo criativo, facilitando o contato das mulheres consigo mesmo e com sua feminilidade. Bencardini (2002) afirma que a dança do ventre é um elemento catalisador que pode conduzir o indivíduo à descoberta e/ou ao resgate de novas perspectivas de valorização e/ou compreensão de si mesmo. A partir do momento em que o indivíduo muda suas perspectivas, e conecta-se melhor consigo mesmo, consequentemente conecta-se melhor com sua espiritualidade, mesmo que de forma inconsciente.

A redescoberta atual da dança que reorganiza particularmente as funções do ventre, tem significado elevado e facilitador do processo de conscientização das praticantes. Abrir-se para o contato com as energias telúricas do próprio ventre, com o objetivo de elevá-las e transmutá-las através de movimentos sinuosos e espirais pode ser muito útil para as mulheres de hoje; essa dança, porém, não pode ser vista como um mero exercício: ela já fez parte de uma religião muito antiga, ligada ao culto da terra e do útero poderoso da Deusa (PENNA, 1993).

Há uma sabedoria e um ganho terapêutico no contato com a força criativa do ventre essencial às mulheres contemporâneas, especialmente as Ocidentais.

Na dança do ventre, pode trabalhar-se além do corpo físico, tentando estabelecer um contato com o “eu” interior, um verdadeiro caminho para o autoconhecimento. A descoberta do “eu” interno, de um ser único, individual e criativo, é indispensável ao exercício da dança (VIANA, 2005).

A extraordinária estrutura do corpo, bem como as surpreendentes ações que é capaz de executar, são alguns dos maiores milagres da existência. Cada fase do movimento, cada mínima transferência de peso, cada simples gesto de qualquer parte do corpo revela um aspecto de nossa vida interior (LABAN, 1978, p.49).

Possivelmente, esse contato com a força criativa do ventre seja um caminho bastante acessível para essas revelações que cita o autor. Conforme esse contato vai se aprofundando, muitas mulheres se apaixonam novamente por si mesmas, e suas vidas

vão se transformando, transcendendo.

A dança do ventre sobreviveu e perpetuou-se através de milênios até os dias de hoje, ela é praticada e valorizada no mundo todo e está em constante crescimento no Brasil, inclusive como recurso terapêutico. Afinal, como afirma Penna (1993, p.11) “Quem somos nós sem o ventre feminino? Por ele entramos na vida, dentro dele somos concebidos, formados e dele saímos para o mundo”.

Ao exercer o nosso potencial criativo, aprendemos a olhar o mundo com olhos capazes de enxergar a preciosidade dentro de cada grão de areia que nos instigue e afete, por vezes ferindo-nos como que para acordar-nos para a nossa destinação de ser (BERNARDO, 2012).

Os recursos arteterapêuticos nos auxiliam na composição do nosso “cordão de orações” (a exemplo dos cordões de preces indígenas), confeccionados a partir da matéria-prima extraída de nossas experiências, entrelaçando o eu, o outro e o meio ambiente, o real e o imaginário, no fio de nossa história de vida, transformando sonhos em realidade compartilhada e trabalhando sobre o nosso mito pessoal, sobre o nosso processo de individuação (BERNARDO, 2012).

A dança, em todas as épocas, pretendeu impulsionar o ser humano a criar formas simbólicas para o sentimento e ampliar o potencial expressivo diante de experiências as quais a palavra não alcança (NETTO, 2012). Utilizada como recurso arteterapêutico, a dança do ventre mostra-se uma importante aliada na busca da incessante compreensão do “Ser” e da espiritualidade. As mulheres podem (re)encontrar na expressão do movimento guiado pela dança do ventre o verdadeiro sentido para vida.

Em se tratando desse grupo de mulheres pesquisadas, acredita-se que a dança do ventre pode ter sido facilitadora na busca do descobrir-se, do desvelar-se e de despertar a espiritualidade que existe em si.

Imagem 12 – Mandala confeccionada por participante



Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.

4 CICLOS EM DANÇA

“Perdido seja para nós
aquele dia em que não se dançou nem uma vez”
Nietzsche

A presente pesquisa é uma proposta terapêutica breve que ocorreu durante o período de Junho a Setembro de 2014. Teve como universo o Centro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CPICS) Equilíbrio do Ser, na cidade de João Pessoa-PB; e como sujeitos um grupo de dez mulheres usuárias da instituição. Para a realização dessa pesquisa, foram abertas inscrições ao público feminino, no próprio CPICS, para as usuárias interessadas. Todas as inscrições foram aceitas.

Inicialmente, a proposta deste trabalho, feita ao grupo, foi a de realizar um processo arteterapêutico utilizando a dança do ventre como principal ferramenta expressiva. Processo esse, que teria começo, meio e fim, contando sempre com as mesmas participantes, sem permitir a entrada de novos membros no grupo. Foi explicitado, ainda, que seriam utilizados vários materiais expressivos, mas sempre com a dança do ventre como estímulo gerador principal.

O grupo, inicialmente, foi constituído por dez mulheres na faixa etária entre 37 e 62 anos. Elas demonstraram muito interesse em participar da pesquisa e concordaram em responder à entrevista semiestruturada, que seria aplicada no final do processo.

Antes de iniciar as vivências arteterapêuticas, informou-se às participantes que os dados, informações e materiais obtidos, seriam de uso exclusivo para a finalidade prevista neste trabalho científico. Mediante isso, solicitou-se o consentimento de cada uma delas, que, ao concordarem com as condições éticas propostas, aceitaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), cujo modelo consta no apêndice “A”.

Caracterizando as participantes, com a obtenção dos seus dados pessoais, e visando proteger a identidade de cada uma, optou-se por atribuir a nomenclatura de pedras preciosas brasileiras a cada uma delas.

Para a construção desta pesquisa foram realizados quinze encontros semanais, com três horas de duração cada, durante três meses consecutivos no CPICS - Equilíbrio do Ser.

De acordo com Philippini (2011), para um melhor funcionamento nas sessões de Arteterapia para grupos, deve-se aplicar alguns critérios sistemáticos que facilitam a organização temporal e espacial na condução do processo arteterapêutico (Quadro 1).

Quadro 1 – Organização temporal e espacial para as sessões de Arteterapia

SESSÃO ARTETERAPÊUTICA		
Organização temporal e espacial		
Cerca de 20% do tempo total	Cerca de 60% do tempo total	Cerca de 20% do tempo total
PREPARAÇÃO	DESENVOLVIMENTO	CONCLUSÃO
• Organização do espaço; • Relaxamento e/ou sensibilização.	• A realização da atividade prevista para aquele encontro.	• Escrita criativa; • Imaginação ativa; • Visualização; • Relaxamento; • Compartilhamento.

Fonte: Baseado em Philippini (2011, p. 38).

Assim, orientados pela referida autora, foram seguidos todos esses passos durante os encontros com o grupo de mulheres pesquisadas.

Philippini (2011, p. 93), define e divide a dimensão temporal de um grupo arteterapêutico em três ciclos psicodinâmicos, da abordagem terapêutica breve, da seguinte forma:

- a) Ciclo I (diagnóstico): fase caracterizada pelo desbloqueio e pela ativação do processo criativo, pela observação de indicadores comportamentais do grupo e formulação da hipótese diagnóstica grupal;
- b) Ciclo II (estímulos geradores): fase caracterizada pela escolha do estímulo gerador e da definição da questão psicodinâmica central (tema simbólico comum), desdobramento e desenvolvimento do percurso iniciado com as atividades diagnósticas (investigação e validação) e oferecimento de vivências referentes a campos simbólicos diversos;
- c) Ciclo III (processos autogestivos): fase caracterizada pelas atividades de conclusão do processo arteterapêutico breve, momento no qual o grupo atendido começa a manifestar indicadores de autonomia criativa, solicitando atividades específicas, escolhidas pelo próprio grupo.

Essa divisão em etapas (preparação, desenvolvimento e conclusão) foi realizada em todos os encontros, de todos os três Ciclos.

Seguindo as orientações dessa autora, realizou-se essa dinâmica com o propósito de tornar o processo arteterapêutico sistematizado e de fácil compreensão para as participantes; visando uma estratégia de intervenção terapêutica com a abertura para o diálogo com a espiritualidade.

Em todos os nossos encontros, utilizou-se o espaço de forma simbólica, com o posicionamento em forma de círculo (Imagem 13). Como reforça Gomes (2013) o círculo é um símbolo do poder criativo do universo, não tem início nem fim e reporta-se a continuidade, ao processo cíclico, ao arquétipo da totalidade.

Imagem 13 – círculo sagrado feminino



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

O encontro em círculos é muito importante para as mulheres modernas porque esse tipo de encontro elimina a hierarquia e propicia um espaço seguro e protetor, que evoca as sinuosidades e formas femininas (o ventre, o seio nutriz, o abraço carinhoso, o abrigo de uma gruta), símbolos perenes, sagrados e naturais. Em um círculo, todas são igualmente vistas e ouvidas, estando cada mulher à mesma distância do centro, sendo a distribuição e recepção igualitária de energias, ideias, iniciativas e ações (FAUR, 2011).

As pessoas encontram dentro de um círculo condições para reconhecer e usar melhor seu potencial e habilidades. Ao receber *insights* sobre questões pessoais ou transpessoais, elas se fortalecem e contribuem assim para a integração e coesão do círculo. O grupo, assim como o indivíduo, tem uma energia própria, com características específicas em função da egrégora¹⁰ criada pelos participantes. Ao ampliar a sua participação na teia da criação, elas expandem o “eu” para o “nós” (FAUR, 2011).

Desse modo, foi formado uma mandala viva e pulsante na busca do conhecimento de si mesmo, do crescimento pessoal e do crescimento coletivo, tornando o *setting* arteterapêutico mais confiável, seguro e agradável, onde todas podiam ser ouvidas e vistas da mesma maneira.

¹⁰ Força gerada pelo somatório de energias de duas ou mais pessoas, quando se reúnem com qualquer finalidade.

Antes de iniciar o processo arteterapêutico, priorizamos a criação de um ambiente de proteção e aconchego como elemento propulsor à implementação do trabalho favorável à gestação dos benefícios previstos, já que consideramos essencial para esse grupo realizar os encontros em um ambiente protegido, harmônico, limpo e agradável a todas.

A preparação e o cuidado com o ambiente onde seriam realizadas as atividades do grupo tornaram-se essenciais para as participantes; já que, a partir dele, o grupo pode se sentir seguro e protegido para iniciar a realização das atividades artísticas durante os encontros. Para Philippini (2011), o espaço do grupo, se bem trabalhado, preservado e cuidado, funciona como um círculo sagrado, onde benéficas transformações podem acontecer e, onde por meio da produção expressiva, essas representações circulares arquetípicas e muitas outras podem ser revividas, lembradas e reativadas.

Durante as etapas de preparação, em todos os Ciclos, foram utilizadas técnicas relaxantes, como automassagens ou massagens coletivas, reflexões com músicas, alongamentos e dinâmicas criativas (Imagem 14), técnicas de biodança, danças circulares (Imagem 15), e especialmente, técnicas introdutórias da dança do ventre; tudo de acordo com a proposta prevista para o encontro daquele dia. O objetivo era sensibilizar, relaxar e concentrar as participantes objetivando o desbloqueio do processo criativo e a conexão consigo mesmo.

Imagem 14 – Dinâmica do carinho



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

Imagem 15 – Danças circulares sagradas



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

Após as etapas de preparação, dava-se início às atividades vivenciais. Estas propiciam que a matéria-prima do processo criativo tome forma e seja, então, reconhecida e confrontada. Para isso, serviram as estratégias diagnósticas específicas, que foram aplicadas depois de um amplo e intenso trabalho com diferentes modalidades expressivas e outras atividades que complementavam o desbloqueio criativo, como trabalhos que envolveram ludicidade, consciência corporal e movimento, relaxamento, consciência da respiração, visualização e imaginação ativa (PHILIPPINI, 2011).

Nas etapas de desenvolvimento, é imprescindível utilizar diferentes materiais expressivos para auxiliar no desbloqueio do processo criativo. Aqui, foram utilizados diversos materiais plásticos, como, lápis cera, lápis carvão, tintas variadas, papéis com tamanhos, cores e texturas diferentes (Imagem 16); e ainda, técnicas de teatro, de colagem (Imagem 17), de construção de máscaras, de expressão corporal e, principalmente, técnicas específicas da dança do ventre.

