

POMAR / FAVI

SANDRA GRILLO DE ABREU

AROMAS:

O DESPERTAR DAS LEMBRANÇAS NA ARTETERAPIA

**Rio de Janeiro
2016**

SANDRA GRILLO DE ABREU

AROMAS:

O DESPERTAR DAS LEMBRANÇAS NA ARTETERAPIA

Monografia de conclusão de curso a ser apresentada ao POMAR/FAVI como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Arteterapia.

Orientadora:

Prof.^a Ms. Marcia Santos Lima de Vasconcellos

Rio de Janeiro
2016

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho às plantas da imensa flora do Brasil.

AGRADECIMENTOS

A Angela Philippini, diretora da Clinica Pomar, pelos ensinamentos, firmeza e competência nos momentos turbulentos e inesperados do meu curso.

A minha mestra, Marcia Vasconcellos, pela dedicação, carinho, compreensão, incentivo.

EPÍGRAFE

Respiro e expiro a subida e descida das marés.
Um mar infinito que meus olhos não cobrem.
Respiro e expiro as cores da natureza em todas as tonalidades.
Tons e subtons. As cores que estão além da minha visão física.
Respiro e expiro cada movimento dos animais.

Sinto-me pequena, infinitamente pequena.
Um pontinho luminoso no meio de tantas galáxias.
Sinto-me dentro e fora, tudo ao mesmo tempo.
Sinto.
As lágrimas escorrem e deságuam nos meus lábios, que sorriem.
A alegria e emoção de existir aqui e agora.
No dia de hoje, respiro e expiro.

A Autora

RESUMO

Essa pesquisa teve por objetivo apresentar alguns aspectos da aromaterapia como um instrumento a ser utilizado complementarmente no processo arteterapêutico, ativando, através da memória olfativa, memórias antigas, possibilitando o resgate de afetos e os desbloqueios criativos, em um grupo de mulheres.

Palavras-chave: arteterapia – olfato- aromas – memória afetiva – criatividade.

ABSTRACT

This research aimed to present some aspects of aromatherapy as an instrument to be used in the complementary process in the therapeutic art process, activating, through olfactory memory, old memories, allowing the rescue of affections and the creative unblocking, in a group of women.

Key words: art therapy -smell- aromas - affective memory - creativity.

LISTA DE IMAGENS

Imagem 1 -	Tulipas Disponível em: http://www.boredpanda.com/tulip-fields-netherlands Acessado em: 26/07/2016.	14
Imagem 2 -	Vento Disponível em: http://tulipamag.blogspot.com.br Acessado em: 28/07/2016.	16
Imagem 3 -	Homoerectus Disponível em: http://squatchdetective.files.wordpress.com Acessado em: 29/05/2016.	19
Imagem 4 -	Ritual Disponível em: https://linguistuss.wordpress.com/2010/10/31/egypte/ Acessado em: 04/11/2016.	20
Imagem 5 -	Chineses Disponível em: http://www.diariodasaude.com.br/ Acessado em: 04/11/2016.	21
Imagem 6 -	Ervas medicinais Disponível em: http://www.suacorrida.com.br/saude/ervas-medicinaischinas-e-diabetes/ Acessado em: 04/11/2016.	21
Imagem 7 -	Índia Disponível em: http://www.osmoz.com.br/estatico/historia-daperfumaria-brasileira Acessado em: 04/11/2016.	22
Imagem 8 -	Colhendo Disponível em: http://5sentidosoumais.blogspot.com.br Acessado em: 04/11/2016.	25
Imagem 9 -	Aquarela Disponível em: http://chefmonicaricardo.blogspot.com.br Acessado em: 04/11/2016.	26
Imagem 10 -	Homem Flor Disponível em: http://neuropsicopedagogianasaladeaula.blogspot.com.br Acessado em: 04/11/2016.	28
Imagem 11 -	Papez Disponível em: http://www.infoescola.com/anatomia-humana/sistemalimbico/ Acessado em: 04/11/2016.	29
Imagem 12 -	Viagem cerebral Disponível em: http://aulux.blogspot.com.br/2015_08_01_archive.html Acessado em: 04/11/2016.	30

Imagem 13 - Rosa	32
Disponível em: http://www.osmais.com/ Acessado em: 04/11/2016.	
Imagem 14 - Cores Humanas	33
Disponível em: http://www.spaziolalibellula.it/ Acessado em: 08/11/2016.	
Imagem 15 - Galo expiral	37
Disponível em: http://artesanato.culturamix.com/ Acessado em: 08/11/2016.	
Imagem 16 - Barro	38
Disponível em: http://lugaresdacultura.org.br/ Acessado em: 08/11/2016.	
Imagem 17- Barro 2	39
Disponível em: http://www.artesanatoereciclagem.com.br/ Acessado em: 08/11/2016.	
Imagem 18 - Massinha 1	40
Disponível em: http://www.artesanatoereciclagem.com.br/ Acessado em: 08/11/2016.	
Imagem 19 - Massinha 2	40
Disponível em: http://www.happyminds.net/art-therapy Acessado em: 08/11/2016.	
Imagem 20 - Pintura	41
Disponível em: http://euevcfazendoarte.blogspot.com.br Acessado em: 08/11/2016.	
Imagem 21 - Braque	42
Disponível em: http://rogerioviannatatui.blogspot.com.br Acessado em: 08/11/2016.	
Imagem 22 - Max Ernst	43
Disponível em: http://litoralcurso.loja2.com.br Acessado em: 08/11/2016.	
Imagem 23 - Desenho 1	44
Disponível em: http://layaneayres.wixsite.com Acessado em: 08/11/2016.	
Imagem 24 - Desenho 2	45
Disponível em: http://www.sandrabellezanovelli.com/ Acessado em: 08/11/16.	
Imagem 25 - Escrita	46
Disponível em: http://outraspalavras.net/posts/o-carteiro-e-o-poeta/ Acessado em: 08/11/16.	
Imagem 26 - Poeta	47
Disponível em: https://commons.m.wikimedia.org Acessado em: 08/11/16.	
Imagem 27 - Escrita 2	47
Disponível em: http://imagenes.4ever.eu/tag/7061/cores?pg=5 Acessado em: 10/11/16.	

Imagem 28 - Tecelagem	48
Disponível em: http://allancaradepao.blogspot.com.br/ Acessado em: 10/11/16.	
Imagem 29 - Lãs	48
Disponível em: http://www.jeitomineirobordados.com.br Acessado em:10/11/16.	
Imagem 30 - Bordado	49
Disponível em: https://www.ottokessler.com/de/naht-dressur Acessado em: 10/11/16.	
Imagem 31 - Costura	50
Disponível em: http://www.womboflight.com/ Acessado em: 10/11/16.	
Imagem 32 - Ela	51
Disponível em: http://amorsaudeevida.blogspot.com.br Acessado em: 10/11/16.	
Imagem 33 - Jung	52
Arquivo pessoal da autora	
Imagem 34 - Caminho	53
Disponível em: http://br.pinterest.com/pin/American Hippie Psychedelic Acessado em: 10/11/16.	
Imagem 35 - Mandala 1	55
Disponível em: https://psiqueobjetiva.wordpress.com/ Acessado em: 14/11/16.	
Imagem 36 - Corpo	56
Disponível em: http://noticias.universia.com.br/ Acessado em: 14/11/2016.	
Imagem 37 - Inconsciente coletivo (la dance – Henri Matisse)	57
Disponível em: Http://www.ccs.saude.gov.br Acessado em: 22/11/16.	
Imagem 38 - Mandala – Carlos Pertuir	57
Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Individuação Acessado em: 14/11/2016.	
Imagem 39 - Reflexo	58
Disponível em: http://dharmadhannyael.blogspot.com.br Acessado em:14/11/16.	
Imagem 40 - A grande mãe	59
Disponível em: https://sercompleto.wordpress.com/2016 Acessado em: 14/11/16.	
Imagem 41- Quiron	60
Disponível em: https://ochamadodaalma.wordpress.com/2015 Acessado em: 14/11/16.	
Imagem 42 - Heroi	60
Disponível em: http://www.lairweb.org.nz/leonardo/ Acessado em 22/11/16.	

Imagem 43 - Mãe	61
Disponível em: https://cristianaserra.wordpress.com/ Acessado em: 22/11/16.	
Imagem 44 - Pilar	62
Disponível em: http://kairos800.blogspot.com.br/ Acessado em: 22/11/16.	
Imagem 45 - Kairos	62
Disponível em: http://paulorogeriadamotta.com.br/eros-e-psique Acessado em: 22/11/16.	
Imagem 46 - Eros e psique	63
Disponível em: http://eduardocasas.blogspot.com.br/2012/ Acessado em: 22/11/16.	
Imagem 47 - O sábio	63
Arquivo pessoal da Autora	
Imagem 48 - Sombra 1	64
Arquivo pessoal da autora	
Imagem 49 - Sombra 2	64
Disponível em: http://obviousmag.org/pintores-brasileiros/di_cavalcanti Acessado em: 24/11/16.	
Imagem 50 - Di Cavalcante	66
Disponível em: http://mundinhosurreal.blogspot.com.br Acessado em: 24/11/2016.	
Imagem 51 - Chá	67
Disponível em: http://www.mytaste.com.br/ Acessado em: 24/11/2016.	
Imagem 52 - Bolo	67
Disponível em: https://lusasenra.wordpress.com Acessado em: 24/11/2016.	
Imagem 53 - Despertar da Roça	67
Acervo pessoal	
Imagem 54 - Cheiros	68
Acervo pessoal	
Imagem 55 - Outros	68
Acervo pessoal	
Imagem 56 - Despertar	69
Acervo pessoal	
Imagem 57 - Mulheres	70
Acervo pessoal	
Imagem 58 - Especiarias I	70
Acervo pessoal	
Imagem 59 - Mulher	70
Acervo pessoal	

Imagem 60 - Especiarias 2	70
Disponível em: http://formuladesabaoartesanal.com.br/ Acessado em: 24/11/2016.	
Imagem 61 - Óleos Essenciais 1	71
Disponível em http://www.peterpaiva.com.br/soappedia/ Acessado em 24/11/2016.	
Imagem 62 - Óleos Essencias 2 Pintura I	71
Acervo pessoal	
Imagem 63 - Pintura 1	71
Acervo pessoal	
Imagem 64 - Pintura 2	71
Acervo pessoal	
Imagem 65 - Pintura 3	72
Acervo pessoal	
Imagem 66 - Pintura 4	72
Acervo pessoal	
Imagem 67 - Colagem 1	72
Acervo pessoal	
Imagem 68 - Colagem 2	72
Acervo pessoal	
Imagem 69 - Conversa	73
Acervo pessoal	
Imagem 70 - Sache 1	73
Acervo pessoal	
Imagem 71 - Sache 2	73
Acervo pessoal	
Imagem 72 - Vulcão	74
Acervo pessoal	
Imagem 73 - Liberdade 1	75
Acervo pessoal	
Imagem 74 - Liberdade 2	75
Acervo pessoal	
Imagem 75 - Arroz doce	75
Disponível em: http://nutriencia.com.br Acessada em: 24/11/2016.	
Imagem 76 - Canela	75
Disponível em: http://www.portalcoop.com.br/ Acessada em: 24/11/2016.	

SUMÁRIO

RESUMO	05
ABSTRACT	06
LISTA DE IMAGENS	07
INTRODUÇÃO	16
CAPÍTULO I: AROMAS	19
1.1 HISTÓRIA DA AROMATOLOGIA	19
1.2 BRASIL E OS AROMAS	22
1.2.1 Curiosidades aromáticas	26
1.3 AROMATOLOGIA	27
1.3.1 O que é?	27
1.3.2 A viagem olfativa dos aromas	32
CAPÍTULO II: ARTETERAPIA	33
2.1 QUE É ARTETERAPIA?	33
2.2 HISTÓRIA DA ARTETERAPIA	34
2.3 A ARTETERAPIA NO BRASIL	35
2.4 MODALIDADES EXPRESSIVAS	36
2.4.1 Modelagem	38
2.4.2 Pintura	41
2.4.3 Colagem	42
2.4.4 Desenho	44
2.4.5 Escrita riativa	45
2.4.6 Tecelagem	48
2.4.7 Bordado e costura	49
CAPÍTULO III: PSICOLOGIA ANALÍTICA	51
3.1 INCONSCIENTE	54
3.2 INDIVIDUAÇÃO	58
3.3 ARQUÉTIPOS	59
3.4 SOMBRA	64
CAPÍTULO IV: AROMATOLOGIA E ARTETERAPIA: DIÁLOGOS POSSÍVEIS	66
4.1 ALQUIMIA I	69
4.2 ALQUIMIA II	71
4.3 ATIVANDO MEMÓRIAS OLFATIVAS	75
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	76
REFERÊNCIAS	78

APRESENTAÇÃO

Se você tocar algo (é provável que) alguém o sentirá. Se você sentir algo (é provável que) alguém estará sendo tocado.

Rick Valicenti

Imagem 1: Tulipas



Disponível em: <http://www.boredpanda.com/tulip-fields-netherlands/>

Antes de chegar à Clínica Pomar, percorri um longo caminho de estudos e descobertas, estudei artes plásticas e fotografia, fiz curso de história da arte com a artista plástica Fayga Ostrower e pintura com a artista plástica Katie Van Sherpenberg.

Na mesma época quando participava do curso Mãos de Luz, resolvi procurar alguma coisa que se relacionasse com a arte e ao mesmo tempo com a terapia. Pesquisei na internet e encontrei a Clínica Pomar, chegando à arteterapia.

Paralelamente, sempre interessei-me por aromas. O meu nariz captava os cheiros vindos da minha infância, a natureza dos perfumes das flores, dos “déjà vu” aromáticos. Sentimentos que até hoje não cessam e que são fontes inesgotáveis de inspiração.

As minhas atividades plásticas brotam através dos aromas que chegam dos filmes que eu vi no cinema, nas histórias que li nos livros e o que eu sinto e vejo no

meu dia a dia. As lembranças aromáticas conduzem-me a um universo inesgotável de criação.

Quando atravesso uma mata e chego perto de uma árvore, ou quando chove e os pingos tocam a terra, ou mesmo quando sinto o cheirinho da pipoca saltando na panela, ou dos perfumes das pessoas que circulam bem próximas a mim, sinto que tudo isso faz a minha imaginação dar saltos de alegria numa busca criativa que materializa-se nas artes plásticas.

O estudo mais detalhado de aspectos diversos da aromaterapia e aromatologia foram buscados através de livros específicos, cursos presenciais e pesquisas na internet.

Desse modo, resolvi unir nesta pesquisa que marca a conclusão do meu curso de especialização, a Arteterapia e os aromas.

INTRODUÇÃO

Imagem 2: Vento



Disponível em: <http://tulipamag.blogspot.com.br>

Para o humanóide primitivo, um faro apurado fazia a diferença. No curso da civilização, os seres humanos focaram, prioritariamente, sua atenção nos estímulos visuais e auditivos. Com isso, foram deixando de valorizar a utilização da capacidade olfativa e os recursos que ela poderia trazer ao cotidiano.

A arteterapia é um processo terapêutico que utiliza diferentes modalidades expressivas, sendo os cinco sentidos necessários para dar conta de todo este processo. A utilização dos aromas, em particular, no processo arteterapêutico, auxilia na ativação da capacidade olfativa, tão pouco utilizada na vida urbana e atual. Deste modo, amplia-se, também, o acesso às memórias afetivas e o desbloqueio do processo criativo.

É possível recordar alguns fatos das próprias vidas através dos aromas que são apresentados, e com isso sentir sensações agradáveis ou não. São milhões de cheiros que os ventos trazem, de um lado para o outro, ativando lembranças que muitas vezes nem imagina-se. E o encontro dá-se na instantaneidade do momento.

