



ARTETERAPIA E MITOLOGIA CRIATIVA

Patrícia Pinna Bernardo*

Resumo – A perspectiva mito-hermenêutica, em sua interface com a psicologia analítica, fundada por C. G. Jung, e com a arteterapia, ajuda-nos a compreender o sentido que podem adquirir as atividades artísticas, quando colocadas a serviço de proporcionar à alma uma linguagem por meio da qual ela possa exprimir-se, fornecendo-nos uma fundamentação teórica que embasa a utilização de diferentes recursos arteterapêuticos nos campos terapêutico, pedagógico e preventivo, promovendo a saúde mental. Tentando construir pontes entre nossa história de vida e a trama coletiva na qual ela está inserida, começamos a trabalhar sobre nossa mitologia pessoal. Com isso, podemos encontrar grandes padrões universais, reconhecendo-nos nas tramas mitológicas e reconhecendo-as em nossas histórias vivenciadas. Perceber-nos como parte dessa totalidade nos enriquece como seres e nos coloca como cidadãos do Universo, como partícipes dessa grande sinfonia cósmica à qual trazemos nosso “tom”.

Palavras-chave: mitologia criativa, arteterapia, psicologia analítica, mito-hermenêutica, saúde mental.

Art therapy and creative mythology

Abstract – Interfaced with the analytical psychology founded by C. G. Jung, and with art therapy, the myth hermeneutics approach helps us to understand the different meanings which the artistic activities may acquire when they allow the soul to express itself. This approach supplies us with the necessary theoretical background to apply different art therapy resources in therapeutic, educational and preventive fields, promoting mental health. By trying to build bonds between our life story and the collective web which our life story is inserted in, we start to work on our personal mythology. Throughout this process we may find magnificent universal patterns, recognizing ourselves in the mythological webs, and recognizing them in our own life stories. We will therefore realize that we are part of this totality and this awareness will enhance us as beings and it will place us as citizens of Universe, as participants of this great cosmic symphony, which we bring our tone to.

Keywords: creative mythology, art therapy, analytical psychology, myth hermeneutics, mental health.

* Pós-doutora em Arteterapia e Mitologia Criativa pela Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo (Feusp), doutora em Psicologia Escolar pelo Instituto de Psicologia da USP e mestra em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Psicóloga e arteterapeuta, professora universitária e coordenadora da Pós-Graduação em Arteterapia da Universidade Paulista (Unip).

A necessidade de declarações míticas é satisfeita quando concebemos uma visão do mundo que explica de forma satisfatória o sentido da existência humana no cosmo, uma visão que surge de nossa totalidade psíquica, da cooperação entre o consciente e o inconsciente. A falta de sentido inibe a totalidade da vida e, portanto, equivale à doença. O sentido torna um monte de coisas suportável – tudo talvez. Nenhuma ciência irá algum dia substituir o mito, e o mito não pode ser criado por nenhuma ciência. Pois não é que "Deus" seja um mito, mas que o mito é a revelação de uma vida divina no homem (JUNG, 1994).

Hillman (1992, p. 45) ressalta que os mitos nos ajudam a compreender a alma humana justamente por "abrir as questões da vida à reflexão transpessoal e culturalmente imaginativa", auxiliando-nos a "enxergar nossas vidas cotidianas tanto encaixadas na vida dramática e cosmogônica das figuras míticas quanto enobrecidas por elas", e observa que as metáforas são a linguagem da alma por excelência:

Como a perspectiva metafórica dá nova vivacidade à alma, ela também re-vitaliza áreas supostamente "des-almadas" e não psicológicas: os eventos do corpo e da medicina, o mundo ecológico, os fenômenos culturais da arquitetura e transporte, educação, alimentação, linguagem e sistemas burocráticos. [...] Dessa forma, a base poética da alma tira a psicologia dos limites do laboratório e do consultório, e até da subjetividade pessoal do indivíduo, e a transforma numa psicologia das coisas como encarnações de imagens com vida interior, as coisas como exposição da fantasia (HILLMAN, 1992, p. 49).

E o homem atual se encontra sedento de alma, dessa água que corre em seus veios internos e que é capaz de fertilizar seu campo psíquico. A perspectiva mitológica e a utilização de recursos artísticos no trabalho terapêutico, preventivo ou pedagógico (pois tanto os mitos quanto a arte, bem como nosso inconsciente, falam-nos por intermédio da linguagem simbólica) proporcionam à alma a possibilidade de revelar-se e exprimir-se, o que contribui para a humanização das relações, na medida em que cria um espaço propício a uma interação significativa com a vida.