Imagem 16 - Pintura



Imagem 17 - Colagem



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

É importante ressaltar que, desde o início do processo, a dança do ventre foi adaptada para se adequar a um formato mais terapêutico; entrelaçando corpo e mente de forma sutil e prazerosa, propiciando conexões com a espiritualidade e a feminilidade.

Ao trabalhar técnicas expressivas coligadas ao trabalho corporal é possível trazer um “despertar para a vida”, é como se a capacidade de despertar o corpo tivesse o efeito de trazer vida para a psique e essa psique “revivida” trouxesse vida para o corpo; portanto, usando-se o corpo como dispositivo para uma integração psíquica (ARCURI, 2006). Comumente, a dança do ventre, durante as vivências arteterapêuticas, foi realizada ao final das etapas de preparação ou no início das etapas do desenvolvimento, trazendo movimentos específicos como os “redondos”, os “oitos”, as sinuosidades, as ondulações, as vibrações, as batidas de quadril, os giros, os deslocamentos e a utilização dos véus. Trabalhando o corpo com a dança do ventre, criava-se assim, essa possibilidade para o “despertar para a vida”.

Essa integração psíquica citada por Arcuri (2006), proporcionada pela dança do ventre, é essencial para alcançar o bem-estar físico, psíquico e espiritual, pois o corpo é um templo sagrado. Pessoas que conseguem integrar, corpo-mente-alma, são pessoas que cultivam emoções positivas, são mais conscientes de si, são mais felizes e, desse modo, podem vivenciar plenamente sua espiritualidade.

Nas etapas de conclusão dos encontros, em todos os Ciclos, era destinado um momento para relaxamento e compartilhamento das sensações (Imagem 18) que cada

encontro havia proporcionado. Muitas vezes, as participantes também dividiam no círculo, os sonhos e as mudanças que estavam ocorrendo na vida de cada uma, no dia a dia. Para isso, elas foram orientadas a ter um “caderninho dos sonhos”, a fim de anotarem, se possível, todos os sonhos que poderiam ocorrer durante o período em que estavam no processo arteterapêutico.

Imagem 18 - Compartilhando



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

As atividades realizadas com a dança do ventre (Imagens 19 e 20) foram essenciais nesse processo. Facilitou o desbloqueio do processo criativo, desenvolveu a autoestima e a autoconfiança nas participantes, gerando possibilidades de encontrar caminhos criativos e curativos que auxiliaram na expressão dos conteúdos internos.

Para Kaha (2011), a dança do ventre prepara as mulheres para a viagem que fazem para dentro de si mesmas, com atenção especial às mudanças psicológicas que lhes vêm, seguidas também por mudanças hormonais, como expressões iluminadas da própria psique.

Imagem 19 – Dança com véus



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

Imagem 20 - Desvelando



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

Durante o processo, foram produzidos trabalhos individuais e coletivos, como por exemplo as pinturas coletivas. A vivência coletiva pode renovar nossa relação ancestral com a forma circular, com a maneira de lidar com o outro, cooperando na restauração do senso de integridade e de totalidade.

As produções simbólicas são ricas em informações, porém desbloquear o processo criativo de todos os participantes não é uma tarefa fácil para o arteterapeuta, pois são pessoas diferentes, cada uma com suas singularidades; além disso, ainda se faz

necessário fortalecer o vínculo entre os integrantes. Porém, quando tudo isso acontece, como foi o caso deste grupo pesquisado, ele torna-se um terreno fértil de possibilidades.

As produções coletivas (Imagem 21) deste grupo, inicialmente mostraram-se um pouco desconectadas, mais precisamente individualizadas, elas não observavam a imagem como um todo, nem a produção que estava sendo realizada por quem estava ao seu lado, preocupavam-se mais com sua produção individual, o que tornou a imagem fragmentada. Mas isso foi mudando com o tempo, com a continuação e o envolvimento no processo arteterapêutico, o grupo se tornava cada dia mais coeso, expressava cada vez mais unidade e cumplicidade em suas produções. Essas criações foram muito marcantes, relevantes e emocionantes, um verdadeiro aprendizado para todo o grupo.

Imagem 21 – Produção coletiva



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

Nas produções individuais, foram surgindo imagens circulares recorrentes, sempre com muito movimento e predomínio da cor azul. Segundo Santa Catarina (2011), o azul é uma cor feminina, cor do manto de Nossa Senhora; atua na estrutura da personalidade como mecanismo de adaptação, regulação e canalização afetiva emocional.

É imprescindível destacar que o objetivo desta pesquisa não é avaliar a Arteterapia e sua função terapêutica, conseqüentemente, não nos aprofundaremos nas

avaliações e reflexões sobre as imagens e símbolos expressados, apenas serão descritos os resultados obtidos com o grupo como um todo.

4.1 OS CICLOS NO PROCESSO ARTETERAPÊUTICO

4.1.1 Ciclo I

O grupo pesquisado iniciou o Ciclo I inseguro, tímido, desintegrado, porém haviam objetivos comuns, entre eles: o autoconhecimento. Arcuri (2006, p.31) afirma: “o nosso corpo é extremamente desconfiado e assustado; só gradualmente ele pode aprender a confiar nos seus próprios instintos, constituindo-se como uma base sólida para o amadurecimento da psique”. Assim, gradualmente, a cada encontro, o grupo foi se integrando.

Durante esse Ciclo, o tema simbólico inicial mais forte foi o “dar e o receber”. Elas refletiram sobre a importância de se permitirem e se sentirem merecedoras de “receber”. Esse “receber” enfatizado pelas participantes referia-se ao ato de receber, inclusive delas próprias, ou seja, o que elas consideram bom e relevante para si mesmas, como carinho, cuidado, amor e atenção. Tudo isso foi expressado através da arte, como por exemplo, em forma de colagens (Imagem 22).

Imagem 22 – Produção individual 1



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

A liberdade, a realização pessoal e a necessidade de transformação, que precisavam expressar para si mesmas, segundo elas, estavam impressas nas suas diversas criações (Imagem 23).

Imagem 23 – Produção individual 2



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

A dança do ventre, no Ciclo I, era realizada no final da etapa de preparação, após o relaxamento, antes da etapa do desenvolvimento. Através dos movimentos da dança do ventre e das músicas orientais utilizadas, elas iniciavam uma sensibilização e uma escuta de si mesmas. Nos encontros em que as atividades posteriores necessitavam de mais tranquilidade e concentração, utilizava-se os movimentos sinuosos, lentos, redondos, além dos movimentos com os braços que também trazem muita simbologia e introspecção. No entanto, nos encontros em que era necessário mais energia, utilizava-se movimentos mais rápidos com músicas orientais mais enérgicas, como por exemplo os “*Shimmies*”¹¹ e suas variações. Desde o início do processo, a dança do ventre teve uma excelente aceitação de todo o grupo, principalmente após o início da prática, inclusive daquelas que não conheciam a dança ou daquela que nunca havia praticado. Apesar da dança ter sido realizada em grupo, todas consideravam o momento da dança, um momento muito pessoal. Fica evidente que a experiência proporcionada pela dança

¹¹ Nomenclatura específica utilizada para identificar alguns movimentos como os de batidas de quadril.

do ventre traz à tona essência de cada uma das mulheres praticantes; a cada ondulação, a cada movimento, acontecia uma descoberta. Assim como outras danças, a dança do ventre vai além de uma simples manifestação corporal, ela torna-se uma integração corpo-mente-alma.

Durante o Ciclo I, as maiores dificuldades observadas no grupo foram: realizar as produções coletivas; um pouco de resistência para trabalharem com os materiais que “sujam” muito, como por exemplo, a argila (Imagem 24); e durante a realização das produções individuais, conseguir controlar suas opiniões/sensações diante da criação da outra pessoa.

Imagem 24 – Produção individual 3



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

Inicialmente, também foi observado uma certa timidez na maioria das participantes na hora de dançar, possivelmente relacionada à falta de autoestima e à pouca integração do próprio grupo; mas com a continuidade dos encontros, isso foi se diluindo e desaparecendo. O nível de sensibilidade e a conexão com si mesma aumentavam a cada encontro; a dança tornava-se mais íntima e significativa para cada uma delas (Imagem 25).

Imagem 25 – Dançando 1



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

Certas resistências e até a timidez são parte do processo. Para Santa Catarina (2011) no desenrolar do processo arteterapêutico, há quebras de resistências inconscientes, que, de forma lúdica, ali vão sendo projetadas. Isso é muito compreensível, afinal escolher trilhar esse caminho do autoconhecimento, conhecer sua verdadeira essência requer coragem e determinação.

Desenvolvendo nossa capacidade criativa podemos conseguir transformar qualquer tipo de situação. Mesmo os momentos difíceis da vida possibilitam uma evolução e um crescimento. É como segurar a vida com as próprias mãos, deixando os sentimentos de culpa de lado, parando com as lamentações e vencendo a timidez (ARCURI, 2006).

Ao término dessa primeira etapa de experimentações expressivas (para desbloquear e ativar a criatividade e a espontaneidade), que teve a duração de quatro

encontros, as participantes já se apresentavam mais à vontade para criar e para dançar, além de se mostrarem mais seguras e confiantes em si e no grupo. Isso era perceptível em suas falas, em seus gestos e na forma como o grupo interagiu, demonstrando interesse e entusiasmo. Philippini (2011) reforça que o processo criativo, quando ativado de maneira adequada, restaura, resgata, recupera, reorganiza, redireciona e libera o fluxo de energia psíquica em prol do bem-estar e da expressividade de cada indivíduo. Nesse sentido, foram sendo construídas uma integração e uma autoconfiança, que foi aos poucos se fortalecendo com a cooperação e com a apreciação dentro do grupo. Consequentemente, as participantes começaram a se sentir mais seguras para compartilhar os sentimentos, as sensações e até mesmo seus problemas pessoais e suas experiências de vida.

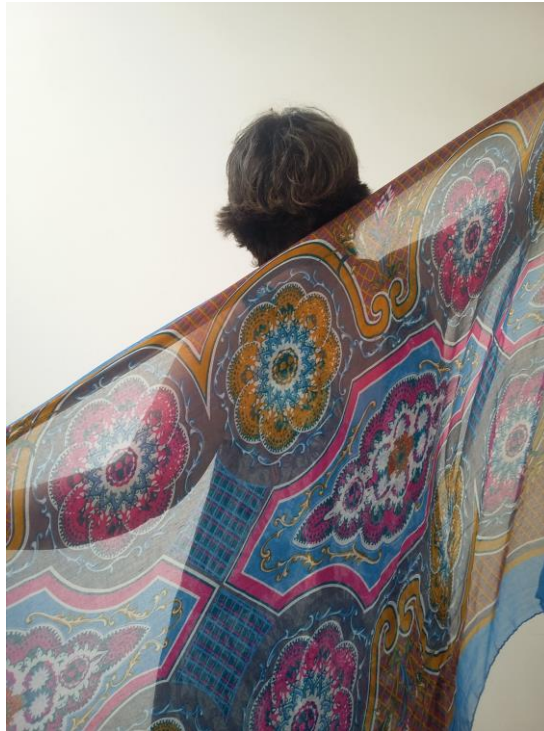
O grupo iniciou o Ciclo I com dez integrantes e concluiu com nove. Uma delas apresentou uma justificativa complacente e optou por interromper o processo por questões pessoais de saúde.

Sabe-se que o Ciclo I (diagnóstico) é caracterizado pelo desbloqueio e pela ativação do processo criativo. O grupo concluiu esse Ciclo com as metas alcançadas, podendo prosseguir para o Ciclo II.

4.1.2 Ciclo II

O Ciclo II é o mais extenso dos Ciclos, ele é caracterizado pela variedade de vivências pré-estabelecidas, referentes a campos simbólicos diversos e pela escolha do estímulo gerador principal, que no caso desse grupo foi a dança do ventre (Imagem 26). Neste Ciclo o grupo já começa a criar sua própria identidade.