O objetivo dessa pesquisa é verificar se o uso de aromas em processos arteterapêuticos pode ser eficaz para despertar a criatividade e resgatar memórias adormecidas. E entender de que modo o uso de aromas e a estimulação olfativa no setting arteterapêutico podem propiciar o resgate de memórias afetivas adormecidas e desbloquear o processo criativo é a questão desse estudo.

O presente estudo foi desenvolvido de acordo com os pressupostos metodológicos de modelos bibliográficos de pesquisa. Buscou-se elaborar um documento que procurasse mostrar a importância dos aromas no acesso às informações simbólicas enviadas pelo inconsciente.

O estudo foi dividido em quatro etapas. Na primeira, foi feito o levantamento do referencial teórico pertinente a essa pesquisa com o intuito de mapear e discutir com uma certa profundidade o foco desse estudo.

A segunda etapa destinou-se à leitura pormenorizada do referencial teórico previamente selecionado, assim como a análise de documentos pertinentes à pesquisa. Essa leitura, em alguns momentos, levou a busca de novos referenciais, aumentando o número de leituras anteriormente previstas.

Sinalize-se que as citações em inglês encontram-se traduzidas pela autora deste estudo em notas de rodapé.

A terceira etapa constituiu-se na análise dos dados coletados tanto na bibliografia quanto na documentação, com o objetivo de compreender, esclarecer, validar ou refutar os objetivos iniciais do estudo. Essa etapa foi a que maior tempo despendeu do pesquisador, tendo em vista o entrecruzamento de dados que se

tornou obrigatório para um melhor entendimento do fenômeno em análise.

A última etapa foi destinada à elaboração das conclusões e recomendações sobre o tema pesquisado.

CAPITULO I

AROMAS

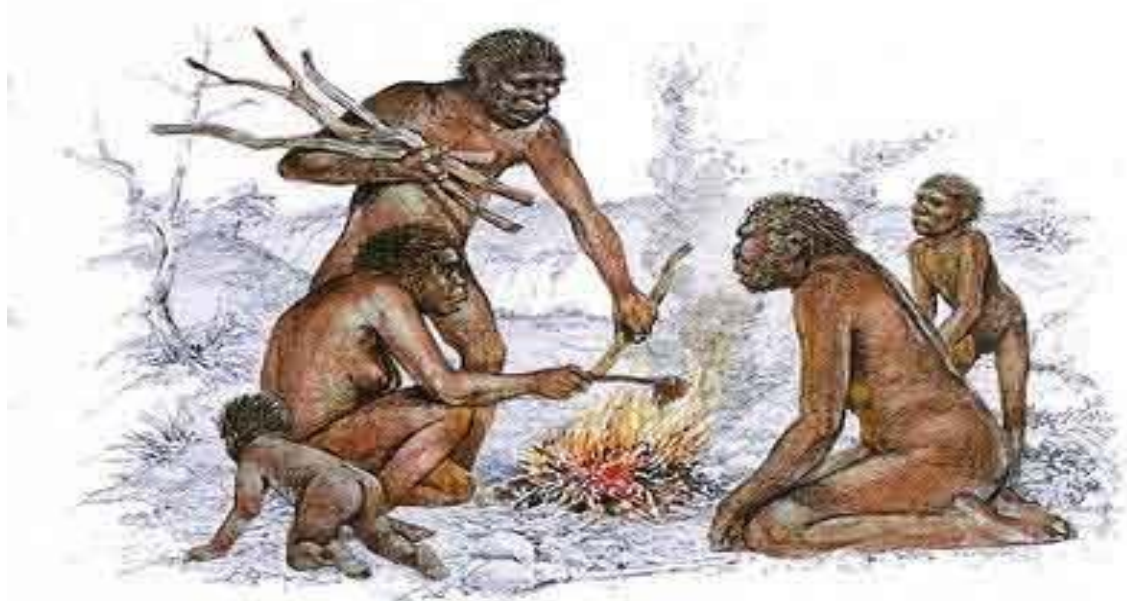
Penso com os olhos e com os ouvidos
E com as mãos e os pés
E com o nariz e a boca.
Pensar uma flor é vê-la e cheirá-la
E comer um fruto é saber-lhe o sentido.

Alberto Caeiro

1.1 HISTÓRIA DA AROMATOLOGIA

Segundo Corazza, (2015, p. 19), as plantas e seus componentes – raízes, caules, folhas e frutos são usados há milênios pela humanidade, para fins religiosos e medicinais. O ser humano moderno, o *Homo sapiens*, só ganhou forma e vida há cerca de 50 mil anos atrás. A partir de então, começou a fazer uso das plantas. Desde as civilizações muito antigas (nos tempos pré-historicos), as pessoas já tinham conhecimento do fogo e modificavam o cheiro da fumaça pela adição de plantas, para fazer oferendas aos deuses.

Imagem 3: Homoerectus



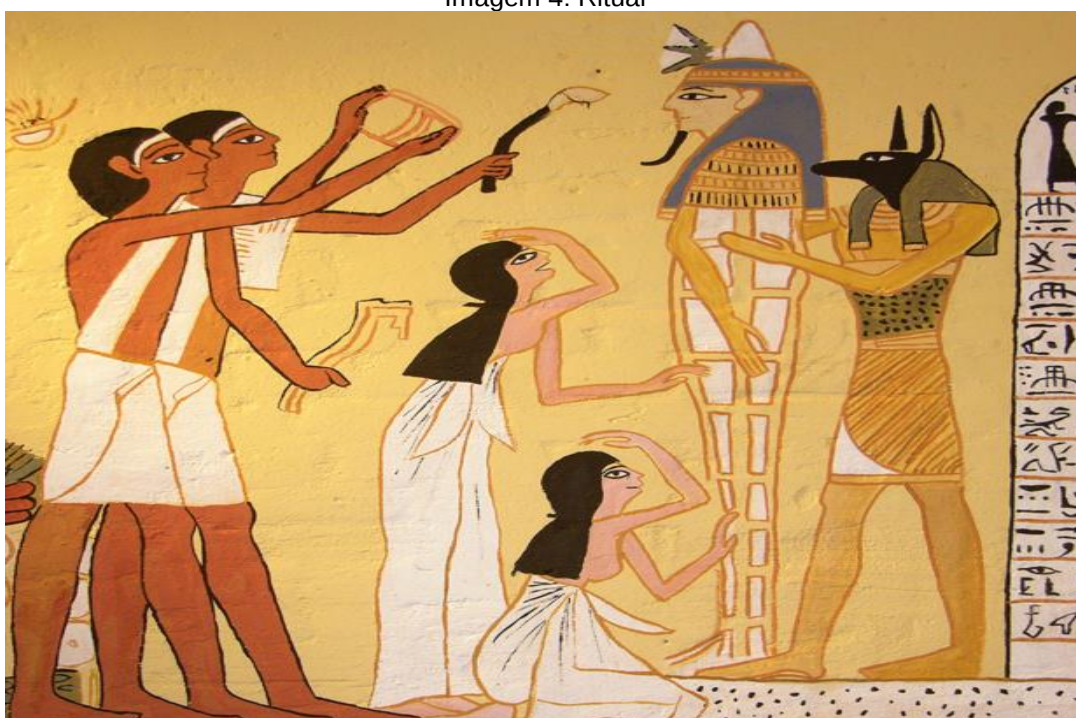
Disponível em: <http://squatchdetective.files.wordpress.com>

A invocação dos espíritos do céu era realizada por meio da queima de ervas em rituais, e o incenso era considerado um alimento para os deuses. Vale lembrar que a palavra “perfume” origina-se do latim “per fumum”, que significa “através da fumaca”.

Mas foi na idade da pedra lascada, período conhecido como Paleolítico (10000 a.C.), que os utensílios trabalhados em lascas de pedra rústica tornaram-se ferramentas importantes. Com essa conquista, deu-se uma mudança de comportamento fundamental – a transição das formas de vida nômade para tribos assentadas - que trouxe a possibilidade de ganhar em conhecimento em relação à natureza.

Ainda segundo a mesma autora (2015), um esqueleto humano de 6 mil anos, nomeado Shanidar IV, considerado um líder religioso de grande conhecimento botânico, foi encontrado por arqueólogos em 1975 numa região do Iraque, ao lado de depósitos de pólen, jacintos e ervas.

Imagem 4: Ritual



Disponível em: <https://linguistuss.wordpress.com>

Os egípcios consideravam o coração como o altar e o corpo como o templo da alma. O complexo processo de mumificação, que incluía banhos com unguentos, essências aromáticas e unções alquímicas, era executado durante setenta dias para

preservar faraós e sacerdotes, preparando-os para entrar no reino dos mortos. Os sarcófagos também eram aromatizados e processados cautelosamente: queimavam olíbano ao nascer do sol, em homenagem ao deus Ra, e mirra, ao anoitecer, para reverenciar a lua.

De acordo com o historiador e egiptólogo francês Pierre Montet (apud Corazza, 2015), os cuidados com a aparência física atingem o auge do reinado dos Ramses (800-700 a.C), quando os egípcios perfumavam as águas do banho com ervas aromáticas em cuja composição predominava o olíbano, vindo da Somália. Mas quem eternizou a mestria na arte da perfumação sedutora foi Cleópatra, amante do imperador romano Julio Cesar e depois esposa do general romano Marco Antonio, que usava um perfume especial, o *cyprinum*, feito com óleo essencial extraído das flores de *henna*, açafrão, menta e zimbro.

Imagem 5: Chineses



Disponível em: <http://www.diariodasaude.com.br/>

Imagem 6: Ervas medicinais

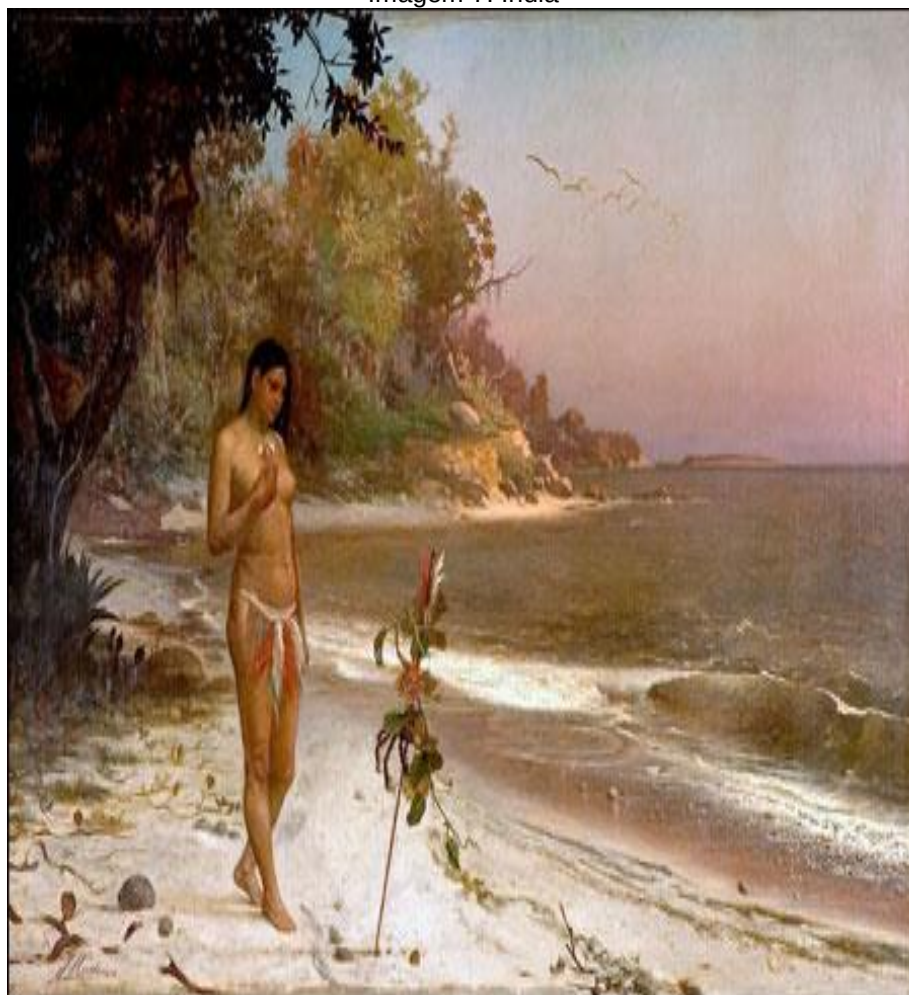


Disponível em: <http://www.suacorrida.com.br/>

Corazza (ano) também constata que os mais antigos documentos médicos conhecidos são chineses. Datados de 3700 a. C, esses tratados mencionam que para cada doença havia uma planta que seria seu remédio natural. O imperador Kiwang-ti deixou registradas em seus manuais de medicina as propriedades curativas do ruibarbo e da granada, e cita plantas como o opio e o gengibre; muitas delas, como o Li-Ki e o Tcheou-li, além do uso terapêutico, eram também empregadas em cerimônias religiosas.

1.2 BRASIL E OS AROMAS

Imagem 7: Índia



Disponível em: <http://www.osmoz.com.br/estatico/historia-da-perfumaria-brasileira>

Desde a descoberta do Brasil em 1500, quando Pedro Álvares Cabral avistou a terra abundante com natureza única, presenteada por plantas, flores e demais espécies fragrantas e pela beleza de índios, formosos em seu físico e interação com

a natureza divina, havia traços culturais relevantes da relação dos nativos com os cheiros: a espiritualidade, a beleza e o asseio. Aqui era bem diferente da Europa onde as fragrâncias eram utilizadas para ocultar os odores desagradáveis, e não havia o hábito de banhos constantes sob o medo de contrair doenças (GONÇALVES, 2016).

Os índios e, mais tarde, os negros do país tinham outro comportamento: abusavam de banhos de cheiro e cura com matérias fragrantas para proporcionar bem-estar e saúde. As cartas de Pedro Vaz Caminha e os relatos portugueses sobre a esplêndida aparência dos nativos afirmam que os índios eram muito limpos, depilados, de uma formosura ímpar e agradável ao olhar do português. Com isso, a herança genética dos povos brasileiros, mesclando influências de brancos, índios e negros instaurou uma forma amistosa do brasileiro expressar sua relação com os cheiros, norteou a História da perfumaria no país, no qual a fragrância sempre foi mais do que um mero produto de beleza e de perfumararia. Desse modo configura-se um código de comunicação das emoções, através do zelo da alma, do corpo e do espírito, de expressar a essência humana do brasileiro, que é naturalmente de bem-estar, prazer e cultivo da autoestima.

Para Gonçalves (2016), usar e abusar de ervas medicinais, flores exóticas ou tradicionais em um banho, em uma cerimônia religiosa ou em uma festa carnavalesca era também uma forma de afastar energias negativas, de entregar-se ao poder das espécies aromáticas e suas valiosas propriedades, de criar uma conexão espiritual como faziam os egípcios na Antigüidade ao queimar incensos e resinas e aproximar-se das Divindades. Aqui não era só distinto, estar perfumado e limpo, tanto físico como emotivamente e espiritualmente, era estar livre das impurezas físicas e espirituais, celebrar esse momento de intimidade consigo próprio e com a mãe natureza.

Os hábitos de banho dos nativos indígenas, principalmente das tribos Tupis, numerosas nessa época, era uma constatação de que o Brasil tinha um hábito cultural totalmente diferente dos europeus com relação aos cuidados pessoais que refletiam o uso de aromas, o “estar cheiroso” com a pele sedosa, os cabelos brilhantes e os dentes alvos. Isso era um estilo de vida assim como o uso de perfumararia atual. Os nativos já eram vaidosos por excelência, assim como o brasileiro contemporâneo.