Hollis (2005, p. 167) comenta que, quando nos dispomos a trabalhar sobre nossas imagens internas, as quais "surgem do mistério que é investido não só o cosmo, mas em cada um de nós", trilhamos vias que nos conduzem ao acesso pessoal e direto a esse mistério, o que "nos deixa menos passivos na presença dos deuses. Nós os convidamos, embora convidados ou não eles estejam presentes. Se não forem convidados, eles virão como patologias".

E Larsen (1991, p. 254), discorrendo a respeito do trabalho sobre a mitologia pessoal, coloca que "as nossas nascentes formas de mitos não podem ser criadas, mas apenas convidadas".

Ao nos colocarmos como coautores de nossos enredos existenciais, entramos em sintonia com as dimensões mais profundas de nossa psique, retramando o eu e o outro na teia da vida cósmica. Nesse processo, a unilateralidade da consciência é equilibrada pelo fato de ela abrir-se ao diálogo

com aspectos inconscientes, o que ocasiona sua ampliação por iluminar e viabilizar o acesso a elementos de que necessitamos para nos tornarmos seres mais inteiros e integrados, reconectando-nos às raízes arquetípicas de nossa humanidade, por meio das quais nosso crescimento psíquico é alimentado e nas quais ele se ancora (BERNARDO, 2006, 2008, 2009a).

Como Fernando Pessoa (1978) descreve lindamente em seu poema: "Da semelhança" (sob o pseudônimo de Ricardo Reis), nós devemos nos colocar acima de nós mesmos, da mesma forma que o destino nos rege (e nem os deuses podem interferir no que nos é fadado).

Como acima dos deuses o Destino
É calmo e inexorável,
Acima de nós-mesmos construíamos
Um fado voluntário
Que quando nos oprima nós sejamos
Esse que nos oprime,
E quando entremos pela noite dentro
Por nosso pé entremos.

Ao referir-se ao destino, Fernando Pessoa (1978) deixa pistas de que está fazendo alusão às Três Moiras, personagens da mitologia grega que tecem o destino dos seres, também chamadas de *Tria Fata* (as três fadas; a palavra fado refere-se ao destino): uma delas segura os fios da vida em suas mãos, outra o tece, determinando aspectos importantes que a pessoa vivenciará, e a terceira é quem corta o fio, trazendo a morte. Segundo o mito, o que as Moiras decidem a respeito da vida de uma pessoa não pode ser mudado, nem pelos outros deuses; os deuses podem no máximo fornecer instrumentos à pessoa para que ela enfrente os desafios predestinados (BRANDÃO, 1986).

Fernando Pessoa (1978) parece nos propor, portanto, no poema transcrito, um caminho de não aceitação da condição de vítima diante das circunstâncias, sejam elas quais forem. Podemos, então, segurar os fios de nossa vida em nossas mãos e tecer com esses fios os desenhos que quisermos, assumindo a autoria sobre esses desenhos.

Um recurso utilizado em arteterapia, que trabalha com essa questão, é a confecção de um panô sobre o tema da linha da vida, a partir de juta, linhas, retalhos de pano, tinta: peço para a pessoa se imaginar olhando para sua vida do alto e vislumbrar o desenho que ela forma, considerando sua história passada, seu momento atual e seus desejos, sonhos e projetos para o futuro; peço, então, que ela expresse o que visualizou em seu trabalho (BERNARDO, 2008).

Essa atividade proporciona uma visão ampla de como a pessoa vê e está significando seu percurso existencial, já que a maneira como vê seu passado determina, em certa medida, por seus posicionamentos e suas atitudes no presente, como está tramando seu futuro.

O efeito terapêutico e potencialmente transformador dessa proposta advém não só da tomada de consciência desses fatores, mas também, e principalmente, da mudança de atitude que a ativi-

dade em si pode proporcionar: a pessoa, durante a confecção de seu panô, passa a segurar os fios de sua vida em suas mãos, criando e recriando a partir deles os desenhos que quiser, estabelecendo com a vida uma coautoria, como o poema de Pessoa (1978) enfatiza, sendo capaz de construir um fado voluntário, de modo que, quando algo "nos oprima, nós sejamos esse que nos oprime, e quando entremos pela noite dentro, por nosso pé entremos".