Imagem 26 – Dançando 2



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

A dança do ventre, no Ciclo II, foi vivenciada nas etapas do desenvolvimento, antes da produção visual prevista ou como produção expressiva principal. Bencardini (2002) acredita que a dança do ventre seja propriedade das mulheres do mundo todo que procuram o conhecimento intuitivo dentro delas mesmas, e o encontram dançando. Para a autora, a dança é um instrumento de libertação feminina, uma conquista pessoal.

Com o passar dos encontros, aumentava o contato com a dança do ventre e consequentemente o contato consigo mesma. Elas ganhavam mais segurança nos movimentos a cada encontro, entregavam-se plenamente a música e se (re)descobriam em sua própria dança. A partir de então, utilizou-se os movimentos acrescidos de deslocamentos, de expressão facial, da observação de sensações e da utilização dos véus. A dança do ventre tornou-se, nesse processo arteterapêutico, um verdadeiro alicerce para o desbloqueio processo criativo e para a realização das vivências.

Durante o Ciclo II uma das vivências mais marcantes foi a construção de mandalas. As mandalas foram trazidos à luz da Psicologia por Jung, estabelecendo o

alicerce científico para sua interpretação, após 14 anos de estudos, quando se dedicou a analisar várias civilizações primitivas, com suas diferentes formas e culturas. Em suas pesquisas antropológicas, observou que mandalas desenhadas em cavernas refletiam um período de crise daquela sociedade primitiva; estes desenhos circulares ajudavam aquela sociedade a encontrar saída para as suas aflições (SANTA CATARINA, 2011).

A mandala demonstrada na imagem abaixo (Imagem 27) e todas as que iniciam os capítulos deste trabalho, foram criadas pelas participantes neste processo arteterapêutico.

Imagem 27 – Mandala 1



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

Jung passou a entender que essa ação de criar mandalas era um impulso interno que busca uma integração, mesmo que de forma inconsciente. A partir desse entendimento, ele compreendeu a criação de mandalas como um fazer terapêutico por fazer a integração do ego.

O significado linguístico do círculo é múltiplo, unindo o sagrado e o profano. Em sânscrito, mandala significa “círculo, globo, redondo, anel, orbe, halo, grupo, coleção, multidão”; o hieróglifo egípcio se refere ao “cosmos, ao sol, ao dia, ao começo, à placenta, ao olho, ao deus solar, ao mundo (FAUR, 2011).

Muitas mandalas, de diversos materiais, foram surgindo durante o processo (Imagens 28, 29 e 30). Como refletiu Santa Catarina (2011, p. 23) “Dentro do círculo, está toda a nossa história de vida, toda a nossa ancestralidade, tudo o que está em nosso substrato genético, e de toda a psique”.

A construção de mandalas é facilitadora na busca pelo centramento, pela conexão com si mesmo e com a espiritualidade.

Imagem 28 – Mandala 2



Imagem 29 – Mandala 3



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

Imagem 30 – Mandala 4



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

Criar mandalas é um trabalho que nos liga à alma do ser humano à espiritualidade, é um trabalho sagrado. Por meio dele, podemos nos conectar com a nossa essência (SANTA CATARINA, 2011).

Nesse Ciclo II, outra vivência muito marcante foi a construção das máscaras (Imagem 31). Como afirma Philippini (2012) não há nada mais revelador que as máscaras que escondem um rosto. Foram momentos fortes e reveladores para o grupo; uma vivência profunda como a construção de máscaras, pode contribuir para a compreensão dos simbolismos que surgem durante o processo e podem propiciar desvelamentos significativos, conforme ocorreu com esse grupo.

Imagem 31 – Construindo máscaras



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

Os resultados expressivos com as máscaras brotaram, permitindo a conexão das participantes com conteúdos internos que ficaram impressos na criação da cada máscara (Imagens 32, 33 e 34).

Imagem 32 – Máscara 1



Imagem 33 – Máscara 2



Imagem 34 – Máscara 3



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

Continuou-se percorrendo o caminho subjetivo da Arteterapia, a partir da utilização os materiais plásticos (Imagem 35) e das vivências corporais. A partir disso, a criatividade fluiu de forma impressionante. Elas criavam suas imagens, modelavam e dançavam com propriedade, chegando algumas a criar em suas residências, trazendo, posteriormente, para compartilhar com o grupo.

Imagem 35 - Criando



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

Segue abaixo uma escrita criativa compartilhada:

“Mulher,
Em ti pulsa a vida
Em ti paira a beleza
Em ti brota a força
Magnífica sutileza
Que se agiganta
A cada dia
No teu feminino sagrado...
Mulher. ”

Mais um momento que também marcou bastante o grupo, durante o Ciclo II, foi o “Baú de Símbolos”. Nela, as participantes entraram em contato com diversos objetos simbólicos que estavam escondidos, como tesouros, dentro de um baú. À medida que as participantes foram entrando em contato com esses objetos, percebiam que, especificamente, alguns deles estavam carregados de significados. Esse contato estimulava aquelas mulheres a entrar em espaços de recordações, promovendo sensações e lembranças pessoais inscritas na história de vida de cada uma delas. Gomes (2013) considera esse momento mágico, deslumbrante, rico, no qual se torna possível captar todas as emoções provocadas nos participantes. Muitas emoções foram afloradas, reveladas; muitas histórias de vida vieram à tona, facilitando então a expressão simbólica seguinte.

Os símbolos são parte do processo de autoconhecimento e transformação, vão aonde as palavras não pisam, alcançam dimensões que o conhecimento racional não pode atingir; conectam a essência de cada ser, atuando diretamente no eixo *Ego-Self*, isto é, a conexão entre o complexo que comanda a consciência (o ego) e a psique como totalidade (o *self*), apontando o rumo que a energia psíquica deve seguir (DINIZ, 2010).

Ao final desse Ciclo II, que teve a duração de oito encontros, as transformações e os benefícios já eram evidentes. Elas relatavam melhoras inclusive na saúde física, além das observações que elas confessaram receber de amigos e parentes por causa das mudanças aparentes. O grupo encontrava-se unido, interagindo, com uma alegria contagiante. Elas estavam prontas para iniciar o Ciclo III.

4.1.3 Ciclo III

No Ciclo III (processos autogestivos), o grupo deu início ao processo de autogestão, começando a trazer uma demanda criativa condizente com seus processos internos. A partir desse momento, as músicas, os movimentos e os materiais utilizados foram de escolha do próprio grupo. Isso possibilitou uma autonomia criativa, gerando uma possibilidade de segurança e autoconfiança em si e no coletivo. Nesse Ciclo III, o grupo realizava a dança do ventre livremente, elas dançavam conforme desejavam. O

grupo solicitou ainda , vivenciar uma dinâmica, no início de um dos encontros, facilitada por duas das integrantes, e assim aconteceu (Imagem 36).

Imagem 36 – Processo autogestivo



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

A partir dessa etapa (Ciclo III), o grupo já vivenciava muitos ganhos, como por exemplo, a confiança e a integridade, o que possibilitou partilhas de histórias de vida. A partir dos relatos compartilhados, elas já encontravam entre si semelhanças com as histórias e as memórias. Desse modo, realizavam momentos de escoamento psíquico e catarse emocional.

Concluiu-se o Ciclo III com oito participantes, uma delas não conseguiu concluir o processo, mesmo tendo realizado grande parte dele, abandonou sem justificativa nenhuma. Apesar das dificuldades, não se pode deixar de observar o crescimento desse grupo; as mudanças e as transformações alcançadas eram visíveis, algumas mulheres mudaram até de aparência, de postura, de atitude e de humor. Demonstravam muita alegria a cada reencontro, partilhando também os benefícios adquiridos pela dança do ventre e o desejo de ter a dança como parte de suas vidas, do seu dia-a-dia.

Ao longo da história da humanidade, mulheres de várias culturas e tradições se reuniram em círculos, para dançar, meditar, reverenciar, celebrar e comemorar; para honrar sua feminilidade, marcar estágios e mudanças nas suas vidas, para se apoiar e se curar, compartilhar histórias, alegrias, tristezas, força e sabedoria (FAUR, 2011). Exatamente como fez esse grupo de mulheres.

Diante dessas evoluções e de ganhos significativos, a sensação de “felicidade” era compartilhada por todas. Elas dançaram, desenvolveram a autoestima, o autoconhecimento, sentiam-se mais bonitas, mais femininas e mais seguras; elas se valorizaram como mulheres que são, se transformaram e transformaram a forma de ver o mundo. Assim, esse trabalho proporcionou a realização de um círculo de dança sagrado, repleto de celebrações, transformações e transcendências. Visto que para Eliade (2010) o sagrado é real por excelência, ao mesmo tempo poder, eficiência, fonte de vida e fecundidade.

As mulheres participantes desbloquearam o processo criativo, e perceberam-se capazes de dançar, de criar, de aprender, de se conhecer e transcender por meio de suas criações; podendo assim conectar-se consigo mesmo e com sua espiritualidade, (re)significando o sentido de viver e sua relação com o mundo. Elas encontraram na dança do ventre, no processo arteterapêutico e na conexão com a espiritualidade uma forma de compreender melhor suas vidas. Os Ciclos desse processo arteterapêutico terminam aqui, porém o processo interno nelas gerado, foi apenas iniciado. Isso pode ser observado mais claramente nos relatos, transcritos no item a seguir.

Com o término do processo arteterapêutico, elas continuaram e continuam se reunindo, para se confraternizar, trocar e compartilhar suas experiências de vida, conhecimentos e informações. Criaram também um grupo virtual, onde flui uma integração real, dando assim continuidade aos bons resultados deixados por esse grupo de mulheres que dançam (Imagem 37).

Imagem 37 – As participantes na conclusão do processo



Fonte: Acervo da pesquisa, 2014.

4.2 OS RELATOS

Os relatos das participantes foram coletados a partir da realização de uma entrevista individual ao final do processo arteterapêutico, com um roteiro pré-estabelecido (Apêndice “B”) e de alguns registros feitos num caderno de campo. As entrevistas foram gravadas, sob o consentimento das participantes, e foram realizadas em uma sala reservada e adequada, dentro do próprio CPICS - Equilíbrio do Ser, objetivando passar tranquilidade, segurança e bem-estar para as participantes. Procurou-se ter um cuidado especial para mantermos a relação de confiança conquistada durante todo o processo. Foram oito participantes pesquisadas, visto que duas delas desistiram do grupo durante o processo. As perguntas foram realizadas com sensibilidade para que a entrevistada pudesse se sentir à vontade e suas respostas foram transcritas para comunicar melhor o sentido e a intenção do que foi registrado.

Buscou-se considerar os sonhos, as dificuldades, as angústias, os medos, os desejos, as sensações e os *insights*, tudo com bastante atenção e cautela, conforme sugerem tanto o processo arteterapêutico quanto a metodologia da História Oral. As pesquisadas tiveram liberdade para se expressarem sobre vários assuntos, mas sem sair do foco do nosso tema.

Observa-se, na transcrição de cada participante, conforme sugere a metodologia da História Oral, um destaque para o tom vital, que é uma frase escolhida dentro de cada narrativa como introdutória à apresentação do colaborador. Vejamos:



SAFIRA

“O que mais me marcou nessa experiência eu acho que foi o despertar para o ser, para o meu eu, aceitando as minhas limitações e dando condições de trabalhá-las”

Safira tem 62 anos, é pedagoga, espírita, é casada e possui quatro filhos. Ela iniciou o processo arteterapêutico bastante insegura e descrente, começou a fazer sem grandes perspectivas pois ela relatou que, dentro do que se referia à sua perspectiva de arte, ela nunca havia tido contato com a arte em sua vida, nem durante a infância.

Nunca havia participado antes, foi fantástico... principalmente em relação a identificação comigo mesma.

No início achei que era coisa de criança, na minha idade não se faz mais isso, mas descobri que não é nada disso. Hoje vejo em minhas criações uma vida... minha vida que estava guardadinha lá dentro. Essa é a liberdade que muitas pessoas procuram. (Caderno de Campo)

Muitas coisas deixamos passar e não vivenciamos... aos poucos fui esquecendo de mim... percebi muito isso quando entrei nesse grupo, nada disso me atraía, me senti um extraterrestre, mas eu sabia que ia me transformar nesse grupo (Caderno de Campo)

Hoje eu entendi que espiritualidade é a busca da compreensão por algo maior que dirige e governa a tudo que fazemos parte

como criatura. E eu consegui despertar essa espiritualidade e tive grandes reflexões acerca do convívio em família e da importância disso em nossa vida.