O elemento sedutor, tão inerente à perfumaria e ao senso do olfato, era contemplado nas belas índias, cujos aromas exalados inebriavam os sentidos dos portugueses, cada vez, ao banhar-se e refrescar-se nas águas límpidas. Não à toa que, dessa deliciosa combinação de etnias, nasceria uma nação que aprecia as águas

refrescantes, os envolventes cheiros e a arte da sedução.

O Brasil, com suas extensas e fartas terras verdejantes, de espécies exóticas e de hipnótica formosura, de rios correntes de águas fluídas e límpidas, sempre teve uma relação muito forte com a higiene, com o asseio, o purificar-se com o elemento essencial que nutre o corpo: a água. Não somente pelo calor escaldante e úmido, mas também porque o país é abundante em rios como o da Amazônia, ao Norte e o do Rio São Francisco, mais ao Nordeste, região que seria grande consumidora de fragrâncias na atualidade.

Nessas regiões e em períodos mais primitivos, as populações já desfrutavam banhos de cheiros, portanto à água perfumada, da lavanda à água de colônia que é um legado da cultura do perfume, muito valorizada pelo seu frescor, assim como a mistura de flores com ervas aromáticas, óleos naturais de andiroba, pitanga, urucum e coco, entre outros que eram elixires de beleza muito usados pelos indígenas na pele e no cabelo. Entre tantos talentos, os índios tinham um olfato aguçado, capaz de reconhecer raras plantas assim como sentir o cheiro dos inimigos. Já a influência do português na formação do povo brasileiro e sua corrida comercial nas explorações marítimas pela Índia possibilitaram que outras matérias fragrantas, especiarias como o cravo e a canela chegassem ao Brasil. Dessa multiplicidade de materiais aromáticos, teríamos o cheiro do Brasil, tão diverso e aberto a variedades de flores, frutos, madeiras, resinas (GONÇALVES, 2016).

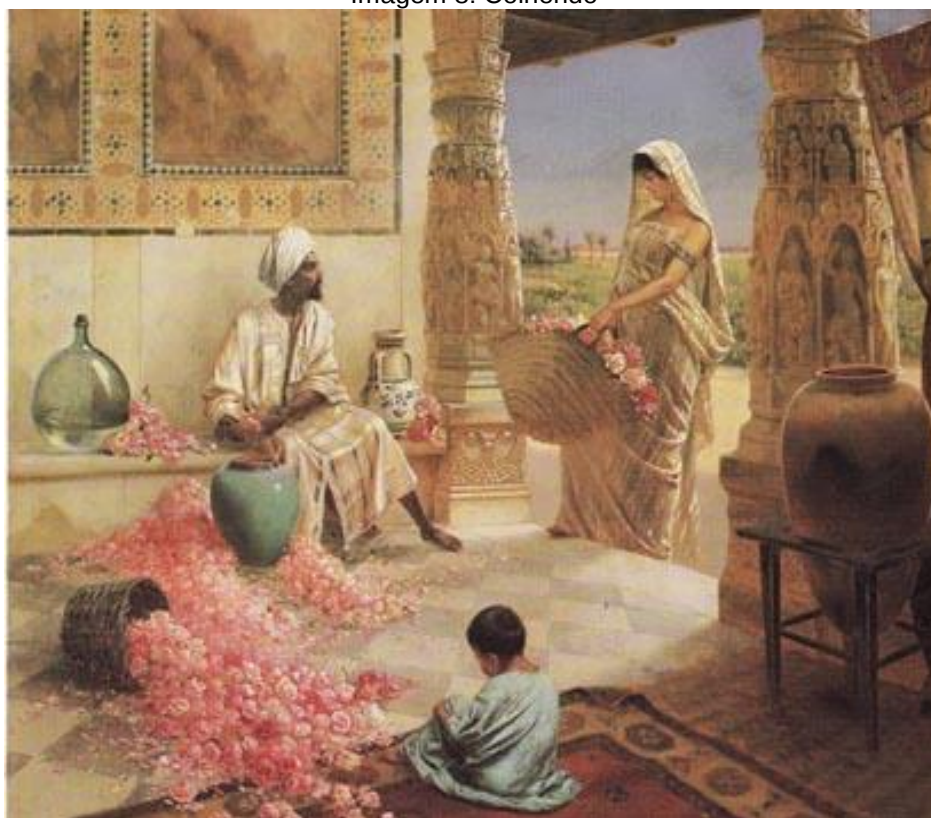
Se por um lado, o Brasil já nasceu perfumado, por outro lado, nem sempre o país conviveu com os agradáveis cheiros. Nos períodos do Brasil Colonial e Império, as embarcações lusas tinham condições sanitárias muito precárias, e carregavam doenças que dizimavam os índios e homens que tinham uma verdadeira fobia a banhos e eram fisicamente desagradáveis com muitos pêlos, mau hálito e cabelos sujos. Timidamente, os portugueses começaram a tomar gosto pelos banhos, seguindo as boas práticas de uso de plantas e flores, mas de forma muito limitada e rara, pois reproduziam os hábitos de sujeira da Europa, que alimentava fantasmas reais e imaginários como as moléstias pestilentas, a aversão à pele lavada exposta às enfermidades e toda a má sorte de vírus e bactérias.

Mesmo após o início da povoação do Brasil no século XVI, o mau cheiro nas cidades era constante em um cenário socioeconômico de más condições de saneamento e uma política de escravatura, que trazia navios negreiros como cova de escravos maltratados em questões de higiene. A população pobre vivia em casas que

tinham uma infraestrutura pouco arejada, sem banheiros e conviviam com animais que depositavam urina e fezes nas residências.

Com a vinda da família real para o Brasil, em 1808 e sua instalação no Rio de Janeiro, fica evidente que os hábitos da monarquia portuguesa repetiam os velhos hábitos como aversão a banhos, rara troca de roupa e uma cidade que avançava na urbanização, nos quais os dejetos humanos eram jogados na rua sem nenhuma consciência sobre a importância do saneamento básico, e da higiene pessoal para viver perfumadamente em sociedade. Nessa época, há a constatação que, embora o Brasil Imperial fosse adepto da imundície, as classes sociais mais abastadas eram as grandes usuárias de perfumes franceses importados, e seria muito mais nas primeiras décadas do século XX (GONÇALVES, 2016).

Imagem 8: Colhendo



Disponível em <http://5sentidosoumais.blogspot.com.br>

Enfim, quando havia alguma perfumação corporal, ela limitava-se a ocultar a sujeira, pois era uma forma de disfarçar o fétido cheiro da pele, coberta por pesadas vestimentas e volumosas cabelereiras. Somente famílias muito abastadas e mais limpas, normalmente com a chegada dos holandeses, tinham um discreto hábito de asseio pessoal.

1.2.1 Curiosidades aromáticas

Imagem 9: Aquarela



Disponível em <http://chefmonicaricardo.blogspot.com.br>

Segundo Corazza (2015), entre 1560 e 1580, o padre José de Anchieta detalhou as plantas comestíveis e medicinais do Brasil em suas cartas ao superior-geral da Companhia de Jesus, em Portugal, levando novas informações para os europeus. “Anchieta menciona uma “erva boa”, a hortela-pimenta, utilizada pelos índios contra indigestões, para aliviar nevralgias, reumatismo e doenças nervosas” (p.31).

Em 1639, o alemão Jorge Marcgrave e o holandês Guilherme Piso publicam o livro *Historia natural do Brasil*, em que descrevem os hábitos dos brasileiros em relação ao uso das plantas medicinais, receitados pelos curandeiros negros, mulatos, pajés e caboclos.

Em 1714, Jean-Marie Farina cria a *Eau de Cologne*. No século 19, os perfumistas ganham *status* de quase remédio, sendo usados os perfumes para tratar depressão e enfermidades nervosas.

Em 1904, Cuthbert Hall fala que o poder antisséptico do óleo de eucalipto *globulus*, em sua forma natural, é muito mais forte do que seu principal constituinte e princípio ativo isolado, o eucalyptol, ou cineol. Em 1928, na França, o químico Maurice Rene de Gattefosse inicia o seu trabalho com óleos essenciais, dando início ao uso da aromaterapia (CORAZZA, 2015).

Gattefosse sofreu queimaduras no seu laboratório, e para recuperar-se utilizou óleo essencial de lavanda para acelerar a cicatrizaÇão. Ele, registrou as suas experiências no livro *Complexos naturais em Dermatologia*, descrevendo como os óleos essenciais atuam no sistema límbico, auxiliando na cura e alívio nos casos de ansiedade e depressão (CORAZZA, 2015).

Madame Marguerite Maury (1895-1968), foi uma bioquímica austríaca que interessou-se pela *aromaterapia* pesquisando para demonstrar e provar os efeitos dos óleos essenciais sobre o sistema nervoso e influência sobre o bem estar das pessoas.

Seu trabalho foi todo baseado exclusivamente nos princípios de permanecermos jovens nas nossas atitudes, energias e crenças, e para tirarmos um tempo para olhar como cuidamos de nós mesmos.

Em 1961, foi lançado na França o livro, *Le Capital Jeneusse* e mais tarde foi publicado na Inglaterra com o nome *O segredo da vida e da Juventude*.

Em 1982, a fundação americana cria um fundo de investigação, cujo nome foi alterado em 1992 para *Olfactory Research Fund*, passando em 2001 a chamar-se *The Sense of Smell Institute*. A entidade reúne recursos globais para o desenvolvimento de estudos referentes ao sentido do olfato e dos odores, a osmologia, e sua importância na psicologia humana para melhorar a qualidade de vida (CORAZZA, 2015).

1.3 AROMATOLOGIA

Eu deixo aroma até nos meus espinhos, ao longe, o vento vai falando de mim.

Cecília Meireles

1.3.1 O que é?

A ciência que investiga a atuação dos cheiros no sistema límbico e no hipotálamo que controlam a maioria das funções vegetativas e endócrinas do corpo, estudando a relação dos cheiros com as emoções.

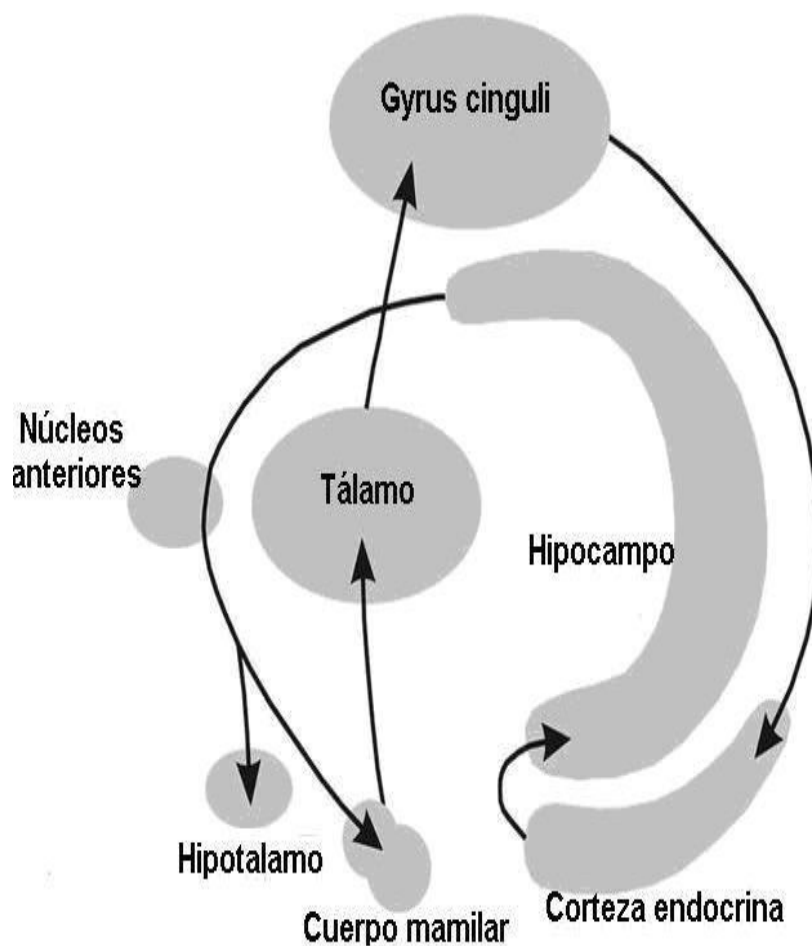
Imagem 10: Homem flor



Disponível em: <http://neuropsicopedagogianasaladeaula.blogspot.com.br->

Em 1937, o neuroanatomista James Papez demonstraria que a emoção não é função de centros cerebrais específicos e sim de um circuito, envolvendo quatro estruturas básicas, interconectadas por feixes nervosos: o hipotálamo com seus corpos mamilares, o núcleo anterior do tálamo, o giro cingulado e o hipocampo. Este circuito, o circuito de Papez, atuando harmonicamente, é responsável pelo mecanismo de elaboração das funções centrais das emoções (afetos), bem como de suas expressões periféricas (sintomas) (CORAZZA, 2015).

Imagem 11: Papez

Circuito Emocional de Papez

Disponível em: <http://www.infoescola.com/anatomia-humana/sistema-limbico/>

Papez (apud Corazza, 2015) acreditava que a experiência da emoção era primariamente determinada pelo cortex cingulado, e secundariamente por outras áreas corticais. Pensava-se que expressão emocional era governada pelo hipotálamo. O giro cingulado projeta-se ao hipocampo, e o hipocampo projeta-se ao hipotálamo pelo caminho do feixe de axônios chamado fórnix. Impulsos hipotalâmicos alcançam o córtex via relé no núcleo talâmico anterior.

Paul MacLean (apud Corazza, 2015) aceitando, em sua essência, a proposta de Papez, criou a denominação sistema límbico e acrescentou novas estruturas ao sistema: os córtices orbitofrontal e médiofrontal (área pré-frontal), o giro parahipocampal, e importantes grupamentos subcorticais: amígdala, núcleo mediano do tálamo, área septal, núcleos basais do prosencéfalo (região mais anterior do

cérebro), e formações do tronco cerebral ("As Estruturas do Sistema Límbico").

Imagem 12: Viagem cerebral



Disponível em: http://aulux.blogspot.com.br/2015_08_01_archive.html

Hipocampo - Esta estrutura é substancial e tem como função o armazenamento da memória, uma lesão desta região pode alterar severamente a memória do indivíduo.

Tálamo - as células nervosas que enviam sinais, como audição, visão, paladar e tato para o córtex estão presentes nessa estrutura e as sensações de pressão, dor

e temperatura também são enviadas através do tálamo. Ele tem como função a integração do sistema sensorial e motor.

Hipotálamo - Representa menos que 1% do tamanho total do cérebro, porém regula funções importantíssimas, dentre elas o sono, libido, o apetite e a temperatura do corpo.

Amígdala - está relacionada com a percepção semiconsciente, padroniza comportamentos apropriados para cada ocasião, está relacionada com a memória emocional que temos das coisas. É importante para o reconhecimento, formação e manutenção das emoções envolvidas com o medo. A lesão desta região é responsável pela redução na capacidade de detecção do medo diminuição da emocionalidade, e seu estímulo leva a um estado de ansiedade, medo e atenção aumentada.

Giro cingulado - está relacionada com o controle visual, auditivo e as alterações das emoções, medicamentos que estimulem essa estrutura podem causar efeitos alucinógenos.

Área pré-frontal - esta área não faz parte do sistema límbico, porém suas conexões estão diretamente ligadas a ele em estruturas como a amígdala e o tálamo. No caso de lesão desta região o paciente apresenta redução na concentração e perde o senso das responsabilidades sociais.