Por meio de todas as nossas relações, vamos desenrolando as linhas de nossas vidas – e encontramos essas linhas também por todo o nosso corpo: em nossas mãos, em nossos pés, nas rugas que vão sendo formadas em nosso rosto. Assim vamos criando tramas a partir dos fios com que o destino nos brindou (que as Moiras teceram para nós), e essas tramas vão formando desenhos, os quais nos contam histórias, que é nossa história de vida, constantemente criada e recriada a partir das novas experiências das quais participamos e que nos marcaram de alguma forma.

A soma dessas pequenas histórias, como se fossem capítulos de um enredo maior, vai compondo um desenho, que inclui sempre também nossos sonhos e projetos, e não só nosso passado (BERNARDO, 2008, p. 30-31).

Não é por acaso que gosto de propor essa tividade usando a juta como pano de fundo: nela as tramas são bem visíveis, e é como se a pessoa estivesse, ao realizar seu trabalho, inserindo sua história de vida na história coletiva, entrelaçando seu caminho ao da humanidade ao longo dos tempos, o que a conecta com a ancestralidade de sua alma, com uma dimensão maior do que a pessoal.

Ao colocar a própria vida como parte de uma história que vai se constituindo coletivamente, isso ativa o sentimento de inclusão, retirando o homem de sua solidão existencial. Assim ele pode sentir-se ancorado e apoiado pelos caminhos já trilhados pela humanidade, e essa história ancestral está expressa, com toda a sua riqueza, nos mitos de todas as origens, brindando-nos com referências importantes a respeito de questões humanas universais, podendo encontrar aí referências que poderão ajudá-lo em seus dilemas e desafios atuais.

Foi isso que Sherazade proporcionou ao sultão, ao contar-lhe histórias que exprimiam questões com as quais ele se debatia, e, nesse processo, ela ainda salvou não só sua vida, mas a de todas as outras mulheres do reino, já que suas histórias, contadas noite após noite ao sultão, faziam parte de sua estratégia para colocar fim à matança de mulheres após casaram-se com ele.

Ele assim o fazia porque, após ter descoberto que sua esposa o traía e ter saído desesperado pelo mundo, por considerar-se o homem mais miserável que existia na face da Terra, percebe em suas andanças que o risco da traição acompanha sempre os relacionamentos. Diante disso, decide casar-se a cada noite com uma mulher virgem e tirar-lhe a vida ao amanhecer, depois de tê-la em seu leito, para garantir que não sofreria de novo a dor que a primeira esposa lhe causou – curiosamente, podemos observar hoje em dia um comportamento similar ao do sultão, principalmente entre os jovens, quando homens "ficam" com mulheres (passam uma noite juntos, como se fossem namorados), mas não criam vínculos significativos, nem antes nem depois de "ficar", como se as "matassem" no dia seguinte.

Com suas histórias, que a princípio encantavam o sultão por ajudá-lo a esquecer seus infortúnios, transportando-o ao reino do imaginário, e que depois tratavam de questões difíceis, parecidas com as que o afligiam, Sherazade enredou o sultão em sua teia, curando-o de sua dor, ao proporcionar-lhe a criação de novos vínculos, de novos enredos para sua vida (MENESES, 1995).

E assim, noite após noite Sherazade vai, com a ajuda da Memória, conduzindo adiante o fio de suas narrativas. Não é um fio linear: é uma teia, uma trama. Infundável, infinita. Uma história dará margem a outra história que, embutida dentro dela desembocará numa terceira, que contém em si o germe de uma quarta etc., etc. [...] Sherazade, a astuciosa, é a mulher que tece narrativas intermináveis, e que nesse fio prende o seu homem, e vence o seu poder. E nessa linha de astúcias, e de fios e de tramas, há toda uma tradição [...] de mulheres fiandeiras. Penso sobretudo em Penélope [...] tecendo infundavelmente o manto com o qual afastará os pretendentes à sua mão, enquanto espera a volta do seu homem. Mas há também Aracnê, que desafia a deusa Atena na arte da tapeçaria e acaba transformada em aranha; e em Ariadne, que com seu fio ajuda Teseu a vencer o Labirinto; e há as Parcas, que tecem a trama dos destinos humanos: a tecelagem é uma arte feminina (MENESES, 1995, p. 44-46).

Contar histórias assemelha-se simbolicamente à arte da tecelagem, à formação de teias, à semelhança das teias da aranha, que, de acordo com alguns mitos indígenas, deram origem, por seus ângulos e desenhos, às letras do alfabeto, para que os homens pudessem registrar suas histórias (SAMS; CARSON, 2000). E "um conto ou um mito, narrado ou utilizado [...] no momento certo com a pessoa certa, tem o poder de abrir a escuta ao chamado da alma e de suas necessidades atuais" (BERNARDO, 2009b, p. 20).