O que mais me marcou nessa experiência eu acho que foi o despertar para o ser, para o meu eu, aceitando as minhas limitações e dando condições de trabalhá-las. E também muita coisa melhorou com relação a minha saúde. Com certeza melhorou minha disposição... minhas limitações físicas, eu nem sentava no chão no começo... e ainda fiquei com muita vontade de criar, de aprender coisas novas que possam acrescentar no meu ser como individualidade.

No princípio eu senti uma dificuldade, fiquei desconfortável por causa das limitações físicas, como eu já disse antes, eu não sentava no chão e ainda tive dificuldade de ficar descalça e de tocar nas pessoas, de transmitir afeto. Até minhas dores aliviaram.

Eu estou feliz por estar aqui. Pra mim a dança foram momentos mágicos, me senti mais perto do céu, e eu tentei representar isso nas imagens também. (Caderno de Campo)

Eu era muito cobrada quando era criança, sempre tive que ser o exemplo, eu era a mais velha, tinha que ajudar minha mãe. Eu nunca tive oportunidade de errar. (Caderno de Campo)

Hoje eu sou outra. Fiquei mais liberta no que se refere aos sentimentos e de como expressar... hoje me sinto feliz e acreditando mais em mim e decidi começar a cuidar de mim. Eu conquistei um espaço dentro da minha própria casa. Meu marido já está é estranhando as mudanças.



ESMERALDA

“Tudo acontece e vem no momento certo... viver a vida nesta árvore de mulheres especiais me tornou um ser mais humano, mais alegre e com a espiritualidade mais aguçada e impulsionada a estar com o outro e para o outro”

Esmeralda tem 50 anos, é terapeuta floral, católica, é casada e tem três filhos. Ela chegou ao nosso encontro muito confiante, demonstrando estar muito segura de si por já conhecer um processo arteterapêutico.

Ahh... Um grupo, um compartilhamento, uma plenitude... assim me senti diante de pessoas em processo arteterapêutico. Eu já havia participado de outros momentos, mas com a certeza da unidade para cada coisa... cada pessoa... tudo acontece e vem no momento certo, viver a vida nesta árvore de mulheres especiais me tornou um ser mais humano, mais alegre e com a espiritualidade mais aguçada e impulsionada a estar com o outro e para o outro.

Espiritualidade pra mim é estar diante do meu próprio Cristo... sei da presença divina emanada do EU SOU, e sei que resgatada através do incentivo arteterapêutico, eu sinto, eu vivo, eu realizo. É o ser como um todo, buscando sempre o novo através do ontem e do hoje, entendeu?

Eu vivenciei a espiritualidade positivamente. O movimento das vivências realizadas aguçou meu ego e minha espiritualidade, trazendo à tona minhas razões e emoções...acho que por fazer parte do humano.

O meu maior benefício adquirido foi a afinidade. Com essa experiência, hoje posso dizer que não se explica nossos afins, eles existem mediante nossa espiritualidade. E eu posso dizer que minha saúde hoje é reflexo da Arteterapia... reconheço melhor meus altos e baixos... meus acertos e erros... vida e morte, numa mesma balança do meu eu.

Esse processo arteterapêutico foi feito com técnicas e vivências tão variadas que se eu senti algum desconforto, foi superado um diante do outro.

Hoje realmente eu me reconheço um ser que se vê e se cuida melhor... para cuidar de outro ser.

Minha trajetória de vida após tão significativo processo arteterapêutico que você realizou e todas as pessoas envolvidas... me fez sair do velho, de um espírito acorrentado para liberdade real de eterna esperança de uma gota de orvalho engastada em uma flor perfeita, fazendo-me reconhecer o outro como eu mesma... eu erro, supero, aprendo, recomeço.

E assim, com asas para voar, raízes firmes para voltar e motivos para ficar e desejo de outro grupo para caminhar na trajetória chamada vida. Gratidão a você, nossa flor facilitadora e a todas flores do grupo.



ÁGATA

“Percebo que espiritualidade é estar em conexão com o sagrado e acredito que durante algumas vivências realizadas aqui houve uma proximidade com ela”

Ágata tem 58 anos, é arte-educadora, católica, é casada e tem três filhos. Ela iniciou os encontros pouco comunicativa, mas bastante prestativa e interessada já que declarou conhecer a Arteterapia e ser artista plástica.

Eu me senti muito bem nesse processo arteterapêutico.

Percebo que espiritualidade é estar em conexão com o sagrado e acredito que durante algumas vivências realizadas aqui houve uma proximidade com ela.

Durante todo o processo o que mais me marcou e foi muito gratificante pra mim foi o despertar da vontade de dançar. Agora eu quero dançar mais, vou procurar continuar, eu me senti muito bem. Além da dança também aumentou a vontade de aprofundar os conhecimentos em Arteterapia.



CRISTAL

“Hoje vejo que a espiritualidade pra mim é tudo o que envolve o ser”

Cristal tem 54 anos, é pedagoga, católica, é casada e tem três filhos. Ela chegou no grupo demonstrando muita ansiedade e alegria. Apesar de nunca ter participado de um processo arteterapêutico, ela já tinha ouvido falar sobre o trabalho e sempre quis participar mas não teve oportunidade anteriormente.

Particpei de um processo arteterapêutico pela primeira vez e achei fantástico. Senti-me lisonjeada por me encontrar num grupo o qual estava buscando havia algum tempo. Por ser um grupo de mulheres de diferentes crenças e ou filosofias de vida, mas com objetivos comuns... a busca do autoconhecimento.

Hoje vejo que espiritualidade pra mim é tudo que envolve o ser. Tudo que faz sentir e perceber a presença de Deus como o autor da vida, o grande arquiteto do universo. Vivenciei a minha espiritualidade de diversas formas durante esse processo arteterapêutico, o que me incentivou a resgatar sentimentos e emoções que estavam adormecidos no meu interior e que através de atividades de expressões corporais e artísticas tive a oportunidade de acessar e deixar fluir. Hoje estou vendo o mundo com outros olhos, por outro ângulo.

Os benefícios que mais me marcaram foram o encontro comigo mesma, a dança por ser uma atividade prazerosa, e tudo o que ela me proporcionou em relação a minha feminilidade e os exercícios de carinho e cuidados com o próprio corpo, o respeito com as limitações físicas e a troca de afeto.

Percebo que os benefícios continuam repercutindo na minha saúde de modo geral, a exemplo das pausas que venho dando entre uma atividade e outra para relaxamento, escutando o próprio corpo, estou equilibrando melhor a ansiedade, combatendo o estresse... fazendo um controle emocional e ainda melhorou minha autoestima.

A Arteterapia é tudo de bom. Gostaria de continuar participando.

Eu não tive nenhuma dificuldade com o grupo, mas algumas imagens que eu fiz me trouxeram lembranças muito dolorosas (lágrimas)...

Eu tive resultados bastante positivos nesse processo... tanta coisa foi tirada lá do fundo... hoje eu reconheço que tenho muita coisa pra trabalhar, mas estou bem mais conectada comigo mesma e estou feliz, porque eu não era feliz. (Caderno de Campo)

Agora eu sou capaz de superar todos os obstáculos que estão aparecendo pra mim. Até meu marido disse que eu estava diferente (risos).



ÁGUA MARINHA

“A espiritualidade que acessei durante o processo arteterapêutico, fez com que algumas reflexões mais profundas na minha vida pudessem ser realizadas... ou seja, me permitiu uma mudança leve em determinadas situações que antes eu não enxergava”

Água Marinha tem 57 anos, é administradora, espírita, é casada e possui duas filhas. Ela já havia participado de um processo arteterapêutico anteriormente, mas não com esse olhar para a espiritualidade e nem com a dança do ventre tão presente. Ela iniciou o processo entusiasmada e confiante.

Bem...Participar desse grupo foi muito bom, principalmente por já ter participado anteriormente de um grupo semelhante e saber de como uma reunião com pessoas com esse objetivo era importante. O que ficou evidente, na continuação das reuniões do grupo. As pessoas foram se harmonizando, se conhecendo mais, confiando e permitindo que suas verdades e valores, viessem à tona.

Hoje, espiritualidade pra mim é um movimento pessoal inerente ao ser humano, que permite mergulhos mais profundos no ser, trazendo e acessando emoções positivas de autoconhecimento... Ela pode ser acessada pela meditação, pelo contato com a arte e com a natureza, em busca de transcender o cotidiano que vai

enlevar momentos de contato com energias superiores... A espiritualidade está presente no ser humano, independente de qualquer religião.

Eu consegui acessar momentos de espiritualidade durante os encontros daquele grupo, na medida em que eram momentos prazerosos de paz, de tranquilidade, de partilhamento de problemas que, após as reflexões modificavam o meu cotidiano. A espiritualidade que acessei durante o processo arteterapêutico, fez com que algumas reflexões mais profundas na minha vida pudessem ser realizadas... ou seja, me permitiu uma mudança leve em determinadas situações que antes eu não enxergava.

Eu percebi muitos benefícios, aprendi a dizer não em momentos que, para tentar agradar o outro, sempre dizia sim... e eu adorei dançar também.

A dança pra mim foi um despertar e um reencontro com a minha feminilidade. A sensação que a música e a dança me trouxe foi uma coisa transcendente por que eu saía do meu estado normal e simplesmente passava pra um espaço de tranquilidade, de prazer, de lazer, tudo junto...então essa importância pra mim foi por que me tirava do meu normal do meu cotidiano. Por isso, dançar foi sempre muito prazeroso durante esse processo arteterapêutico, por que fazia com que esse espaço, digamos, sagrado, fosse um espaço reservado para aqueles momentos...momentos especiais...momentos de dançar, momentos de cuidar...de mim, momentos que eram especialmente meus. (Caderno de Campo)

Percebi que as reuniões com esse grupo, me proporcionavam momentos meus, desse modo tornou-se um espaço de cuidado só meu. Isso foi importante porque me senti mais valorizada, mais cuidada por mim mesma.

Eu tive uma dificuldade com o grupo... foi quando uma das integrantes do grupo começou a me incomodar com as falas e as colocações que ela fazia, achava que ela estava querendo saber demais, inclusive mais do que você. Depois, com sua ajuda eu tomei consciência de que o incômodo era meu e não dela, como eu colocava anteriormente. Parar, meditar sobre isso, durante a Arteterapia foi uma grande oportunidade de reconhecer quanto tenho ainda para aprender na interação com o outro, como o meu reflexo está no outro.

Essa forma de aprendizado me deixou muito feliz, pois me trouxe reflexões profundas de autoconhecimento e consciência do quanto ainda tenho limitações que necessitam de aprendizado.

Depois do processo, tudo na minha vida mudou para melhor, porque depois que a Arteterapia acabou, a gente passou a se reunir quinzenalmente, partilhando conhecimentos e vivências que somaram ao meu conhecimento, além de alimentar a amizade entre as integrantes do grupo, com muita harmonia, aprendizado e união... Muito bom.



Turquesa

“Minha vida mudou... a visão que ficou mais ampla, a vontade de chegar aonde eu quero, a construção das metas, o meu próprio equilíbrio, a Arteterapia pra mim foi muito benéfica”

Turquesa tem 53 anos, é dona de casa, católica, é divorciada e tem duas filhas. Ela chegou um pouco insegura e tímida no início do processo arteterapêutico. Turquesa se inscreveu por incentivo do genro e não tinha certeza do que se tratava e nem tinha contato com a arte.

Participar desse grupo foi muito gratificante. Eu nunca tinha participado de nada parecido antes. Eu não tinha contato com a arte.

Espiritualidade para mim é um estado de leveza... um campo amplo. E ela me ajudou a fazer novas descobertas, a vivenciar momentos únicos.

Com certeza tive muitos benefícios, principalmente a leveza e o equilíbrio. Tive muitos momentos de superação. Eu mudei muito e não quero mais ser como era antes. Parece que eu acordei.

Sobre a minha saúde melhorou muito a ansiedade... e o medo.