Para concluir, Corazza (2015) assegura que os aromas são utilizados em larga escala pela indústria alimentícia, farmacêutica, petrolífera, automobilística, têxtil, hospitalar, etc. O ser humano não vive sem um cheiro. É difícil não encontrar cheiro nas coisas.

Um bebê quando nasce já vem cercado de utensílios com cheiro. Fraldas, sabonetes, roupas, sapatinhos, brinquedos, lanchinhos, achocolatados, balas, sorvetes. A artificialidade dos cheiros invade-nos sem permissão. Estamos longe de sentirmos o nosso próprio cheiro.

Como linguagem olfativa, os cheiros podem despertar emoções e/ ou propiciar o resgate de fatos esquecidos. As lembranças nos chegam quando estamos diante de uma panela no fogo, e aquele momento nos faz lembrar do doce preferido feito pela avó materna ou quando um perfume de uma flor nos remete a encontros felizes ou quando comemos pipoca e lembramos de algum filme que nos marcou (CORAZZA, 2015).

Imagem 13: Rosa



Disponível em: <http://www.osmais.com/>

1.3.2 A viagem olfativa dos aromas

Viajar pelo mundo nos faz lembrar dos cheiros mais diversos. Visitar fábricas de cervejas na Baviera e depois sentir o cheiro da levedura espalhada pelas ruas, caminhar pelas plantações de lavanda na Provence, dar uma escapadinha no Mercado Municipal de São Paulo, sentir todos os aromas de cada tenda ou então comprar um peixinho fresco nas barracas do mercado São Pedro em Niterói, onde é impossível não sair de lá com as roupas impregnadas do cheiro característico de cada peixe. Visitar o Mercado “ver-o peso” em Belém é festa para o olfato; pato no tucupí açai, maniçoba, tacacá, cupuaçú, pupunha, bacuri, água de cheiro. Todos os cheiros de braços dados com a Amazonia.

CAPITULO II

ARTETERAPIA

[...] assim, através dos materiais gráficos, das tintas, das colagens, das variadas formas de modelagem, dos fios para tecelagem, dos papéis para dobradura, da confecção de máscaras, da criação de personagens, das miniaturas no tabuleiro de areia, de materiais naturais como folhas, flores, sementes, cascas de árvores ou da aproximação e experimentação com elementos vitais como a água, ar, terra e fogo e inúmeras outras possibilidades criativas, surgirão os símbolos necessários para que cada indivíduo entre em contato com aspectos a serem compreendidos e transformados.

Angela Philippini

Imagem 14: Cores humanas



Disponível em: <http://www.spaziolalibellula.it/>

2.1 O QUE É ARTETERAPIA?

Será que a arte, nas suas mais variadas formas de expressões, auxilia o ser humano a descobrir terapêuticamente a sua individuação através da descoberta mais profunda de si mesmo? Pode ser a visão interior dos sentimentos, sonhos, angustias, sofrimentos que vai desvelando-se dentro do espaço arteterapêutico e que ganha

forma através das mãos, utilizando os materiais mais variados de expressão artística.

Como diz Philippini, (2013), uma, dentre as inúmeras formas de descrever o que é arteterapia, será considerá-la como um processo terapêutico, que ocorre por meio da utilização de modalidades expressivas diversas. As atividades artísticas utilizadas configurarão uma produção simbólica, concretizada, em inúmeras possibilidades plásticas, diversas formas, cores, volumes etc.

Assim, com materiais expressivos diversos, treinamento adequado e disponibilidade interna, tem-se a bagagem para a fascinante jornada de caminhar ao lado dos que buscam a si mesmos.

Para Ciornai, (2013), Arteterapia é a utilização de linguagens artísticas, predominantemente plásticas, de símbolos, metáforas e, de forma geral, da criatividade, em processos terapêuticos. A arte é uma expressão humana desde a Idade da Pedra, e como tal é uma necessidade tanto individual como social. Porém, funciona como terapia quando utilizada em um enquadre terapêutico. Por trabalhar com o criativo, lida com o novo e processos de criação artísticos, por envolverem os sentidos, o "fazer", são em geral muito revitalizantes e, às vezes, também relaxantes.

Osório (apud Valladares, 2003) salienta que a arteterapia é uma prática terapêutica que trabalha com a intercessão de vários saberes, como educação, saúde e ciência, buscando resgatar a dimensão integral do homem. A arte propõe-se a algo pessoal e único, e expressa a linguagem do inconsciente.

Celeste Carneiro, (2012), afirma que a arteterapia é uma modalidade terapêutica que pode ser pautada em diversas abordagens psicológicas e que visa tratar o sofrimento humano por meio da arte.

Quando as palavras não conseguem expressar o que o cliente sente, a arte manifesta por meio do desenho ou da pintura; pela expressão corporal (dança, teatro, gestual); pela modelagem e escultura; por poemas e textos; ou ainda pela música. Serve-se de recursos expressivos diversos para que o arteterapeuta entenda e facilite o processo de catarse, o reconhecimento do que incomoda nas profundezas do ser, levando-o a reconsiderar e dar outro significado e destino ao seu problema, trazendo o alívio e a leveza para a vida cotidiana de quem busca por essa forma de terapia.

2.2 HISTÓRIA DA ARTETERAPIA

O ser Humano primitivo deixava registrado nas paredes das cavernas pinturas

como expressões cotidianas. Esse Ser produzia a arte como manifestação catártica.

O médico alemão, Johann Christian Reil, contemporâneo de Pinel, incluiu o uso de sons, textos e desenhos como formas de comunicação com os conteúdos internos de seus pacientes.

Margarete Naumburg-1890, artista plástica, educadora, (método Montessori), psicóloga, parapsicóloga, fundadora da escola Walden junto com a sua irmã foi uma das primeiras teóricas da Arteterapia nos EUA e co-fundadora da Associação Americana de Arteterapia.

Em 1941, iniciou no Instituto de Psiquiatria Estadual de Nova York sua primeira pesquisa em arteterapia, com crianças com distúrbios de comportamento. Publicou o primeiro livro de arteterapia em 1947 com o título de “Estudos sobre a expressão “livre” na arte de crianças e adolescentes com problemas de comportamento como meio de diagnóstico e terapia” que foi republicado em 1973 sob o título ***Introdução à arteterapia***.

Foi no início do século XX que o médico psiquiatra Carl Gustav Jung utilizou em seu consultório a pintura e o desenho no tratamento dos doentes com distúrbios psiquiátricos. Jung observava que o uso dessas técnicas era libertador, e que em alguns desenhos ou pinturas os símbolos que surgiam eram comuns a vários mitos, povos e civilizações, sinalizando, em sua opinião, a presença do inconsciente coletivo ou o conteúdo arquetípico no processo de individuação.

2.3 A ARTETERAPIA NO BRASIL

No Brasil, Ulisses Pernambucano de Melo Sobrinho, nascido no Recife em 6 de fevereiro de 1892, formou-se médico, em 1912, pela Faculdade de Medicina do Rio de Janeiro. Nos anos finais do curso, passa a trabalhar como interno no Hospital Nacional dos Alienados, na Praia Vermelha, RJ, onde também estuda Psiquiatria.

Em 1928, assume a direção do Hospital da Tamarineira que apresentava recursos materiais insuficientes e trato inadequado aos pacientes. Influenciado pela monografia de Silvio Moura intitulada "Manifestações Artísticas nos Alienados", Ulisses Pernambucano, (1923), passou a utilizar os recursos artísticos na tentativa de comunicar-se com os pacientes.

Morre em 1943 no Rio de Janeiro aos 51 anos. (FREITAS, s/d, s/p)

Em 1895 nasce o paraibano Osorio Thaumaturgo Cesar. Com 21anos, forma-se em Odontologia.

Em 1925, formou-se em medicina pela Faculdade de Medicina da Praia Vermelha, Rio de Janeiro. Foi interno do Hospital Juqueri por quarenta anos.

Em 1927, em parceria com J. Penido Monteiro, escreve Contribuição ao Estudo do Simbolismo Mystico nos Alienados: um Caso de Demência Precoce Paranóide num Antigo Escultor. Em 1929, finda a obra, A expressão Artística nos Alienados, publicada pelas Oficinas Gráficas do Hospital Juqueri.

Em 1930, em visita a França, conhece a assistência aos Psicopatas do Centro de Psiquiatria e Prolafixia Mental, Hospital Henri Roussele, Instituição onde procurou encontrar o Dr. Toulouse. Viajou acompanhado da artista plástica, sua companheira, Tarcila do Amaral.

Para Cesar, “As produções estéticas dos alienados apresentam em parte concepções originais, harmoniosas, agradáveis e algumas vezes mesmo sem defeito; em parte essas produções são grosseiras, falhas, incoerentes e revelam um feitio acentuadamente primitivo”.

Em 1946, Nise da Silveira, que trabalhava no Centro Psiquiátrico D. Pedro II procurando compreender as imagens produzidas pelos pacientes sob a ótica da teoria junguiana, fez um excelente estudo e deixou um grande legado para a Arteterapia. Trabalhos dos internos foram apresentados por ela em congresso de psicopatologia na Europa. Correspondeu-se com Jung. Em 1952, fundou o Museu de Imagens do Inconsciente e, em 1981, escreveu o livro Imagens do Inconsciente. (SOUZA, s/d, s/p)

A arteterapia no Brasil, em especial, no Rio de Janeiro, tem como principal iniciadora Angela Philippini, que coordena cursos de formação em Arteterapia com abordagem Junguiana na Clínica Pomar.

2.4 MODALIDADES EXPRESSIVAS

Era surpreendente verificar a existência de uma pulsão configuradora de imagens sobrevivendo mesmo quando a personalidade estava desagregada. Apesar de nunca haverem pintado antes da doença, muitos dos freqüentadores do atelier, todos esquizofrênicos, manifestaram intensa exaltação da criatividade imaginaria, que resultava na produção de pinturas em numero incrivelmente abundante, num contraste com a atividade reduzida de seus autores fora do atelier, quando nao tinham mais nas mãos os pincéis.

Nise da Silveira

Imagem 15: Galo espiral



Disponível em: <http://www.liveinternet.ru/tags/>

Philippini (2009) nos diz que as modalidades expressivas poderão ser tão variadas quanto a criatividade e o treinamento do arteterapeuta possam permitir. Terão o objetivo de facilitar a melhor compreensão do símbolo, intensificando sua função estruturadora. O processo de amplificação simbólica bem desenvolvido, integra linguagens plásticas e materiais expressivos diversos, e além destes instrumentos, um olhar atento “*rastre-amento cultural*” na procura de pistas e registros de sentidos arquetípicos e universais do símbolo pesquisado em referências diversas: na cultura ancestral, em mitos, contos de fada, lendas, fabulas, tradições religiosas e iniciáticas, historia da arte e iconografias de diferentes povos.

É dentro do “*setting*” arteterapêutico que brotam as criações mais variadas quando utilizam-se as técnicas expressivas, (pintura, colagem, argila, escrita criativa, teatro, dança, modelagem, teceduras com fios de lã, etc), e a partir da utilização dessas técnicas as imagens ganham significado, fazendo a ponte do inconsciente

para o consciente, dando a liberdade de criar e recriar um universo cheio de simbolismo. Dentro desse espaço sagrado, o arteterapeuta torna-se um observador atento, cuidadoso e amoroso, dando suporte no processo de transformação e individuação do cliente.

2.4.1 Modelagem

Imagem 16: Barro 1



Disponível em: <http://artesanato.culturamix.com/>

A modelagem pode ser feita com argila, massa plástica, biscuit, *papier maché* ou qualquer outro material que possa ser moldado. A argila, para algumas pessoas, tem um significado especial.

Modelar com argila significa trabalhar simultaneamente com os 4 elementos da natureza: a terra, o ar, a água e fogo! Pura magia que remete-nos à

infinitas possibilidades criativas, formas tridimensionais que expressam nossos sentimentos, valores, talentos, dificuldades interiores que emergem para serem trabalhadas com paciência e determinação. A argila é um material muito flexível e maleável, favorece a criatividade e estimula o imaginário ao manipulá-lo. (LE SUEUR, s/d, s/p)

Imagem 17: Barro 2



Disponível em: <http://lugaresdacultura.org.br>

Para Chieza (2014, p.50), “O contato com a argila desperta a sensibilidade, alivia as tensões e satisfaz os mais profundos e primitivos instintos humanos da natureza criativa”.

A modelagem em argila poderá ser utilizada para construir objetos utilitários ou abstratos e, dependendo do quadro clínico, que estiver sendo acompanhado, poderá ser utilizada apenas para propiciar experiências com volume e materiais mais concretos, pois a argila mobiliza intensas e ativas conexões arquetípicas, e seu manuseio pode despertar energias ancestrais, extremamente mobilizadoras. (PHILIPPINI, 2009, p. 71)

- **Modelagem com massinha**

Imagem 18: Massinha 1



Disponível em: <http://www.artesanatoereciclagem.com.br>

Imagem 19: Massinha 2



Disponível em: <http://www.artesanatoereciclagem.com.br/>

2.4.2 Pintura

Imagem 20: Pintura



Disponível em: <http://www.happyminds.net/art-therapy.html>

As primeiras importantes obras de arte que conhecemos, as pinturas paleolíticas das cavernas de Altamira e Lascaux, utilizaram brilhantemente as superfícies tridimensionais que a situação criativa lhes oferecia.

Stephen Nachmanovitch

A pintura é uma das linguagens mais expressivas. O Ser Humano primitivo manifestava o seu cotidiano nas paredes das cavernas expressando-se através da pintura, onde produzia os pigmentos através do sangue dos animais.

Segundo Claudia Brasil, (2013), a pintura é uma das técnicas expressivas mais usadas no processo terapêutico. Varias são as tintas e os papéis apropriados para o uso em consultório, como tinta a dedo, pintura com guache, tempera, cola, colorida, nanquim, imagens que aparecem de forma natural no processo arteterapêutico. Às

vezes, sem esperar, uma imagem surge com o uso de uma tinta e torna-se o centro de todo o processo.

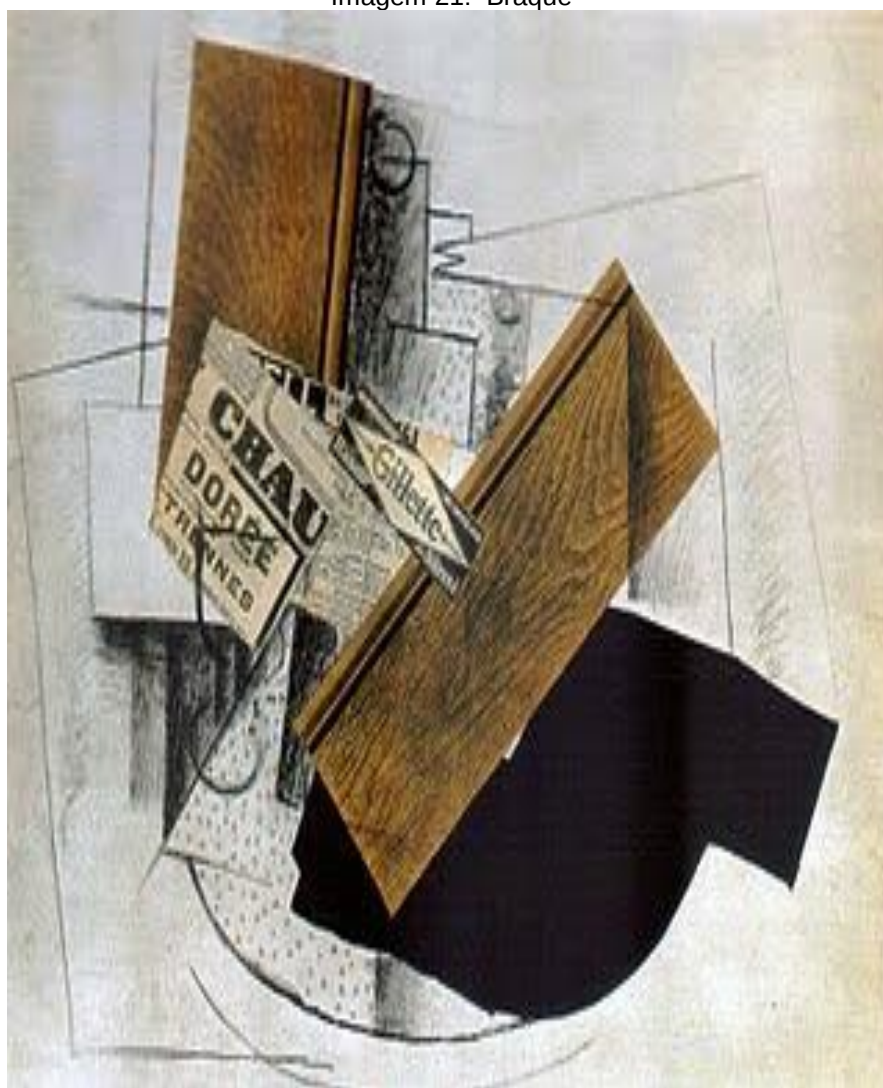
O uso da pintura no ateliê arteterapêutico propicia o fluxo criativo, facilita a liberação de conteúdos inconscientes e inícios de processos em arteterapia, auxilia as experimentações sensoriais e lúdicas com a cor, expande para o campo do inusitado quando utiliza-se pigmentos líquidos em movimento.

2.4.3 Colagem

Amo a regra que corrige a emoção. Amo a emoção que corrige a regra.

Braque

Imagem 21: Braque



Disponível em: <http://euevcfazendoarte.blogspot.com.br>

Imagem 22: Max Ernst



Disponível em: <http://rogerioviannatatui.blogspot.com.br>

A colagem é uma atividade expressiva simples onde utiliza-se cola, tesoura, imagens de revistas diversas, jornais, lantejoulas, botões, e uma base de papel ou base de tecido, cartolina, papel cartão etc. Dentro do *setting* arteterapêutico na colagem auxilia o arteterapeuta a escolher e separar as imagens para cortar, e em seguida colar sobre a superfície escolhida. Brasil, (2013, p.90), nos diz que, o ato de colar é um ato de juntar, unir, comungar duas partes cindidas, trazendo para perto o que estava separado. É um ato de apropriar-se daquilo que outrora partiu, se foi. Colar, então, é um voltar à origem, ter de novo ou ter diferente aquilo que se foi.

Philippini (2009 p. 24), conta-nos que a colagem propícia composições simbólicas complexas, com pouca dificuldade operacional, e permite possibilidades

de desdobramento para o processo arteterapêutico, entre os quais destaca-se reproduções das imagens, através de fotocópias coloridas ou em preto- e- branco de segmentos da colagem para melhor reflexão e contextualização, e o trabalho com fotos do cliente em cronologias diversas.

2.4.4 Desenho

Imagem 23: Desenho 1

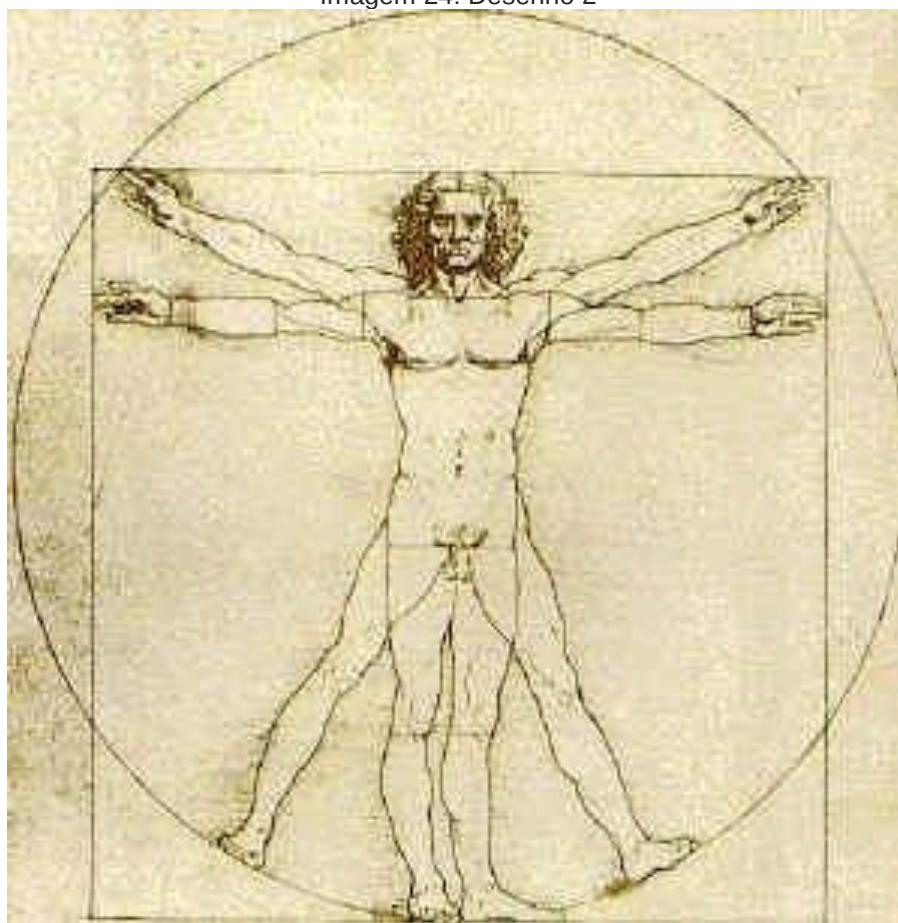


Disponível em: <http://layaneayres.wixsite.com>

Segundo Philippini (2009, p. 50), o desenho documenta a subida gradual do conteúdo inconsciente até a consciência, da forma de expressão até a forma objetiva que torna claro o tema simbólico a ser trabalhado.

Ana A. A. Moreira diz: “Tendo um instrumento que deixe uma marca: a varinha na areia, a pedra na terra, o caco de tijolo no cimento, o carvão nos muros e calçadas, o lápis, o pincel com tinta no papel, a criança brincando vai deixando sua marca, criando jogos, contando histórias”

Imagem 24: Desenho 2



Disponível em: <http://litoralcurso.loja2.com.br>

O desenho como modalidade da arteterapia, objetiva a forma, a precisão, o desenvolvimento da atenção, da concentração, da coordenação viso-motora e espacial. Também concretiza alguns pensamentos e exercita a memória. O desenho está relacionado ao movimento e ao reconhecimento do objeto, tendo a função ordenadora (VALLADARES, 2004a; 2004b).

Os materiais gráficos utilizados no desenho são o lápis de cera, o lápis de cor, o grafite, o carvão de desenho, as canetas hidrocores e gel, o pastel seco e a óleo, as penas ou canetas de nanquim.

Desenhar permite-nos expandir o movimento gráfico, dando objetividade na percepção espacial. Ajuda a delinear e configurar, delimitar e designar.

2.2.5 Escrita criativa

Nem vem que não tem vem que tem coração tamanho trem
Como na palavra palavra a palavra estou em mim
E fora de mim quando você parece que não dá
Você diz que diz em silêncio o que eu não desejo ouvir

Tem me feito muito infeliz mas agora minha filha: outras palavras...

Caetano Veloso

Imagem 25: Escrita



Disponível em: <http://www.sandrabellezanovelli.com/>

Na escrita criativa, as palavras ganham vida com uma dose de livre pensar, de criatividade, de ousadia, desprendimento, encantamento, magia. As ideias borbulham quando solta-se para que a caneta ou lápis para que deslizem suave ou aceleradamente de acordo com o pensamento. Precisa-se apenas de uma folha e um lápis para viajar na estrada criativa de ideias e palavras.

Guarde seu coração na gaveta para ler esta carta. Cubra-o com algum bordado inglês feito em linho puro. Seu coração de deusa não merece menos que isso. Pronto?

Cristiane Lisboa

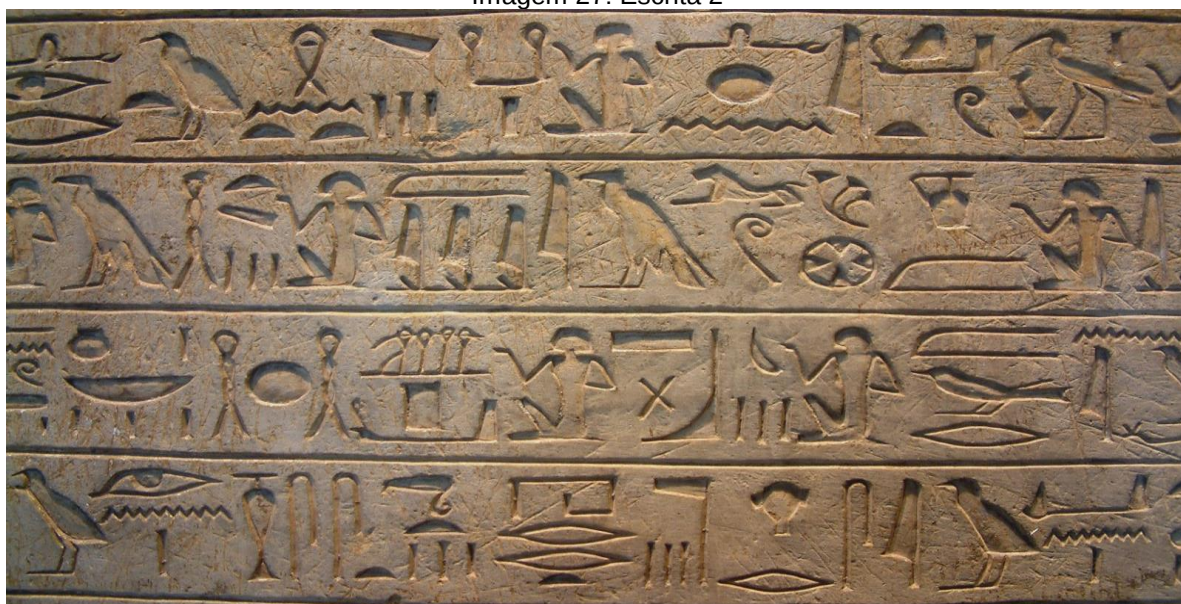
Imagem 26: Poeta



Disponível em <http://outraspalavras.net/posts/o-carteiro-e-o-poeta/>

Philippini (2013), diz-nos que uma forma habitual de utilizar a palavra no processo arteterapêutico é através de processos de desbloqueio criativo, levando quem experimenta a uma condição propiciatória para que as palavras gerem imagens, sendo que este caminho pode nos conduzir a uma produção de textos e escritas diversas, ou a produção de novas imagens.

Imagem 27: Escrita 2



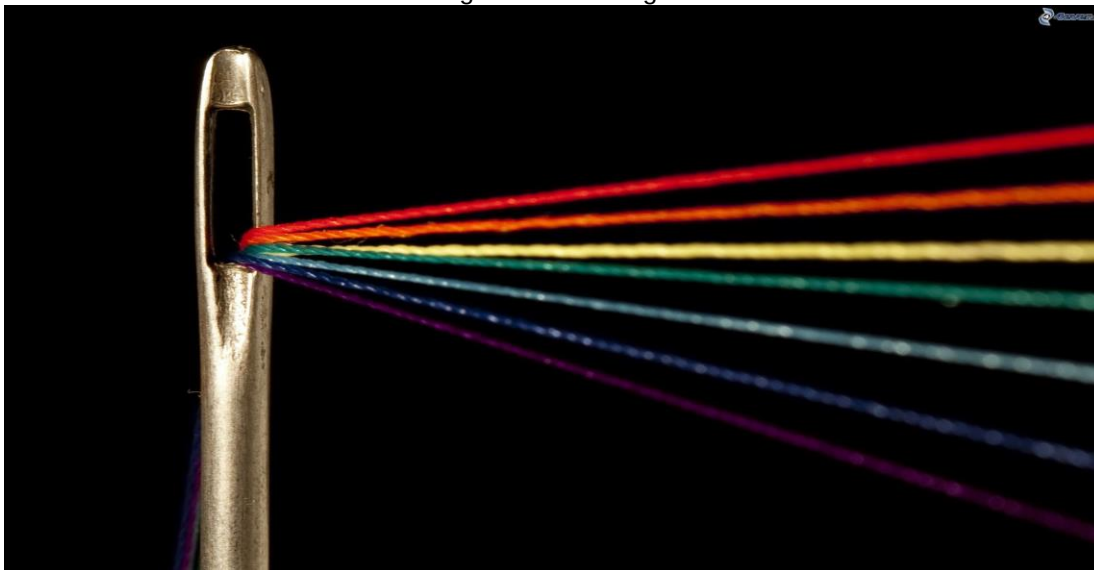
Disponível em: https://commons.m.wikimedia.org/Egypte_louvre_144_hieroglyphes.jpg

Escrever por si só, já é terapêutico.

A escrita dentro do setting arteterapêutico transforma em palavras imagens guardadas num baú do inconsciente pessoal.

2.4.6 Tecelagem

Imagem 28: Tecelagem

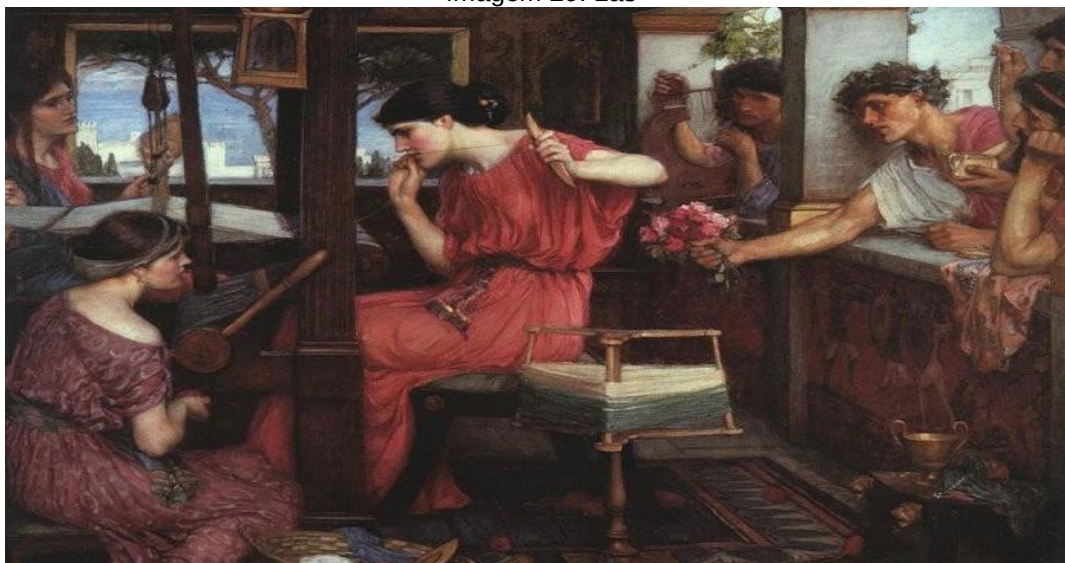


Disponível em: <http://imagenes.4ever.eu/tag/7061/cores?pg=5>

...Depois lãs mais vivas, quentes lãs iam tecendo hora a hora, em longo tapete que nunca acabava.

Marina Colassanti

Imagem 29: Lãs



Disponível em: <http://allancaradepao.blogspot.com.br/>

Desembaracar, reunir, tramar, estruturar integrar, relacionar, ordenar, urdir,organizar são palavras que fazem parte do grande universo da tecelagem.