No começo me senti inferior as outras, mas fui tomando consciência do que estava acontecendo comigo e depois me senti igual.

Eu fui gerada na minha mãe mas não fui criada por ela, por que nasci na cor escura...minha mãe é super racista... minha avó resolveu cuidar de mim. Eu ainda preciso de ajuda mas hoje eu já a perdoei, eu já abraço e beijo minha mãe. Eu sofri muito mas sei que tenho uma força muito grande, sou acolhida e protegida... (Caderno de Campo)

No momento de dançar eu me senti livre e amada, é como se eu tivesse sendo levada embora... a dança mexeu forte comigo por

que fui muito reprimida na infância para não dançar, mas eu adoro dançar. (Caderno de Campo)

Essa experiência mudou muita coisa na minha vida... a visão ficou mais ampla, a vontade de chegar aonde eu quero, a construção das metas, o meu próprio equilíbrio. A Arteterapia pra mim foi muito benéfica. Eu estou me achando maravilhosa e as minhas filhas já estão notando (risos). Como Deus é bom, podemos ser felizes.



AMETISTA

“Nessa experiência, aprendi a estar atenta ao que me faz bem”

Ametista tem 37 anos, é relações públicas, declara não ter religião definida, é casada e tem dois filhos. Ela chegou no processo arteterapêutico um pouco agitada, desconcentrada, sem conseguir desligar de sua vida do lado de fora, mas mostrou-se muito interessada, esforçada e comunicativa.

Nunca participei de um grupo terapêutico, mas já fiz terapias com psicólogos. Me sinto bem sempre que faço algo que busca a melhoria do ser, do eu, do encontro de si.

Pra mim, espiritualidade é estar próximo ao bom Deus, ao Divino é ter fé em Deus e buscar aprender e viver conforme seus ensinamentos. É aprender a doar amor.

Na vida eu aprendi que independente da técnica, das diferenças culturais dos grupos... todos tem suas crenças, seus valores e acreditam em algo maior, na divindade, compartilhando o amor ao próximo, o respeito.

O que mais marcou pra mim, nos momentos que vivenciei aqui, foi o se perceber como ser humano, perceber quando precisamos de um tempo pra si... pra se amar.

Dançar também foi maravilhoso, eu sou apaixonada por dança. Além de ter melhorado a percepção de desacelerar...e eu preciso fazer isso... e de estar atenta ao que me faz bem. (Caderno de Campo)

Eu não tive nenhuma dificuldade nem desconforto com o grupo, apenas fiquei grata pela confiança que cada uma teve em se entregar.

Saio desse processo me permitindo errar e sem me cobrar demais, essas foram as grandes mudanças na minha vida.



JADE

“Pela arte eu me desnudei mais... deixei fluir com muito mais tranquilidade o que eu sinto e que fica difícil expressar com palavras”

Jade tem 38 anos, é estudante de Pedagogia, espírita, é casada e tem uma filha. Ela chegou ao processo demonstrando muito interesse e curiosidade, ela desafiou sua própria vida e seus horários que insistiam em não colaborar com nossos encontros, porém ela foi bastante persistente.

Eu nunca tinha participado de um processo arteterapêutico antes. Participo de grupos artísticos, tal... o que é bem diferente. A condução para a vivência terapêutica é enriquecedora. Foi significativo para mim participar de um processo arteterapêutico, porque eu senti a arte trazendo benefícios para mim.

Espiritualidade, para mim, é a minha relação com tudo o que está fora da materialidade, que não posso ver ou sentir fisicamente... É minha relação com uma energia superior, criadora. É a percepção além do que os olhos veem nas minhas vivências cotidianas. É eu estar sendo eu no dia a dia. E eu vivenciei a espiritualidade aqui com certeza. Me expressar pela arte com uma orientação terapêutica foi uma experiência fortalecedora do que eu sou. Pela arte eu me desnudei mais...

deixei fluir com muito mais tranquilidade o que eu sinto e que fica difícil expressar com palavras.

Deixei fluir as águas da alma... (lágrimas...). Deixei chorar questões que eu não imaginava que me magoaram... principalmente na minha relação com minha mãe...

Percebi muitos benefícios, todo o processo arteterapêutico abriu, para mim, a possibilidade de vivenciar a espiritualidade e expressar a emocionalidade. Minha saúde também melhorou... Eu tive uma redução significativa das dores de cabeça.

Também tive algumas dificuldades... alguns encontros, principalmente o segundo, eu não pude estar presente. E, num processo de autoconhecimento, eu sabia que isso era uma pegadinha do inconsciente, querendo deixar que padrões antigos continuassem guiando o Ego. Mas... querendo seguir o meu caminho... participando desse grupo que eu queria tanto participar, consegui uns desagradados com um dos professores da universidade que eu estava trabalhando no curso de extensão. Bom... Escolhas.... Escolhi o que fez bem para minha alma, apesar do ego ficar dizendo que eu deveria ficar na universidade nas sextas-feiras à tarde (Risos...). Depois que passa tudo isso, a gente vê como era tão pequenininho ou sem significado o problema de relacionamento com esse professor. Hoje, eu sei que o problema não é meu. E que foi bom fazer valer a minha vontade.

A minha vida mudou. Agora percebo uma maior compaixão pelo outro. Através do processo arteterapêutico, eu me permiti expressar mais minha sensibilidade. Esse processo desencadeou essa expressão e isso me colocou mais em contato comigo mesma, para mais auto aceitação e auto amor.

4.2 A ANÁLISE DOS NÚCLEOS DE SENTIDO

Quando se pensa na análise das entrevistas em si, em sentido de História Oral, o que deve ser passível de consideração são as análises dos núcleos observáveis das narrativas concretas. Isso faz com que se considerem os fatos narrados como “verdades últimas” (MEIHY, 2013).

As análises do material coletado permitiram atingir os objetivos desta pesquisa, principalmente o de compreender a relevância da espiritualidade na Arteterapia de abordagem junguiana.

A análise dos discursos individuais levou à construção dos núcleos coletivos de sentido, que foram os seguintes: a busca do autoconhecimento; a redescoberta do feminino e do prazer em dançar; o encontro com a espiritualidade; a melhora da saúde; o cuidar de si e do outro; a ressignificação da memória afetiva e a transformação resultante do processo terapêutico.

4.3.1 A busca do autoconhecimento

Estar nessa constante busca de autoconhecimento é estar no caminho da individuação. Esse caminho faz parte da eterna busca do ser humano e se origina na tendência natural de se (re)equilibrar (JUNG, 2000). O objetivo é conhecer-se, tornar-se um ser humano melhor, é obter a liberdade pessoal. Pode-se confirmar isso nos seguintes relatos:

“Participei de um processo arteterapêutico pela primeira vez e achei fantástico. Senti-me lisonjeada por me encontrar num grupo o qual estava buscando havia algum tempo. Por ser um grupo de mulheres de diferentes crenças e filosofias de vida, mas com objetivos comuns... a busca do autoconhecimento” (Cristal)

“... hoje eu reconheço que tenho muita coisa pra trabalhar, mas estou bem mais conectada comigo mesma e estou feliz, porque eu não era feliz” (Cristal)

“Me sinto bem sempre que faço algo que busca a melhoria do ser, do eu, do encontro de si” (Ametista)

“Reconheço melhor meus altos e baixos... meus acertos e erros... vida e morte, numa mesma balança do meu eu” (Esmeralda)

“Parar, meditar sobre isso, durante a Arteterapia foi uma grande oportunidade de reconhecer quanto tenho ainda para aprender na interação com o outro, como o meu reflexo está no outro. Essa forma de aprendizado me deixou muito feliz, pois me trouxe reflexões profundas de autoconhecimento e consciência do quanto ainda tenho limitações que necessitam de aprendizado” (Água Marinha)

“No começo me senti inferior as outras, mas fui tomando consciência do que estava acontecendo comigo e depois me senti igual. Essa experiência mudou muita coisa na minha vida... a visão ficou mais ampla, a vontade de chegar aonde eu quero, a construção das metas, o meu próprio equilíbrio” (Turquesa)

A reunião em círculo de pessoas que compartilham os mesmos objetivos e interesses é uma maneira ancestral e sagrada de provocar transformações pessoais e coletivas (FAUR, 2011).

Percebe-se nas falas das participantes, que a Arteterapia ampliou o reconhecimento de si mesma dentro do grupo, gerando oportunidades de mudanças.

4.3.2 A redescoberta do feminino e do prazer em dançar

Círculos de mulheres, em dança, resgatam e ativam a ancestralidade, a conexão com o sagrado. Encontros de mulheres como esses, satisfazem os anseios da alma, favorecem a conexão com valores elevados e preenchem a vida com novos significados e objetivos valiosos. Ao recriar a conexão com o todo e reconhecer cada parte como uma expressão e forma peculiar da sagrada teia universal da vida, o círculo favorece e contribui para a integração e a cura, pessoal e grupal (FAUR, 2011).

Dança significa celebração; na dança do ventre, dançar é celebrar a vida que o ventre traz como símbolo (KAHA, 2011). Através dos movimentos e vivências com a dança do ventre, elas foram descobrindo a força criativa do ventre, tão sagrado e tão significativo na vida das mulheres; se reconheceram e se (re) descobriram em sua feminilidade e no prazer em dançar. Isso fica evidente nas próximas declarações, quando as participantes discursam sobre os benefícios da experiência:

“Os benefícios que mais me marcaram foram o encontro comigo mesma, a dança por ser uma atividade prazerosa, e tudo o que ela me proporcionou em relação a minha feminilidade” (Cristal)

“Durante todo o processo o que mais me marcou e foi muito gratificante pra mim foi o redespertar da vontade de dançar. Agora eu quero dançar mais, vou procurar continuar, eu me senti muito bem” (Ágata)

“Dançar também foi maravilhoso, eu sou apaixonada por dança” (Ametista)

Alguns relatos do caderno de campo fortalecem essas afirmações:

“A dança pra mim foi um despertar e um reencontro com a minha feminilidade. A sensação que a música e a dança me trouxe foi uma coisa transcendente por que eu saía do meu estado normal e simplesmente passava pra um espaço de tranquilidade, de prazer, de lazer, tudo junto...então essa importância pra mim foi por que me tirava do meu normal do meu cotidiano. Por isso, dançar foi sempre muito prazeroso durante esse processo arteterapêutico,

por que fazia com que esse espaço, digamos, sagrado, fosse um espaço reservado para aqueles momentos...momentos especiais...momentos de dançar, momentos de cuidar...de mim, momentos que eram especialmente meus” (Água Marinha)

“Eu estou feliz por estar aqui. Pra mim a dança foram momentos mágicos, me senti mais perto do céu, e eu tentei representar isso nas imagens também” (Safira)

“No momento de dançar eu me senti livre e amada, é como se eu tivesse sendo levada embora... a dança mexeu forte comigo por que fui muito reprimida na infância para não dançar, mas eu adoro dançar” (Turquesa)

A dança do ventre é uma dança arquetípica. As danças arquetípicas têm possibilitado às praticantes uma melhor integração consigo mesma e com o ambiente, além de melhorar o uso do espaço psicofísico; os cuidados ergonômicos fazem as pessoas se concentrarem e vivenciarem a Arteterapia com menos riscos de distorções (ELYESER, 2010). A prática dessa arte tem por objetivo despertar as várias formas do conhecimento humano; é uma fonte segura de autoconhecimento e crescimento pessoal (BENCARDINI, 2002).

As participantes vivenciaram a dança do ventre com muito entusiasmo e relataram o quanto foi significativo dançar, reconhecer-se em sua dança e perceber os benefícios proporcionados pela dança do ventre para o corpo e para a alma. Encontra-se, nas falas citadas, fortes indícios de o quanto o recurso da dança foi enriquecedor nessa busca do autoconhecimento, do encontro consigo mesma.

4.3.3 O encontro com a espiritualidade

A espiritualidade nasce no íntimo de cada pessoa. Ela é a expressão da sublimidade do poder da criatividade da vida, enquanto processo misterioso, divino, se

manifestando em cada pensamento e ação do ser humano na direção de conhecer-se, de tornar-se mais saudável, mais harmônico para si e para o mundo (DITTRICH, 2004).