Podemos tecer e destecer todos os dias as nossas vidas, sem perder o fio da meada.

Tecer permite-nos expressar sentimentos muitas vezes guardados, vamos elaborando fio a fio e de uma hora para a outra temos alguma coisa em nossas mãos, diante dos nossos olhos. Podemos apreciar ou não, e isso vai depender do que queremos fazer ou desfazer.

2.4.7 Bordado e costura

Imagem 30: Bordado



Disponível em: <http://www.jeitomineirobordados.com.br>

As atividades de linha e agulha são extremamente úteis no processo arteterapêutico, reunindo num só momento a ordenação, concentração, paciência,

delicadeza, minúcia, etc. O bordado à mão oferece os mesmos benefícios da costura, com uma ativação da criatividade e experimentação, através da elaboração dos desenhos, as cores, no ir e vir da linha e a agulha.

Imagem 31: Costura



Disponível em: <https://www.ottokessler.com/de/naht-dressur>

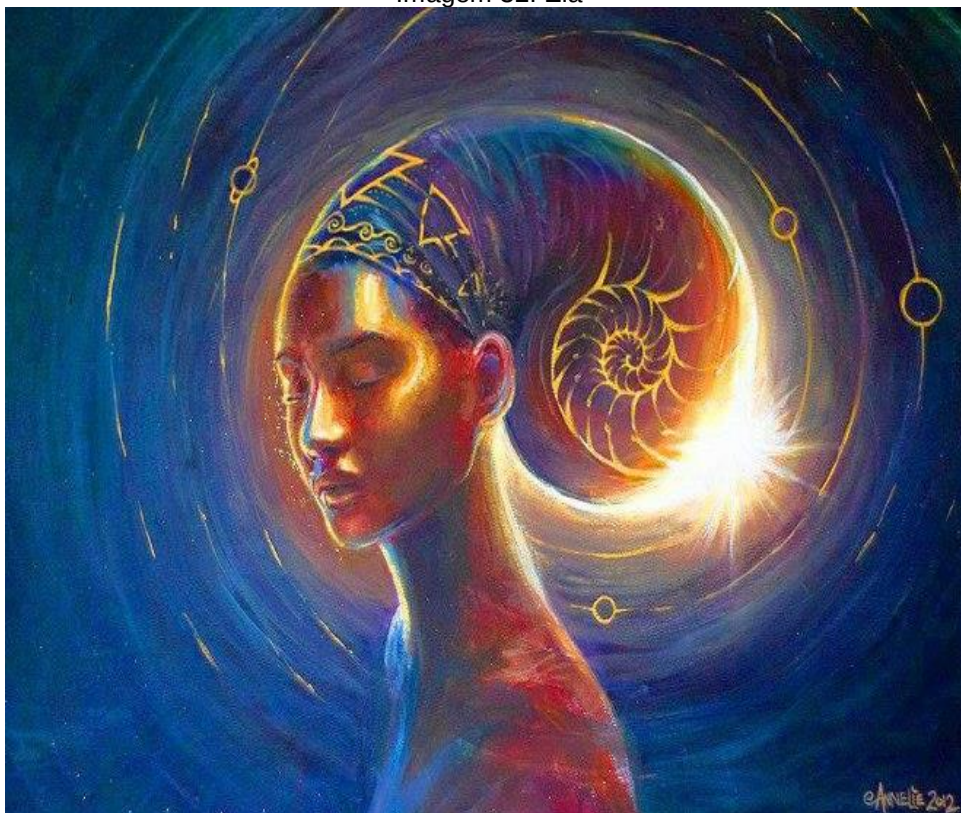
CAPITULO III

PSICOLOGIA ANALÌTICA

Vi logo que a psicologia analítica concordava singularmente com a alquimia. As experiências dos alquimistas eram minhas experiências, e o mundo deles era, num certo sentido, o meu. Para mim, isso foi naturalmente uma descoberta ideal, uma vez que percebi a conexão histórica da psicologia do inconsciente.

Carl Jung

Imagem 32: Ela



Disponível em: <http://www.womboflight.com/>

Carl Gustav Jung (26/07/1875 – 06/06/1961), Suíço, psiquiatra, professor universitário, estudioso da antropologia, ciências naturais, arqueologia, filosofia ocidental e oriental, religiões, alquimia, astrologia, ocultismo. Fundador da Psicologia

Analítica e apaixonado pelas artes, também pintava e muitas das suas obras encontram-se no Livro Vermelho.

Imagem 33: Jung



Disponível em: <http://amorsaudeevida.blogspot.com.br/>

Jung cresceu em uma casa que possuía uma enorme biblioteca, onde leu inúmeros assuntos diferentes, com isso foi um estudioso das mais diversas áreas, como as religiões orientais, a alquimia, a parapsicologia e a mitologia, entre outras. Dessa forma, sua análise sobre a natureza humana leva em consideração todos esses assuntos, e isso contribuiu para que sua obra desperte interesse e seja estudada por várias áreas além da psicologia.

Jung começou a corresponder-se com Freud a partir de 1906, trocaram 359 cartas.

O primeiro encontro entre os dois deu-se em 27 de fevereiro de 1907, quando Jung, viajou até Viena para encontrar Freud. Essa visita ficou famosa e o encontro durou 13 horas sem interrupções e, após esse encontro estabeleceram uma estreita colaboração que durou aproximadamente cinco anos.

No início de 1913, por discordarem em relação a conceitos básicos sobre a natureza do inconsciente, Freud e Jung romperam e nunca mais se reencontraram. Ao mesmo tempo que se separou do pai da psicanálise, Jung rompeu também com a Associação Psicanalítica Internacional (fundada em 1910), da qual era presidente, renunciou ao cargo de editor do “*Jahrbuch*”, que foi o primeiro periódico de psicanálise, e abriu mão de sua carreira universitária. Retornaria à Escola Politécnica Federal de Zurique somente vinte anos depois. (GRIMBERG, 1997, p. 31).

Imagem 34: Caminho



Arquivo pessoal

A Psicologia Analítica constitui-se em abordagem terapêutica que busca relacionar os aspectos inconscientes da personalidade aos aspectos já conscientes, utilizando-se de métodos como análise de sonhos, expressões artísticas, imaginação ativa, entre outros, que tem a intenção de revelar os sentidos e significados das imagens que surgem ao analisando, a fim de que cada vez mais conscientes de si mesmos, os indivíduos possam sentir-se plenos e soberanos em suas vidas. Uma das coisas que também é muito importante ressaltar da Psicoterapia Junguiana o

processo de que as pessoas fortaleçam seu potencial, sua criatividade e capacidade de lidar com os problemas de maneira mais tranquila e segura. Os conflitos que vivemos são uma oportunidade de olharmos para nossas vidas, e de encontrarmos um meio de conviver melhor com nossas qualidades e defeitos. A Psicoterapia Analítica parte do princípio de que existe um sentido para tudo o que ocorre na vida de todos nós – e esse sentido é a realização de um propósito maior em nossa existência. A medida em que a terapia avança, podemos nos aproximar cada vez mais de nossa Natureza essencial. Esta possibilidade é o que permite o encontro íntimo e sagrado conosco e pode trazer a sensação de uma realização pessoal, e mais do que isso, um sentimento de unidade com a vida. (NUNES, s/d, p. 52)

Na compreensão da Psicologia Analítica de C.G. Jung, os símbolos transportam conteúdos psíquicos inconscientes até à consciência. Eles têm um efeito integral sobre o pensar e o sentir, sobre a percepção, a fantasia e a intuição. Eles unem os lados conscientes e inconscientes da psique. (JUNG, 2015, p. 22)

3.1 INCONSCIENTE

O inconsciente é um oceano. De vez em quando, nós pescamos uma imagem – ou mergulhamos, a resgatamos e a trazemos à superfície, para estudar.

Nise da Silveira

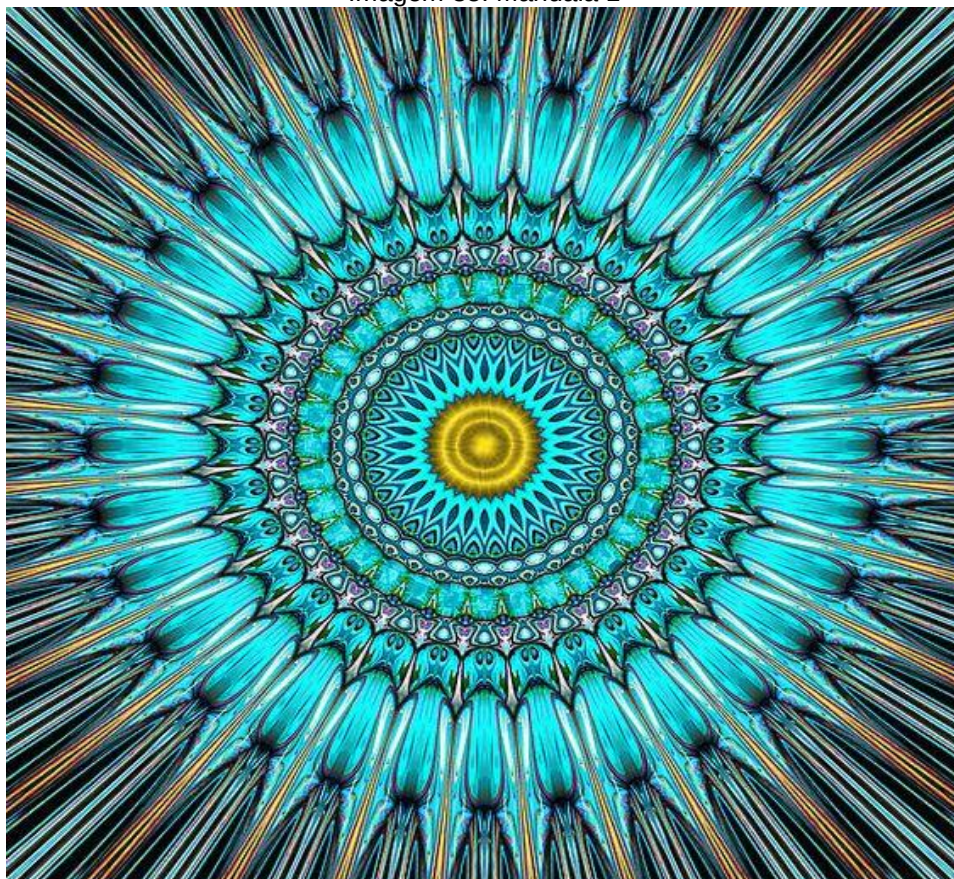
Para Grimberg (1997, p. 80), tudo o que não sabemos, e que, não está relacionado ao ego como centro do campo da consciência, é denominado *inconsciente*. Afirma Jung, que o inconsciente não é isso ou aquilo; é o desconhecido que nos afeta de imediato.

O inconsciente comunica-se com a consciência de várias maneiras: por meio dos sonhos, dos mitos, da linguagem poética, da fantasia e das inspirações. Muitas pessoas costumam ter visões e outras sensações sobrenaturais e guiam-se na vida por seus sonhos, por intuições ou pelo contato com a natureza. É o caso, por exemplo, dos curandeiros, místicos, religiosos, caçadores e pescadores.

Já Freud descreveu o inconsciente como “[...] um epifenômeno da consciência, um depósito de partes da personalidade que poderiam ter-se tornado conscientes, mas foram reprimidas, ou ainda não tinham alcançado a consciência.” (GRIMBERG,

1997, p. 81).

Imagem 35: Mandala 1



Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/American Hippie Psychedelic Mandala>

Jung, porém, identificou, além desses aspectos que, segundo ele, formariam o nível pessoal do inconsciente, um outro nível mais profundo, que denominou inconsciente coletivo. Para ele, já nascemos com um potencial de padrões de respostas e de comportamentos, *arquétipos*, que irão depender de estímulos adequados do meio ambiente para se desenvolver. (GRIMBERG, 1997, p. 81/83).

Dra. Nise, (2015), diz-nos que geralmente a psicologia começa com a noção de indivíduo para depois chegar à sociedade, Jung inverte este enfoque, como afirma Ira Progoff. “O homem é social por sua natureza intrínseca,” ele (Jung) diz: A psique humana não pode funcionar sem a cultura e o indivíduo não é possível sem a sociedade.

Partindo dessa afirmação básica, Jung livra-se das principais ciladas tão freqüentes quando a sociedade é encarada de um ponto de vista psicológico. Ele não traz para o estudo da sociedade interpretações baseadas na análise do ser humano como um indivíduo. Ao contrário, toma como princípio fundamental que toda análise

deve partir do fato primário da natureza social do homem.

Imagem 36: Corpo



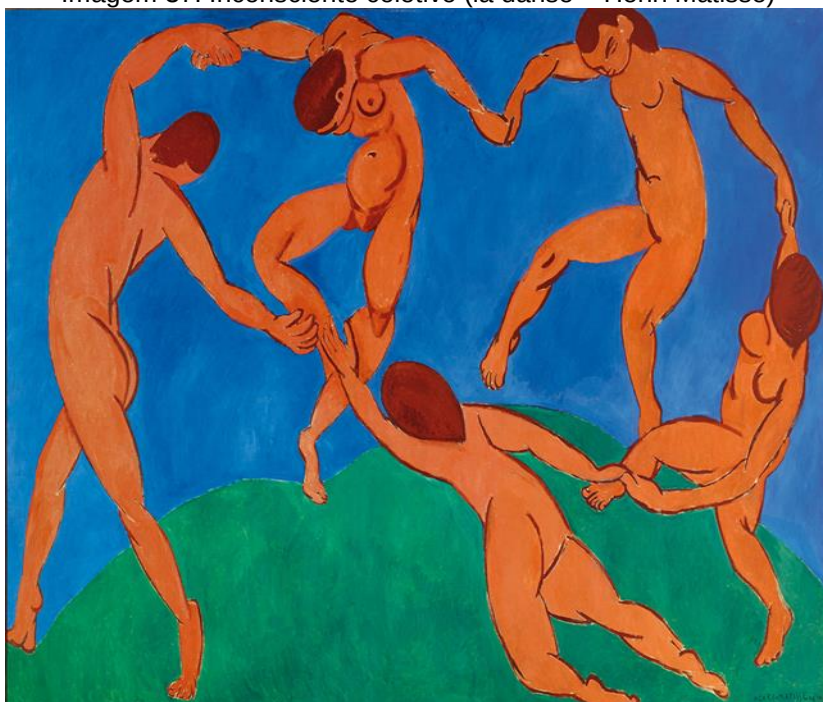
Disponível em: <https://psiqueobjetiva.wordpress.com/>

Tudo o que involuntariamente e sem prestar atenção, sinto, penso, relembro, desejo, e faço, todo o futuro que se prepara em mim e que só mais tarde se tornará consciente, tudo isso é conteúdo do inconsciente. A esses conteúdos se acrescentam as representações ou impressões penosas mais ou menos intencionalmente reprimidas. Chamo-as de inconsciente pessoal.

Carl Gustav Jung

O inconsciente pessoal contém lembranças perdidas, reprimidas (propositalmente esquecidas), evocações dolorosas, percepções que, por assim dizer, não ultrapassam o limiar da consciência (subliminais), isto é, percepções dos sentidos que ainda não amadureceram para a consciência. É a parte subjetiva do psiquismo. Corresponde a figura da *sombra*, que frequentemente aparece nos sonhos.

Imagem 37: Inconsciente coletivo (la danse – Henri Matisse)



Disponível em: <http://noticias.universia.com.br/>

O inconsciente coletivo representa a parte objetiva do psiquismo, e totalmente universal e seus conteúdos podem ser encontrados em qualquer parte.

As imagens primordiais são as formas mais antigas e universais da imaginação humana. São simultaneamente sentimento e pensamento. Têm como que vida própria, independente, mais ou menos como a das *almas parciais*, fáceis de serem encontradas nos sistemas filosóficos ou gnósticos, apoiados nas percepções do inconscientes como fonte de conhecimento. (JUNG, 2015 p. 40)

Imagem 38: Mandala - Carlos Pertuis



Disponível em: www.ccs.saude.gov.br

[...] imagens circulares ou tendendo ao círculo, algumas irregulares, outras de estrutura bastante complexa e harmoniosa, impunham sua presença na produção espontânea dos frequentadores do atelier do hospital psiquiátrico. Tive grande dificuldade em compreendê-las. A analogia era extraordinária entre essas imagens e aquelas descritas sob a denominação de *mandala*, em textos referentes a religiões orientais. (HORTA, 2008, p. 162)

3.2 INDIVIDUAÇÃO

A individuação e a realização do *vir-a-ser* do ser humano, cujo objetivo final é a integração de consciencia e inconsciente. Nesse caminho, a posição do ego fica relativizada pela sua conciliação com o inconsciente. De um lado, a identidade pessoal livra-se dos invólucros da Persona, através da qual fugimos de nossa individualidade, muitas vezes adotando um papel social rígido e artificial. Ela não é algo que ocorre passivamente. Exige a colaboração ativa do ego consciente, que deve buscá-la e conquistá-la com empenho, engajamento, paciência e coragem. (GRINBERG, 1997, p. 176 e 177).

Imagem 39: Reflexo



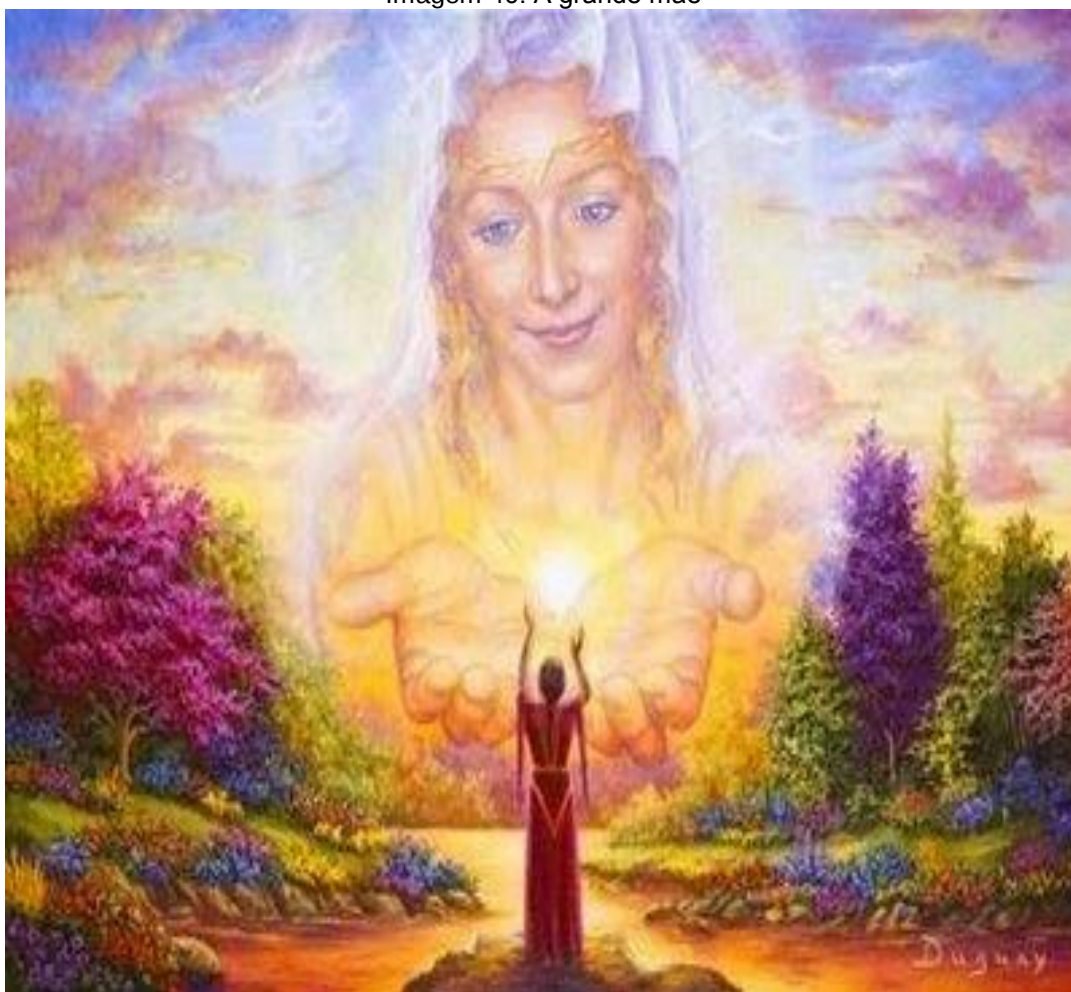
Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Individuação>

O homem, no entanto, experimenta algo que não está expresso na nossa metáfora do pinheiro. O processo de individuação é, na verdade mais do que um simples acordo entre a semente inata da totalidade e as circunstâncias externas que constituem o seu destino. Sua experiência subjetiva sugere a

intervenção ativa e criadora de alguma força suprapessoal. Por vezes, sentimos que o inconsciente nos está guiando de acordo com um desígnio secreto. É como se algo estivesse nos olhando, algo que não vemos mas que nos vê. Talvez o Grande Homem que vive em nosso coração e que, através dos sonhos, nos vem dizer o que pensa a nosso respeito. (JUNG, 2016, p. 214)

3.3 ARQUETIPOS

Imagem 40: A grande mãe



Disponível em: <http://dharmadhannyael.blogspot.com.br>

Arquétipo é descrito pelo psicólogo Carl Gustav Jung como um conjunto de imagens psíquicas presentes no inconsciente coletivo que seria a parte mais profunda do inconsciente humano. Os arquétipos são herdados geneticamente dos ancestrais de um grupo de civilização, etnia ou povo. Os arquétipos não são memórias coesas e "palpáveis" no contexto ou definição clássica de memória, mas são o conjunto de informações inconscientes que motivam o ser humano a acreditar ou dar crédito a determinados tipos de comportamento. Os arquétipos correspondem ao conjunto de crenças e valores comportamentais básicos do ser humano. Podem se manifestar nas crenças religiosas, mitológicas ou no comportamento inconsciente do indivíduo. (SILVA, 2012, p. 58)

Imagem 41: Quiron



Disponível em: <https://sercompleto.wordpress.com/2016>

Imagem 42: Heroi



Disponível em: <https://ochamadodaalma.wordpress.com/2015>

Os arquétipos - um dos principais conceitos da psicologia junguiana – advém da predisposição do ser humano à geração de imagens análogas ou semelhantes, em diferentes tempos, lugares e culturas. Numa tentativa de simplificar sua compreensão, pode-se propor o seguinte contexto:

Em 1750, viajantes europeus encontraram a figura de um abutre gravada em

ruínas do Antigo Egito, datada de milhares de anos atrás – posteriormente, descobriram que seu nome era Mut, a mãe abutre. A mesma imagem foi localizada por um neurologista austríaco, no início do século XX, em uma das pinturas de Leonardo da Vinci, obra de 1510. No início do século XXI, antropólogos brasileiros descobrem, mais uma vez, o abutre, até hoje presente em desenhos de uma tribo indígena sul-americana. Nas três aparições, esta ave tem significado especial – psicológico, espiritual, mítico. Por isso, é um arquétipo.

Observe-se que os integrantes das três sociedades anteriormente citadas não se comunicaram, pois tais culturas deram-se em lugares distantes e, sobretudo, em tempos diferentes. Antigo Egito, Renascença, tribos indígenas sul-americanas... Não houve oportunidade de intercâmbio de informações entre elas. No entanto, a figura do abutre consta nas três, com forma visual, significado e sentindo semelhantes. Segundo Jung, tal fenômeno só pode ser explicado pelo conceito de *arquétipo*. Sendo assim, ele pode ser constatado pela presença de uma *imagem arquetípica*: no caso, a referida ave. (Horta, 2008, p. 161/162)

Imagem 43: Mãe



Disponível em: <http://www.lairweb.org.nz/leonardo/>

Imagem 43: Pilar



Disponível em: <https://cristianaserra.wordpress.com/>

Imagem 45: Kairos



Disponível em: <http://kairos800.blogspot.com.br/>

A partir de suas próprias experiências e das experiências de seus pacientes, Jung foi percebendo que, além das memórias pessoais, estão presentes no inconscientes de cada indivíduo um outro tipo de fantasia: as constituídas através das possibilidades herdadas da imaginação humana. Tais estruturas, inatas e capazes de formar idéias mitológicas, foram denominadas

arquétipos. O mundo dos arquétipos e o mundo invisível dos espíritos, deuses, demônios vampiros, duendes, heróis, assassinos e todos os personagens das épocas passadas da humanidade sobre os quais foi depositada forte carga de afetividade.

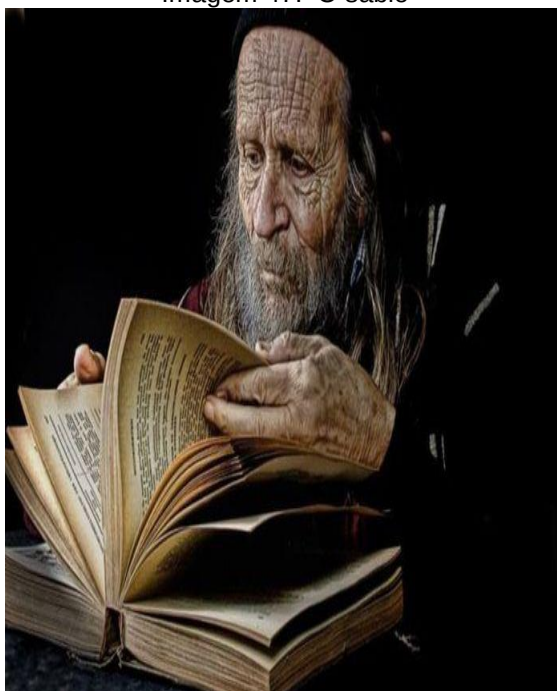
Nós já nascemos com o inconsciente coletivo e criamos o inconsciente pessoal depois do nascimento. Sendo o depósito e, ao mesmo tempo, a condição da experiência do homem, o inconsciente coletivo e a camada mais profunda do inconsciente, e corresponde a uma imagem do mundo que levou eras e eras para se formar. Nessa imagem cristalizaram-se os arquétipos ou as leis e princípios dominantes e típicos dos eventos que ocorreram no ciclo de experiências da alma humana. (GRINBERG, 1997 p. 134/135)

Imagem 46: Eros e psique



Disponível em: <http://paulorogeriadamotta.com.br/eros-e-psique>

Imagem 47: O sábio



Disponível em: <http://eduardocasas.blogspot.com.br/2012/>

3.4 SOMBRA

Imagem 48: Sombra 1



Arquivo pessoal

[,,] que culpa tenho eu de querer a luz da sombra?"

Carlos Pertuis

Imagem 48: Sombra 2



Arquivo pessoal

As observações de Jung sobre as produções do inconsciente, seja nos sonhos, fantasias, visões, delírios, levaram-no a distinguir certos personagens típicos que

emerge constantemente. “As figuras humanas típicas podem ser agrupadas em séries, sendo as principais: a sombra, o velho sabio, a criança e o jovem herói, a mãe - Mãe Primordial e Mãe Terra - sua contraparte, a jovem, a anima no homem, o animus na mulher.”

Todo corpo é acompanhado por sua sombra. Assim também a personalidade consciente possui uma contraparte obscura, constituída por inferioridades, defeitos, instintividade negada e mesmo qualidades positivas não desenvolvidas.

“As cisões internas facilitam a autonomia das componentes da sombra personificadas nos delírios que passam a mover-se como seres absolutamente reais, dotados de liberdade para agir. O ego fragmentado deixara campo livre a sombra”. (SILVEIRA, 2015, p. 158/160)

Quando uma pessoa tenta ver a sua sombra, ela fica consciente (e muitas vezes envergonhada) das tendencias e impulsos que nega existirem em si mesma, mas que consegue perfeitamente ver nos outros – coisas como o egoísmo, a preguiça mental, a negligência, as fantasias irreais, as intrigas e as tramas, a indiferença e a covardia, o amor excessivo ao dinheiro e aos bens. O homem que está só, por exemplo, encontra-se relativamente bem; mas assim que ve “os outros” comportarem-se de maneira primitiva e maldosa, começa a ter medo de o considerarem tolo se não fizer o mesmo. Entrega-se então a impulsos que na verdade não lhe pertencem. (JUNG, 2016, p. 222 e 223)

CAPÍTULO IV

AROMATOLOGIA E ARTETERAPIA: DIÁLOGOS POSSÍVEIS

Imagem 50: Di Cavalcante



Disponível em: http://obviousmag.org/pintores-brasileiros/di_cavalcanti

O processo arteterapêutico busca, inicialmente, desbloquear o processo criativo.

Para concretizar esta meta, são utilizadas estratégias diversas e estímulos específicos. Neste estudo, destaca-se a estimulação olfativa, por sua possibilidade de liberar, de forma quase imediata, memórias afetivas que sejam favoráveis ou desfavoráveis. A partir deste desbloqueio, o processo arteterapêutico pode ser ativado e ampliado, com a utilização de outras possibilidades expressivas.

Emoção X Memória

Imagem 51: Chá



Imagem 52: Bolo

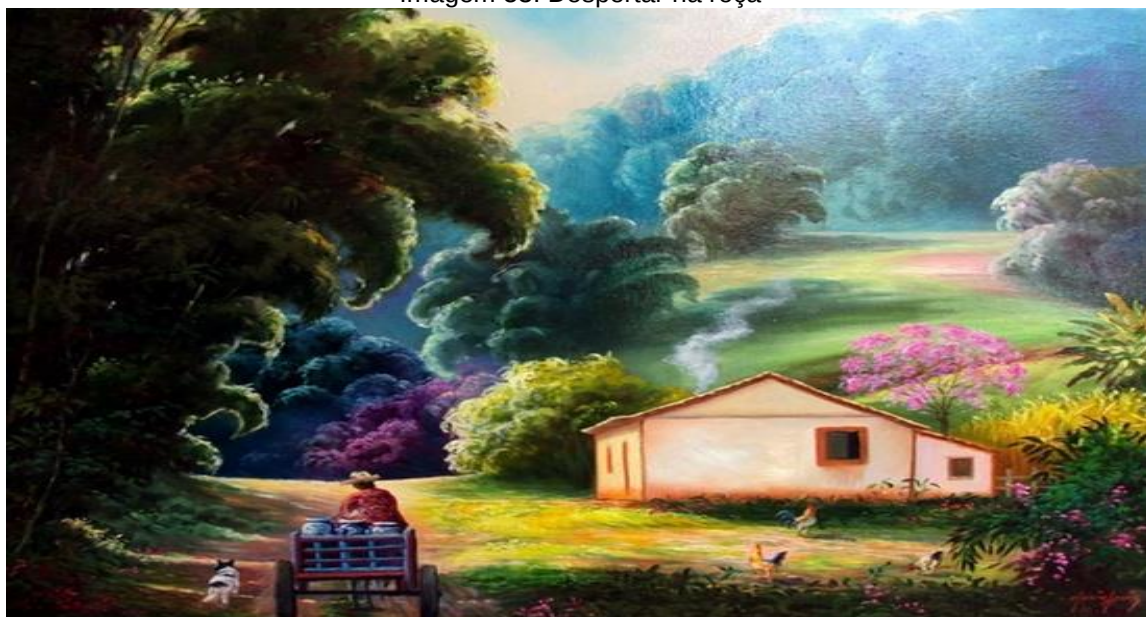


Disponível em: <http://mundinhosurreal.blogspot.com.br> Disponível em: <http://www.mytaste.com.br/>

O cheiro desperta emoções e ativa lembranças. A memória está intimamente relacionada às emoções.