Este é um caminho de cura, pois ao observar sua imagem, sua criação, sua arte como expressão da sua espiritualidade, da sua criatividade, o corpo-criante se percebe nela, se questiona nela, busca uma compreensão sobre ela; logo descobre soluções para os seus problemas, pois ao ressignificá-la, descobre novos significados para sua existência, para o seu ser no mundo (DITTRICH, 2004). Percebe-se nas narrativas seguintes o quanto o encontro com a espiritualidade foi relevante durante esse processo arteterapêutico, ele contribuiu para uma transformação, para uma mudança no olhar sobre si mesma e sobre a relação pessoal com o mundo.

“Eu consegui acessar momentos de espiritualidade durante os encontros daquele grupo, na medida em que eram momentos prazerosos de paz, de tranquilidade, de dança e de partilhamento de problemas que, após as reflexões modificavam o meu cotidiano. A espiritualidade que acessei durante o processo arteterapêutico, fez com que algumas reflexões mais profundas na minha vida pudessem ser realizadas... ou seja, me permitiu uma mudança leve em determinadas situações que antes eu não enxergava” (Água Marinha)

“...todo o processo arteterapêutico abriu, para mim, a possibilidade de vivenciar a espiritualidade e expressar a emocionalidade” (Jade)

“O movimento das vivências realizadas com a dança aguçou meu ego e minha espiritualidade, trazendo à tona minhas razões e emoções” (Esmeralda)

“Tudo acontece e vem no momento certo, viver a vida nesta árvore de mulheres especiais me tornou um ser mais humano, mais alegre e com a espiritualidade mais aguçada e impulsionada a estar com o outro e para o outro” (Esmeralda)

As próximas falas descrevem o conceito de espiritualidade para algumas das participantes, o que reforça ainda mais essas colocações:

“Espiritualidade, para mim, é a minha relação com tudo o que está fora da materialidade, que não posso ver ou sentir fisicamente... É minha relação com uma energia superior, criadora. É a percepção além do que os olhos veem nas minhas vivências cotidianas. É eu estar sendo eu no dia a dia. E eu vivenciei a espiritualidade aqui com certeza” (Jade)

“Percebo que espiritualidade é estar em conexão com o sagrado e acredito que durante algumas vivências realizadas aqui houve uma proximidade com ela” (Ágata)

“Hoje vejo que espiritualidade pra mim é tudo que envolve o ser. Tudo que faz sentir e perceber a presença de Deus como o autor da vida, o grande arquiteto do universo. Vivenciei a minha espiritualidade de diversas formas durante esse processo arteterapêutico, o que me incentivou a resgatar sentimentos e emoções que estavam adormecidos no meu interior e que através de atividades de expressões corporais e artísticas tive a oportunidade de acessar e deixar fluir. Hoje estou vendo o mundo com outros olhos, por outro ângulo” (Cristal)

“Espiritualidade para mim é um estado de leveza... um campo amplo. E ela me ajudou a fazer novas descobertas, a vivenciar momentos únicos” (Turquesa)

É dessa forma que se constata que reunir arte e espiritualidade facilita trilhar o caminho da individuação e propicia o encontro com si mesmo, contribuindo com o processo arteterapêutico. Para Dittrich (2004) a Arteterapia é uma maneira de tratar e de cuidar do ser humano a partir do entendimento de sua criatividade e espiritualidade no fazer da sua obra de arte, como instâncias congruentes e indissociáveis para o desvelamento do seu sentido de viver, de existir no mundo.

4.3.4 A melhora da saúde

A maioria das participantes relatou uma melhora significativa em sua saúde durante o desenvolvimento do processo arteterapêutico. Vale salientar que, quando

pensamos em saúde, geralmente o que vem à mente é a ausência de uma doença físico-biológica, porém ela está muito além dessa concepção imediata, pois envolve as dimensões biológica, psíquica, social e espiritual. A partir dessa compreensão, identifica-se nos relatos uma melhora na saúde de um modo geral, observando o indivíduo no seu completo bem-estar físico, mental e espiritual.

O ser humano é um todo, um ser integral cuja existência é constituída por todas as suas dimensões numa relação contínua consigo mesmo, com o outro, com o mundo e com a transcendência (MARTINS, 2009)

**“Eu posso dizer que minha saúde hoje é reflexo da Arteterapia”
(Esmeralda)**

“ Muita coisa melhorou com relação a minha saúde. Com certeza melhorou minha disposição... minhas limitações físicas, eu nem sentava no chão no começo...” (Safira)

“Percebo que os benefícios continuam repercutindo na minha saúde de modo geral, a exemplo das pausas que venho dando entre uma atividade e outra para relaxamento, escutando o próprio corpo, estou equilibrando melhor a ansiedade, combatendo o estresse... fazendo um controle emocional e ainda melhorou minha autoestima” (Cristal)

“...estou bem mais conectada comigo mesma e estou feliz, porque eu não era feliz” (Cristal)

**“Sobre a minha saúde melhorou muito a ansiedade... e o medo”
(Turquesa)**

“Percebi muitos benefícios, todo o processo arteterapêutico abriu, para mim, a possibilidade de vivenciar a espiritualidade e expressar a emocionalidade. Minha saúde também melhorou... Eu tive uma redução significativa das dores de cabeça” (Jade)

Verifica-se os efeitos decorrentes do despertar da espiritualidade e dessa busca pelo autoconhecimento, colaborando para a melhora da qualidade de vida das participantes. Para Portal (2012) entre espiritualidade e saúde existe uma relação possível e indissociável, pois ambas parecem ter em comum objetivos essenciais para o

crescimento pessoal, necessitando que se empreenda num desafio constante de saber amar-se e saber amar.

4.3.5 O cuidar de si e do outro

Mitos antigos e pensadores contemporâneos dos mais profundos nos ensinam que a essência humana se encontra basicamente no cuidado (BOFF, 1999). Para Leloup (1996) cuidar do ser não significa ocupar-se com uma existência, trata-se de uma transcendência interior. O cuidado é estruturante e fortalecedor, através do cuidado de si e do outro pode-se transformar tudo o que está em volta. A melhora da autoestima é um dos grandes benefícios alcançados através do cuidado. Como verifica-se nas declarações:

“Percebi que as reuniões com esse grupo, me proporcionavam momentos meus, desse modo tornou-se um espaço de cuidado só meu. Isso foi importante porque me senti mais valorizada, mais cuidada por mim mesma” (Água Marinha)

“Hoje realmente eu me reconheço um ser que se vê e se cuida melhor... para cuidar de outro ser” (Esmeralda)

“Hoje me sinto feliz e acreditando mais em mim e decidi começar a cuidar de mim” (Safira)

“Agora percebo uma maior compaixão pelo outro. Através do processo arteterapêutico, eu me permiti expressar mais minha sensibilidade. Esse processo desencadeou essa expressão e isso me colocou mais em contato comigo mesma, para mais auto aceitação e auto amor” (Jade)

“Os benefícios que mais me marcaram foram... os exercícios de carinho e cuidados com o próprio corpo, o respeito com as limitações físicas e a troca de afeto” (Cristal)

“O que mais marcou pra mim, nos momentos que vivenciei aqui, foi o se perceber como ser humano, perceber quando precisamos

de um tempo pra si... pra se amar... e eu preciso fazer isso... estar atenta ao que me faz bem” (Ametista)

Com o passar dos encontros, as participantes com mais dificuldades passaram a ter auxílio daquelas com menos dificuldades. Dessa forma, criou-se uma rede/teia de afetos criativos curativos, proporcionando uma transformação pessoal e coletiva enquanto grupo de trabalho. Como afirma Philippini (2011), o grupo de trabalho arteterapêutico é um território criativo, sementeira de possibilidades expressivas, espaço vivencial e de afirmação da autonomia existencial através do caminho da individuação.

4.3.6 A ressignificação da memória afetiva

Através desses relatos, também se identifica o resgate da memória, confrontada, valorizada e utilizada como recurso para lidar com o novo, (re) significando suas vidas.

“Eu era muito cobrada quando era criança, sempre tive que ser o exemplo, eu era a mais velha, tinha que ajudar minha mãe. Eu nunca tive oportunidade de errar” (Safira)

“Muitas coisas deixamos passar e não vivenciamos...aos poucos fui esquecendo de mim...percebi muito isso quando entrei nesse grupo, nada disso me atraía, me senti um extraterrestre, mas eu sabia que ia me transformar nesse grupo” (Safira)

“Minha trajetória de vida após tão significativo processo arteterapêutico que você realizou e todas as pessoas envolvidas... me fez sair do velho, de um espírito acorrentado para liberdade real de eterna esperança de uma gota de orvalho engastada em uma flor perfeita, fazendo-me reconhecer o outro como eu mesma... eu erro, supero, aprendo, recomeço” (Esmeralda)

“Eu tive resultados bastante positivos nesse processo... tanta coisa foi tirada lá do fundo... hoje eu reconheço que tenho muita coisa pra trabalhar, mas estou bem mais conectada comigo mesma e estou feliz, porque eu não era feliz” (Cristal)

“Eu não tive nenhuma dificuldade com o grupo, mas algumas imagens que eu fiz me trouxeram lembranças muito dolorosas (lágrimas)...” (Cristal)

Trazer lembranças dolorosas, como algumas que foram referidas aqui, muitas vezes é confrontar quem realmente somos, é quando tornamos o inconsciente consciente, o que pode acarretar momentos difíceis e/ou de grandes descobertas. Conforme lê-se nas falas:

“Deixei fluir as águas da alma... (lágrimas...). Deixei chorar questões que eu não imaginava que me magoaram... principalmente na minha relação com minha mãe...” (Jade)

“Eu fui gerada na minha mãe mas não fui criada por ela, por que nasci na cor escura...minha mãe é super racista... minha avó resolveu cuidar de mim. Eu ainda preciso de ajuda mas hoje eu já a perdoei, eu já abraço e beijo minha mãe. Eu sofri muito mas sei que tenho uma força muito grande, sou acolhida e protegida...” (Turquesa)

Durante os relatos, muitas confessaram as dificuldades dos relacionamentos com a família; expressaram as dificuldades de olhar para si mesma e/ou de reconhecer-se e ainda convergiram sobre a importância de terem liberdade, de ser, de fazer, de sentir, de viver, de cuidar de si.

Na Arteterapia não se lida somente com prazeres, na busca de atingir os objetivos arteterapêuticos propostos, capazes de propiciar à pessoa expressar-se, identificar-se, configurar e materializar seus pensamentos, aparecem, outrossim, conflitos e frustrações (VALLADARES, 2008). Muitas das participantes trouxeram nas histórias de vida, suas questões relacionadas à família, principalmente à mãe, assim como fez Jade. Questões afetivas como essas foram compartilhadas e muitas se identificaram. É perceptível o quanto as histórias de vida se entrelaçaram em suas semelhanças, o que foi muito enriquecedor para o processo do grupo.

4.3.7 A transformação alcançada

Transformar é sinônimo de mudar, metamorfosear. Fica muito nítido nos relatos abaixo as mudanças alcançadas por essas participantes.