Há uma relação dialética entre memória e identidade, que conjugam-se, nutrem-se mutuamente, apoiam-se uma na outra, para produzir uma trajetória de vida, uma história, um mito pessoal, uma narrativa biográfica.

Imagem 53: Despertar na roça



Disponível em: <https://lusasenra.wordpress.com>

[...] bebo a colheradas leite quente onde estão mergulhados pedacinhos de pão . O leite tem um gosto bom e seu cheiro é característico. Pela primeira vez tive a consciência de perceber um odor. Foi o instante em que, desse modo, me tornei consciente do olfato. Essa lembrança remonta também a um passado muito distante.

C. G. Jung

Diferentes estímulos olfativos foram utilizados no grupo de estágio arteterapêutico, realizado com um grupo de mulheres que atuam profissionalmente no Museu de Arte do Rio de Janeiro.

Imagem 54: Cheiros



Arquivo pessoal

Imagem 55: Outros



Arquivo pessoal

No processo do estágio as experiências olfativas foram abrindo caminho para que a criatividade se expandisse de uma forma mais abrangente. Cada experiência com óleos essenciais, especiarias, chás, sementes e diversas espécies de plantas, auxiliavam-as nos trabalhos com os materiais de artes plásticas.

Para Urrutigaray (2011, p.123), a percepção como a atividade dos processos diretamente desencadeados pela sensação, ou seja, tudo que conhecemos pelos sentidos. Os estímulos externos são transmitidos por meio dos sentidos ao cérebro, onde podem ficar gravados em nossa memória.

Quando o objeto torna-se distante do observador, só podemos imaginá-lo ou pensar sobre ele.

4.1 ALQUIMIA I

Neste segmento do estudo serão apresentadas algumas experiências arteterapêuticas, com o objetivo de ilustrar questões já apresentadas, sobretudo a conexão entre experiências olfativas e o despertar de memórias afetivas.

Imagem 56: Despertar

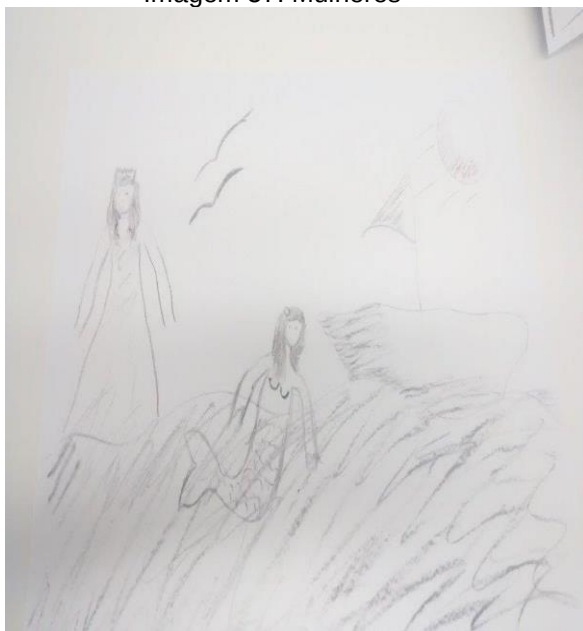


Arquivo pessoal

Assim, a primeira atividade a ser avaliada neste contexto é a Meditação guiada com diversas especiarias.

As participantes tiveram os olhos vendados, foram oferecidas especiarias para que cada uma cheirasse e, em seguida, produzissem trabalhos plásticos em duas etapas, partindo do monocromático para as cores diversas, incluindo especiarias.

Imagem 57: Mulheres



Arquivo pessoal

Imagem 58: Especiarias 1



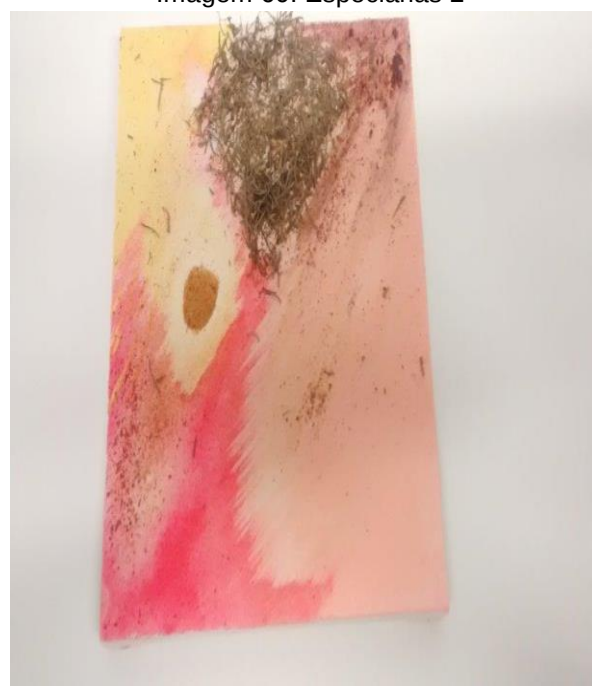
Arquivo pessoal

Imagem 59: Mulher



Arquivo pessoal

Imagem 60: Especiarias 2



Arquivo pessoal

Durante o estágio foi possível observar que os integrantes do grupo, sempre que chegavam ao setting arteterapêutico queixavam de cansaço e desânimo. O dia de trabalho era muito estressante. Muitas vezes, solicitavam o uso de óleos essenciais que produzissem algum efeito relaxante. Notava-se que os trabalhos plásticos rendiam bastante quando se utilizava estes óleos essenciais e/ou especiarias diversas.

4.2 ALQUIMIA II

Posteriormente, em outra sessão foram feitas experiências com três tipos de óleos essenciais: tangerina, alecrim e gerânio.

Após sentirem estes aromas, as participantes fizeram pinturas.

Imagem 61: Óleos essenciais 1



Disponível em:
<http://www.peterpaiva.com.br/soappedia/>

Imagem 62: Óleos essenciais 2



Disponível em:
<http://formuladesabaoartesanal.com.br>

Imagem 63: Pintura 1



Arquivo pessoal

Imagem 64: Pintura 2



Arquivo pessoal

Imagem 65: Pintura 3



Arquivo pessoal

Imagem 66: Pintura 4



Arquivo pessoal

Relato:

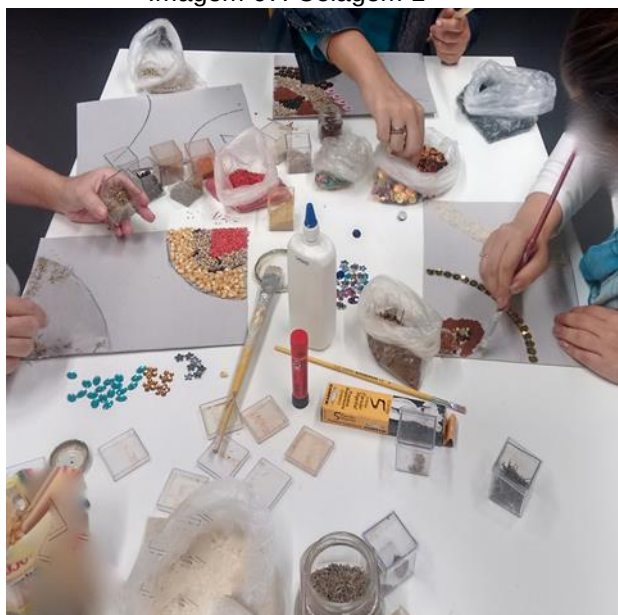
Uma delas relatou, que as pinturas fluíam com mais facilidade em relação às pinturas anteriores.

Após o uso dos óleos essenciais ela sentia um enorme prazer em produzir.

Em outro trabalho feito em grupo, foi utilizando especiarias diversas como:

Cravo, canela, alecrim, orégano, e complementado por grãos como, feijão, milho, arroz etc.

Imagem 67: Colagem 1



Arquivo pessoal

Imagem 68: Colagem 2



Arquivo pessoal

Devido a produtividade terapêutica das sessões que propiciam experiências olfativas foi organizada uma sessão para conversa com chás aromáticos diversos.

Imagem 69: Conversa



Arquivo pessoal

Neste dia, as integrantes foram convidadas a produzirem os saquinhos com óleos essenciais. Elas escolheram os aromas de alecrim, tangerina e lavanda.

As participantes disseram que estavam bastante satisfeitas e orgulhosas com o resultado. Uma delas gostou tanto que fez dois sachês.

Outra contou histórias da mãe e das filhas, disse que gosta de costurar e que faz isso muito bem. Nesse dia, perguntaram se podiam levar para casa, pois queriam sentir os aromas por mais tempo.

Imagem 70: Satche 1



Acervo pessoal

Imagem 71: Satche 2



Acervo pessoal

Relatos:

Cantaram várias músicas.

Al - falou que estava acontecendo um déjà vu.

Th - lembrou de um novo amor e contou várias histórias de sua vida.

Elas estavam soltas e falantes. Foi feita a seguinte pergunta a cada uma: Se vocês tivessem que escolher um cheiro ou aroma para o trabalho, qual seria?

Th - falou que daria o cheiro de Queimado, colocou preto no fundo da caixa, um elefante e um vulcão e que o conjunto da obra representava a força.

Lud - escolheu um aroma floral disse que lembrava Liberdade.

Al - escolheu lavanda e definiu seu trabalho com a palavra liberdade.

Imagem 72: Vulcão



Acervo pessoal

Imagem 73: Liberdade 1



Acervo pessoal

Imagem 74: Liberdade 2



Acervo pessoal

4.3 ATIVANDO MEMÓRIAS AFETIVAS

Quando experimentavam os aromas, as participantes do grupo lembravam de situações vividas na infância, da casa da avó, do cheiro do perfume que mais gostavam, das comidas preferidas, etc.

Uma delas disse que o cheiro da canela lembrava o arroz doce que a mãe fazia e sentiu-se compelida a preparar este prato assim que chegou à casa.

Imagem 75: Arroz doce



Disponível em: <http://www.portalcoop.com.br>

Imagem 76: Canela



Disponível em: <http://nutriencia.com.br>

CLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Os resultados obtidos a partir das estimulações olfativas no processo arteterapêutico foram produtivos, inesperados e criativos.

Notou-se que as participantes do grupo sentiam-se animadas com os encontros e, sempre que podiam, solicitavam fazer uso dos aromas antes de iniciarem os trabalhos. E, a partir daí as produções sugeridas passavam a fluir com mais leveza e desenvoltura. Foi observado, inclusive, que nos encontros em que os aromas, por diferentes razões, não foram utilizados, as participantes sentiam-se mais lentas e muitas vezes improdutivas.

A utilização dos aromas como estímulos, além de fazer com que re conectassem esse sentido tão pouco utilizado no mundo atual, promoveu, aos poucos, um desbloqueio criativo, permitindo que as participantes pudessem entrar em contato com seu eu mais profundo e seus inconscientes pudessem se expressar melhor através das produções simbólicas por elas criadas.

Comprovou-se que estas estratégias aromáticas ativaram memórias afetivas a cada sessão em que foram utilizadas, propiciando significativos relatos de histórias de vida de cada uma das participantes. E esses relatos ajudaram a lembrar de momentos especiais e aparentemente esquecidos, trazendo conforto, assim como ativaram lembranças de momentos não tão bons. Mas, dessa forma, foi possível revisitar questões que precisavam ser transformadas.

Foi possível também observar de forma mais clara a relação memória x identidade com o passar dos encontros. Ao trazer à tona questões pessoais que precisavam ser melhor elaboradas, encontrou-se espaço para trabalhar a autoestima, a crença em si próprias e a percepção de si mesmas. Saber quem se é de fato, entrar em contato com sua própria essência, é fundamental para fazer as transformações necessárias.

É possível concluir, portanto, que a utilização de aromas no espaço arteterapêutico, pode auxiliar no processo de criação, liberando o fluxo criativo de forma mais rápida e fácil. Possibilita, também que a organização dos trabalhos se dê de maneira harmoniosa e que esta harmonia seja levada ao grupo que, com o passar do tempo, foi se sentindo mais confiante e fortalecido.

Recomenda-se que outras experiências com o uso de aromas em processo arteterapêutico sejam realizados com outros grupos e em outros contextos, buscando a expansão do banco de dados referente ao processo arteterapêutico e suas relações com a experiência olfativa.

REFERÊNCIAS

BARREIRA, Marcia. **Arteterapia e história da arte – técnicas expressivas e terapêuticas**. Rio de Janeiro: Wak, 2012.

BRASIL, Claudia. **Cores, formas e expressões; emoção de lidar e arteterapia na clínica junguiana**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2013.

CHIESA, Regina Fiorezzi. **Diálogo com o barro – o encontro com o criativo**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.

CORAZZA, Sonia. **Aromacologia – uma ciência de muitos cheiros**. São Paulo: Senac, 2015.

GALLEGUILLOS, Sylvia. **Plantas que sanam – Guia prática de Aromaterapia**. Santiago de Chile: Grijalbo, 2015.

GONÇALVES, Cristiane.

Disponível em: <http://www.osmoz.com.br/estatico/historia-da-perfumaria-brasileira>. Acessado em: 04/11/2016.

GRIMBERG, L.P. **Jung – O homem criativo**. São Paulo, 1997.

HORTA, Bernardo Carneiro. **Nise – arqueóloga dos mares**. Rio de Janeiro: Aeroplano, 2008.

JUNG, C. G. **Memórias, sonhos e reflexões**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2015.

_____ **Espiritualidade e transcendência**. Petropolis, RJ: Vozes, 2015.

_____ **O homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro, Harper Collins Brasil, 2016.

NACHMANOVITCH, Stephen. **Ser criativo - o poder da improvisação na vida e na arte**. São Paulo: Summus Editorial, 1993.

NUNES, Daniel.

Disponível em: http://danielprnunes.com/psicologia_junguiana#jung_e_a_psicologia_analitica

Acessado em: 20/11/2017.

PHILIPPINI, Angela. **Arteterapia: métodos, projetos e processos**. Rio de Janeiro: Wak, 2013.

_____ **Para entender Arteterapia – cartografias da coragem**. Rio de Janeiro: Wak, 2013.

_____ **Linguagens, materiais expressivos em arteterapia – uso, indicações e propriedades**. Rio de Janeiro: Wak, 2009.

SILVEIRA, Nise da. **Imagens do Inconsciente**. Petropolis - Rj: Vozes, 2015.

SUELY, Freitas.

Disponível em: freitasarte.blogspot.com.br

Acessado em: 19/02/2017.

SILVA, Amon.

Disponível em: <http://dicionarioinformal.com.br/arquetipos>

Acessado em: 20/11/2017.

SOUZA, Otília Rosangela Silva de. **Histórico da Arteterapia**.

Disponível em: <http://www.ubaat.org/>

Acessado em: 20/11/2016.

SUEUR, Sylvio A. Le.

Disponível em: <http://arteterapia-ubatuba.com.br/arteterapia-modelagem-argila.html>

Acessado em: 20/11/2016.

URRUTIGARY, Maria Cristina. **Arteterapia: a transformação pessoal pelas imagens**. Rio de Janeiro: Wak, 2011.

VALLADARES, A. C. A. **Arteterapia com crianças hospitalizadas**.

Dissertação de Mestrado não publicada, São Paulo: Universidade de São Paulo, 2003.

VICTORIO, Marcia. **Impressões sonoras: música em Arteterapia**. Rio de Janeiro: Wak, 2008.