“Hoje eu sou outra. Fiquei mais liberta no que se refere aos sentimentos e de como expressar... hoje me sinto feliz e acreditando mais em mim e decidi começar a cuidar de mim. Eu conquistei um espaço dentro da minha própria casa. Meu marido já está é estranhando as mudanças” (Safira)

“...eu sabia que ia me transformar nesse grupo” (Safira)

“Depois do processo, tudo na minha vida mudou para melhor...” (Água Marinha)

“Eu percebi muitos benefícios, aprendi a dizer não em momentos que, para tentar agradar o outro, sempre dizia sim...” (Água Marinha)

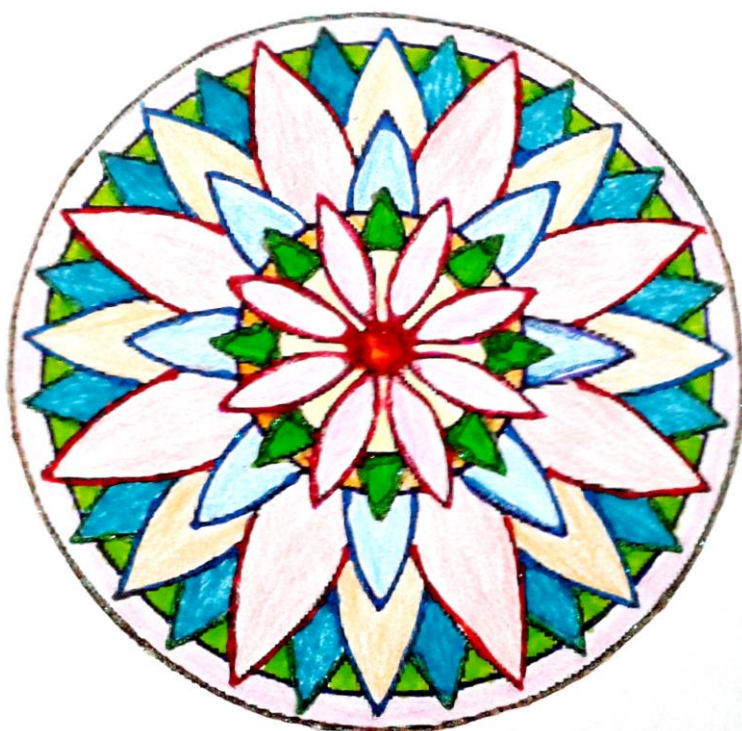
“Tive muitos momentos de superação. Eu mudei muito e não quero mais ser como era antes. Parece que eu acordei” (Turquesa)

“Essa experiência mudou muita coisa na minha vida... a visão ficou mais ampla, a vontade de chegar aonde eu quero, a construção das metas, o meu próprio equilíbrio. A Arteterapia pra mim foi muito benéfica. Eu estou me achando maravilhosa e as minhas filhas já estão notando (risos). Como Deus é bom, podemos ser felizes” (Turquesa)

O exercício da criatividade, na Arteterapia é apresentado como um caminho para a expansão da consciência, para a transformação. Para Alessandrini (2012) o ato criador vivifica na arte algo que é sentido como grandioso e pleno; e a vida em si recebe uma qualidade nova, libertadora de antigos padrões, conforme capta-se nesses relatos.

A borboleta, símbolo arquetípico de transformação, esteve muito presente nas imagens produzidas pelas participantes desse processo (Imagem 18). Assim como ela, as mulheres que por essas vivências passaram, tiveram a oportunidade de mudar, de criar asas e assim o fizeram, cada uma a seu modo, no seu tempo Kairós.

Imagem 38 – Mandala confeccionada por participante



Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa trouxe como objetivo principal compreender a relevância da espiritualidade na prática da Arteterapia de abordagem junguiana. Pode-se portanto, com este relato de experiência, realizado no CPICS Equilíbrio do Ser, concluir que a espiritualidade apresentou-se de forma relevante, agregando possibilidades de vivência do sensível à Arteterapia.

A metodologia da História Oral Temática, aplicada a este estudo mostrou-se eficiente por trazer resultados inovadores, consistentes e transformadores.

Os resultados obtidos mostraram que a espiritualidade, neste processo arteterapêutico, ampliou a abrangência dessa modalidade terapêutica e enriqueceu os benefícios alcançados além de ter contribuído para a melhoria da saúde das participantes.

A espiritualidade, despertada no processo arteterapêutico, favoreceu o contato com os conteúdos internos e facilitou o desbloqueio do processo criativo, tornou-se, nessa experiência, uma importante aliada na busca da individuação. Assim como o próprio processo arteterapêutico, a busca do autoconhecimento, facilitou a conexão com a espiritualidade.

Vale salientar que esse trabalho gerou a oportunidade de desenvolver a criatividade, a sensibilidade e a feminilidade das participantes, a partir dos entendimentos individuais, diante do processo arteterapêutico de cada uma; desenvolvendo potencialidades, enxergando limitações, percebendo significados e intuições. Considera-se que, o processo arteterapêutico e a dança do ventre criaram possibilidades para experienciar o novo.

Cabe destacar ainda que as possibilidades, os movimentos e o contato com o lúdico, que a dança do ventre ofereceu, permitiu aumentar a autoestima das

participantes, melhorando a qualidade de vida das mesmas e contribuiu para compreensão da espiritualidade existente em cada uma delas.

Enfim, pode-se considerar que esse grupo arteterapêutico, nesse círculo sagrado feminino, ampliou a consciência do si mesmo e do mundo ao seu redor. Conviver, compartilhar, aprender, trocar, receber, doar, criar e dançar, foram importantes elementos de aprendizados para o crescimento e para a evolução do grupo e, nesse processo, todas colaboraram ativamente para o autoconhecimento e a convivência com cada participante. Elas exercitaram o prazer de criar, despertando-se assim para a espiritualidade e a feminilidade transformando e transcendendo suas vidas.

Este trabalho tem o propósito de fazer uma devolução para comunidade colaboradora, como sugere a metodologia. Ele será apresentado em forma de palestra, no próprio Equilíbrio do Ser, para demonstrar os resultados e a relevância da pesquisa. Posteriormente, também será apresentado em congressos e eventos de áreas afins.

Espera-se que este estudo sirva de base para novas pesquisas no campo da Arteterapia e/ou das Ciências das Religiões, contribuindo positivamente e cientificamente para futuros estudos na perspectiva da linguagem das Ciências das Religiões, da Dança do Ventre e da Arteterapia.

Imagem 39 – Mandala confeccionada por participante



Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.

REFERÊNCIAS

- ALLESSANDRINI, Cristina Dias. Processos criativos no desenvolvimento do ser humano. In: TOMMASI, Sonia Bufarah (Org.). **Pensando a Arteterapia**: com arte, ciência e espiritualidade. São Paulo: Vetor, 2012.
- ALVES, Fabiany. **Técnicas expressivas em Arteterapia**: o encanto das fábulas ao encontro com a alma. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2011.
- ARCURI, Irene Garcia. **Arteterapia e o corpo secreto**: técnicas expressivas coligadas ao trabalho corporal. São Paulo: Vetor, 2006.
- AURÉLIO, **O mini dicionário da língua portuguesa**. 4ª ed. revista e ampliada do mini dicionário Aurélio. 7ª impressão: Rio de Janeiro, 2002.
- BENCARDINI, Patrícia. **Dança do Ventre**: ciência e arte. São Paulo: Texto Novo, 2002.
- BENNET, Edward Armstrong. **O que Jung disse realmente**. Trad. Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1985.
- BERNARDO, Patrícia Pinna. **A prática da Arteterapia**: correlações entre temas e recursos, v. I. São Paulo: Ed. do autor, 2008.
- _____. **A prática da Arteterapia**: correlações entre temas e recursos, volume V. São Paulo: Ed. do autor, 2010.
- _____. Patrícia Pinna. Prefácio. In: MACIEL, Carla; CARNEIRO, Celeste (Org). **Diálogos criativos entre a Arteterapia e a Psicologia Junguiana**. Rio de Janeiro: Editora Wak, 2012.
- BETTO, Frei. **Espiritualidade e Religião**. Disponível em: <http://oglobo.globo.com/sociedade/espiritualidade-religiao-12415633>. Acesso em: 01 set 2014.
- BOFF, Leonardo. **Ética e ecoespiritualidade**. Campinas, SP: Verus editora, 2003.
- _____, Leonardo. **Saber Cuidar**: ética do humano. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.
- BOFF, Leonardo; BETTO, Frei. **Mística e espiritualidade**. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.
- BURITY, Livia S.M. **Arte e Individuação**: O autoconhecimento através da Arteterapia. Rio de Janeiro, 2007, 67f. Monografia (Especialização) – ISEPE.

CARIBÉ, Mariana. Música, Musicoterapia e Arteterapia: Algumas reflexões. In: MACIEL, Carla; CARNEIRO, Celeste. **Diálogos criativos entre a Arteterapia e a psicologia Junguiana**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.

CARNEIRO, Celeste. **Arte, neurociência, transcendência**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2010.

CENCI, Cláudia. **A dança da libertação**. São Paulo: Vitória Régia, 2001.

COLAGRANDE, Claudia. **Arteterapia na prática**: diálogos com a Arte-Educação. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2010.

COSTA, Rosangela Xavier da. **Entrelaçando os fios da vida**: concepções dos cuidadores-familiares de crianças/adolescentes com câncer acerca da morte. João Pessoa, 2010, 100f. Dissertação (Mestrado) – UFPB/PPGCR/CE.

COSTA, Rosangela Xavier da; CAROLINO Jacqueline Alves; COSTA, Robson Xavier da. Cuidar com Arteterapia: Um caminho para a consciência planetária. In: COSTA, Robson Xavier da (Org). **Arteterapia e educação inclusiva**: diálogo multidisciplinar. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2010.

DINIZ, Ligia. **Mitos e arquétipos na arteterapia**: Os rituais para se alcançar o inconsciente. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2010.

DITTRICH, Maria Glória. A arteterapia: da criatividade e espiritualidade ao sentido de viver. In: NOÉ, Sidnei Vilmar (Org.). **Espiritualidade e saúde**: da cura d'almas ao cuidado integral. 2. ed. São Leopoldo: Sinodal, 2004.

ELIADE, Mircea. **O sagrado e o profano**: a essência das religiões. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

ELYESER, Joya. Do Movimento ao gesto. In: COSTA, Robson Xavier da (Org). **Arteterapia e educação inclusiva**: diálogo multidisciplinar. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2010.

FAUR, Mirella. **Círculos Sagrados para mulheres contemporâneas**. São Paulo: Pensamento, 2011.

FARIAS, Kilma. **Dança do ventre: da energia ao movimento**. João Pessoa: Editora Universitária/ UFPB. 2004.

FRANZ M.-L. Von. O processo de individuação. In: JUNG, Carl Gustav *at all*. **O Homem e seus símbolos**. Trad. Maria Lucia Pinho. 2. ed. especial Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.

GARAUDY, Roger. **Dançar a vida**. 6 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

- GOMES, Eunice Simões Lins. **Um baú de símbolos na sala de aula**. São Paulo: Paulinas, 2013.
- GRESCHAT, Hans-Jurgen. **O que é ciência da religião**. São Paulo: Paulinas, 2005.
- GROSS, Eduardo. Considerações sobre a teologia entre os estudos da religião. In: TEIXEIRA, Faustino (Org.). **A(s) ciência(s) da religião no Brasil**. São Paulo: Paulinas, 2001.
- HALL, Calvin S.; NORDBY, Vernon J. **Introdução à psicologia junguiana**. São Paulo: Cultrix, 1972.
- HOCK, Klauss. **Introdução à Ciência da Religião**. São Paulo: Loyola, 2010.
- JUNG, Carl Gustav. **O Eu e o Inconsciente** - Dois Escritos Sobre Psicologia Analítica - Vol. 7/2 - Col. Obra Completa. 22 ed. Petrópolis, Rio de Janeiro, 2011.
- JUNG, Carl Gustav *at all*. **O Homem e seus símbolos**. Trad. Maria Lucia Pinho. 2. ed. especial Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.
- JUNG, Carl Gustav. **Arquétipos e Inconsciente coletivo**. Petrópolis: Vozes, 2000.
- KAHA, Luciaurea. **Dança do Ventre e arquétipo**: dançando no ventre da grande mãe. Dança como metáfora de uma meta-linguagem oculta no corpo. v. III. 2. ed. São Paulo: Clube dos autores, 2011.
- KLÜPPEL, B. L. P.; SOUSA, M. do S.; FIGUEREDO, C. A. **As práticas integrativas e o desafio de um novo paradigma em saúde**. *RELIGARE*- Revista de ciências das religiões, n. 2, p. 33-42, set. 2007.
- KOENIG, Harold G. **Medicina, religião e saúde**: O encontro da ciência e da espiritualidade. Porto Alegre: L&PM, 2012.
- LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**: edição organizada por Lisa Ullmann. São Paulo: Summus editorial, 1978.
- LELOUP, Jean-Yves. **Cuidar do ser**: Filon e os terapeutas de Alexandria. Trad. Regina Fittipaldi, Ephraim F. Alves, Lúcia Endlich Orth, Jaime Clasem. 10. ed. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2005.
- LEVIN, Jeff. **Deus, fé e saúde**: explorando a conexão espiritualidade-cura. Trad. Newton Roberval Eichemberg. São Paulo: Cultrix, 2001.
- MACIEL, Carla. Arteterapia: Uma abordagem simbólica de si mesmo. In: MACIEL, Carla; CARNEIRO, Celeste. **Diálogos criativos entre a Arteterapia e a psicologia Junguiana**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.

MARTINS, Alexandre Andrade. **É importante a espiritualidade n mundo da saúde?**. São Paulo: Paulus, 2009.

MARTINS, Silvia Xavier da Costa. **(Re) acendendo as estrelas internas**: Dança do Ventre como recurso arteterapêutico para a saúde mental de usuárias do Centro de Atenção Psicossocial Caminhar. João Pessoa, 2012, 89f. Monografia (Especialização) – UFPB/CCTA.

MEIHY, S. C. S. B. **História Oral**: como fazer, como pensar. 2. ed. 2ª reimpressão. São Paulo: Contexto, 2013.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio da pesquisa social. In: _____. (Org.) **Pesquisa Social**: Teoria, método e criatividade. 26. ed. Petrópolis – RJ: Vozes, 2007.

NETTO, Liana. Dança e expressão corporal: uma análise Junguiana sobre a terapêutica artística. In: MACIEL, Carla; CARNEIRO, Celeste. **Diálogos criativos entre a Arteterapia e a psicologia Junguiana**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.

OLIVEIRA, Romney Cláudio de Oliveira. **Encontro com o mistério**: Arteterapia revelando imagens da espiritualidade humana. Rio de Janeiro, 2011. 52f. Monografia (Especialização) – ISEPE. Disponível em: <http://www.arteterapia.org.br/v2/pdfs/arteterapiarevelandoimagensdaespiritualidadehumana.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2014.

_____. Arteterapia e espiritualidade: Um Caminho de descobertas atrás das imagens do mistério. In: PHILIPPINI, Angela (Org). **Arteterapia**: campos de atuação. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.

PESSINI, Léo; BERTACHINI, Luciana. Novas perspectivas em cuidados paliativos: ética, geriatria, gerontologia, comunicação e espiritualidade. In: PESSINI, Leocir; BARCHIFONTAINE, Cristian de Paul de (Orgs). **Bioética e longevidade humana**. São Paulo: Edições Loyola, 2006.

PHILIPPINI, Angela. Círculos Sagrados. In: _____. (Org). **Arteterapia**: campos de atuação. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.

_____. **Grupos em Arteterapia**: Redes criativas para colorir vidas. Rio de Janeiro: Wak editora, 2011.

_____. **Para entender arteterapia**: cartografias da coragem. 4 ed. Rio de Janeiro: Wak editora, 2008.

_____. De Cronos até Kairós: a construção de um tempo de criação. **Revista de Arteterapia**: imagens da transformação. v. 8. Rio de Janeiro: Pomar, 2001.

- PHILIPPINI, Angela; DINIZ, Lígia. Arteterapia: rotas de retorno ao sagrado. In: TOMMASI, Sonia Bufarah (Org.). **Pensando a Arteterapia: com arte, ciência e espiritualidade**. São Paulo: Vetor, 2012.
- PENNA, Lucy. **Dance e recrie o mundo**. São Paulo: Summus, 1993.
- PORPINO, Karenine de Oliveira. **Dança é educação: interfaces entre corporeidade e estética**. Natal-RN: Editora Universitária/UFRN, 2006.
- PORTAL, Leda Lísia Franciosi. Espiritualidade: Fonte de saúde na perspectiva de uma educação para a inteireza. In: FRANCISCO, Evilázio; TEIXEIRA, Borges; MULLER, Marisa Campio (Org.). **Espiritualidade e Saúde**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.
- RICHARDSON, Roberto Jerry. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- ROCHA FILHO, João Bernardes da. Metanálises sobre espiritualidade e saúde: a física nos processos de cura. In: FRANCISCO, Evilázio; TEIXEIRA, Borges; MULLER, Marisa Campio (Org.). **Espiritualidade e Saúde**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.
- SANTA CATARINA, Maida. **Mandala: o uso na Arteterapia**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2011.
- SILVA, Leonardo Machado da; *et al.* Psicologia positiva, espiritualidade e saúde: repercussões na psicologia contemporânea. In: FRANCISCO, Evilázio; TEIXEIRA, Borges; MULLER, Marisa Campio (Org.). **Espiritualidade e Saúde**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.
- SILVEIRA, Nise da. **Jung: Vida e obra**. Rio de Janeiro: José Álvaro Editor, 1971.
- STEVENS, A. **Jung vida e pensamento**. Petrópolis: Vozes, 1993.
- TOMMASI, Sonia Bufarah. Transcendência da arte, ciência e espiritualidade. In: _____. (Org.). **Pensando a Arteterapia: com arte, ciência e espiritualidade**. São Paulo: Vetor, 2012.
- TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em Ciências Sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.
- URRUTIGARAY, Maria Cristina. **Interpretando imagens, transformando emoções**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2007.
- _____. **Arteterapia: a transformação pessoal pelas imagens**. 4. ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2008.
- VAILLANT, George E. **Fé: evidências científicas**. Barueri: São Paulo: Manole Editora, 2010.

VALLADARES, Ana Cláudia Afonso. A transformação da sucata hospitalar em sessões de Arteterapia na internação pediátrica. In: COSTA, Robson Xavier da (Org).

Arteterapia e educação inclusiva: diálogo multidisciplinar. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2010.

_____. **A Arteterapia humanizando os espaços de saúde.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.

VASCONCELOS, Eymard Mourão. A Espiritualidade no cuidado e na educação em saúde. In: _____. (Org). **A espiritualidade no trabalho em saúde.** São Paulo: Hucitec, 2006.

VIANNA, Klauss. **A Dança.** São Paulo: Summus editorial, 2005.

VON FRANZ, Mary Louise. O Processo de individuação. In: JUNG, Carl Gustav. **O Homem e seus Símbolos** et al. Trad. Maria Lúcia Pinho. 2.ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.

Imagem 40 – Mandala confeccionada por participante



Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.

APÊNDICE “A”

TCLE - Termo de Consentimento Livre e esclarecido

Prezada,

Estamos realizando uma pesquisa intitulada: “Transcendência e individuação: Espiritualidade na prática da Arteterapia de a bordagem Junguiana”, desenvolvida pela Arte-educadora e Arteterapeuta **Silvia Xavier da Costa Martins**, Licenciada em Artes Cênicas (UFPB), Especialista em Arteterapia em Saúde Mental (UFPB) e aluna do Curso de Mestrado em Ciências das Religiões sob a orientação da **Profª Drª Berta Lúcia Pinheiro Kluppel**.

O objetivo da nossa pesquisa é compreender a relevância da espiritualidade na prática da Arteterapia de abordagem junguiana, junto a um grupo de usuários do Centro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CPICS) – Equilíbrio do Ser na cidade de João Pessoa - PB. Mesmo diante do exposto é necessário esclarecer que algum desconforto não previsível proveniente da pesquisa poderá ocorrer.

Para tanto, necessitamos de sua voluntária e grandiosa colaboração para realização das atividades da nossa pesquisa. São elas: aplicação de questionário e gravação de entrevista.

Dentro do exposto, solicitamos ainda, sua autorização para apresentar os resultados desta pesquisa em eventos e/ou para publicações na área ou em áreas afins caso seja preciso, o que não lhe acarretará custo algum. Ressaltamos também que sua identidade será mantida em sigilo.

Caso concorde com a solicitação, gostaríamos de deixar claro que poderá desistir da participação a qualquer momento e que estaremos à disposição para qualquer esclarecimento.

Grata,

Silvia Xavier da Costa Martins
Pesquisadora responsável

Declaro estar ciente sobre os propósitos da Pesquisa e aceito participar, permitindo a publicação e/ou apresentação dos resultados da mesma.

João Pessoa, ____ de _____ de 2014.

Assinatura da participante

Testemunha

Impressão Dactiloscópica

Contatos: Pesquisadora responsável: (83) 87260756 - silviaxis@hotmail.com
(End: R Edna M V. G. Cabral, 19 – Cidade dos Colibris – João Pessoa – PB)
Comitê de Ética: (83) 32167791 – eticaccs@ccs.ufpb.br
(End: Universitário s/n – Castelo Branco – João Pessoa - PB)

APÊNDICE “B”

ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA PARA AS MULHERES PESQUISADAS DO CPICS EQUILÍBRIO DO SER

NOME:

DATA:

1. Como você se sentiu participando de um processo arteterapêutico em grupo? Já havia participado de algum antes?
2. Hoje, o que é espiritualidade pra você?
3. Você acha que conseguiu vivenciar sua espiritualidade durante o processo arteterapêutico? Para você, qual a influência que esse contato com sua espiritualidade teve no processo arteterapêutico?
4. Quais os benefícios foram mais marcantes após essa experiência?
5. O que melhorou na sua saúde?
6. Houve algum desconforto ou dificuldade durante o processo?
7. O que mudou na sua trajetória de vida após vivenciar esse processo arteterapêutico?

Imagem 41 – Mandala “Olho de Deus”



Fonte: Acervo da Pesquisa, 2014.

ANEXO “A”

PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS (CEP)

UNIVERSIDADE FEDERAL DA
PARAÍBA - CENTRO DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Transcendência e Individuação: Espiritualidade na prática da Arteterapia de abordagem Junguiana

Pesquisador: Sílvia Xavier da Costa Martins

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 30870814.8.0000.5188

Instituição Proponente: Centro de Ciência da Saúde

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 712.845

Data da Relatoria: 26/06/2014

Apresentação do Projeto:

A apresentação do Projeto é clara e bem desenvolvida pela pesquisadora proponente. Trata-se de uma pesquisa que focaliza, segundo a proponente: "a identificação da relevância da espiritualidade na prática da Arteterapia, tendo a psicologia analítica junguiana como fundamentação teórica central. Ela será realizada com usuários do Centro de Práticas Integrativas e complementares em Saúde (CPICS)- Equilíbrio do Ser na cidade de João Pessoa-PB. Esta pesquisa buscará ainda destacar a importância da espiritualidade no âmbito da Saúde e da Arteterapia."

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Este estudo tem como objetivo geral identificar a relevância da espiritualidade na prática da Arteterapia de abordagem junguiana, junto a um grupo

Endereço: UNIVERSITÁRIO S/N
Bairro: CASTELO BRANCO CEP: 58.051-900
UF: PB Município: JOÃO PESSOA
Telefone: (83)3216-7791 Fax: (83)3216-7791 E-mail: eticaccs@ccs.ufpb.br; elianemduarte@hotmail.com

UNIVERSIDADE FEDERAL DA
PARAÍBA - CENTRO DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE



Continuação do Parecer: 712.845

de usuários do Centro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CPICS) e Equilíbrio do Ser na cidade de João Pessoa - PB.

Objetivo Secundário:

• Contextualizar a espiritualidade e a Arteterapia, com base nos autores que fundamentarão a pesquisa;
• Demonstrar a importância da Transcendência e da Individuação a partir da abordagem junguiana; • Comprovar a importância da espiritualidade no âmbito da Saúde e na prática da Arteterapia.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os benefícios estão bem evidenciados e são claramente superiores aos possíveis riscos que essa pesquisa pode trazer, o que justifica sua realização.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa é de qualidade e de relevância para nosso contexto atual.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Sem pendências.

Recomendações:

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem pendências.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

Endereço: UNIVERSITÁRIO S/N
Bairro: CASTELO BRANCO CEP: 58.051-900
UF: PB Município: JOÃO PESSOA
Telefone: (83)3216-7791 Fax: (83)3216-7791 E-mail: eticaccs@ccs.ufpb.br; elianemduarte@hotmail.com

UNIVERSIDADE FEDERAL DA
PARAÍBA - CENTRO DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE



Continuação do Parecer: 712.845

JOAO PESSOA, 09 de Julho de 2014

Assinado por:
Eliane Marques Duarte de Sousa
(Coordenador)

Endereço: UNIVERSITARIO S/N
Bairro: CASTELO BRANCO CEP: 58.051-900
UF: PB Município: JOAO PESSOA
Telefone: (83)3216-7791 Fax: (83)3216-7791 E-mail: eticaaccs@ccs.ufpb.br; elianemduarte@hotmail.com

Página 03 de 03