Quando associamos o trabalho com recursos artísticos à narrativa de mitos ou nos inspiramos em determinados mitos para propor recursos que ajudem a pessoa a trabalhar alguma questão de sua vida similar à tratada pelo mito, contribuímos para a aquisição de recursos valiosos, que podem auxiliá-la a encontrar um sentido maior para o que está vivenciando.

Os sonhos, bem como qualquer história que mostre uma saída viável para alguma questão, são os poros por onde a nossa 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 de visão da consciência, ampliando os nossos horizontes existenciais (BERNARDO, 2008, p. 141).

Segundo Larsen (1991, p. 249), Campbell faz alusão ao termo *mitologia criativa* ao referir-se à jornada empreendida por "um novo senso da mitologia ligada à vida criativa de 'um indivíduo adequado', que busca seu caminho próprio no mundo e, ao segui-lo, estabelece uma relação com as forças arquetípicas e mitológicas que inspiram a vida".

Larsen (1991, p. 253) coloca ainda que as raízes da mitologia criativa remontam às práticas de "tradição visionária", como as realizadas pelos xamãs, e que a criação consciente de mitos nos leva ao "reino do explorador interior, o artista criativo, o xamã contemporâneo". É esse também o caminho dos heróis e heroínas presentes nos mitos e contos:

Ele sai do seu território conhecido, da sua "zona de conforto", e retorna renovado de sua aventura, compartilhando os tesouros conquistados com a comunidade de onde partiu, após matar dragões, correr riscos, encarar e vencer a morte, seguindo os seus instintos (a sua orientação interior) (BERNARDO, 2008, p. 137).

Nos mitos e contos de fadas, encontramos no símbolo do herói uma expressão contundente da trajetória da personalidade em sua busca e integração à consciência de recursos internos até então desconhecidos e inacessíveis. Como bem observa Jung (1985, p. 326): "A luta contra a força paralisante do inconsciente dá forças criadoras ao homem. Pois é esta a fonte de toda criação, mas é necessário coragem heróica para lutar contra essas potências e arrancar-lhes a preciosidade dificilmente alcançável".

Esse símbolo se torna presente em nossas vidas sempre que passamos de um ciclo a outro de desenvolvimento psíquico, vivenciando um processo de transformação por meio do qual nossa consciência se expande, o que é sentido pela consciência como uma espécie de renascimento, colocando-nos em uma posição em que podemos nos relacionar com a realidade, a partir de um novo ponto de vista, mais amplo do que o anterior.

E, como coloca Hollis (2005, p. 75): "cada um de nós tem um encontro marcado consigo mesmo, embora a maioria de nós nunca apareça para o encontro. Aparecer nesse encontro, e lidar com o que quer que deva ser encarado nos precipícios do medo e da dúvida íntima, essa é a missão do herói".

O herói sai do âmbito do cotidiano, empreendendo uma jornada rumo ao desconhecido, na qual enfrenta riscos e conquista tesouros, trazendo-os para sua comunidade de origem. O caminho percorrido pelos heróis dos mitos e contos de fadas segue três etapas (BRANDÃO, 1986; CAMPBELL, 1993):

- *Partida/busca* – o herói atende ao chamado de sua alma (vocação) e sai em busca de seu destino, entrando em contato com alguma fonte de poder que poderá, a partir daí, auxiliá-lo em sua jornada.
- *Separação do meio de origem* – preparação para a execução de suas tarefas, seguida do embate e triunfo sobre forças fabulosas.
- *Retorno* – trazendo os tesouros conquistados e compartilhando suas dádivas com a comunidade.

Ao se separar de sua condição segura anterior, o herói empreende a busca de conhecimentos que lhe permitam responder aos desafios que lhe foram colocados. Saindo da rotina habitual, entra em contato com um mundo fantástico, com uma dimensão até então inconsciente, onde dormitam, em estado potencial, novas possibilidades.

Segundo Jung (1994, p. 347), no mito do herói, a meta da descida nesse reino de possibilidades "é caracterizada de um modo geral pelo fato deste aventurar-se numa região perigosa (águas abissais, cavernas, floresta, ilha, castelo, etc.), onde poderá encontrar o 'tesouro difícil de ser alcançado' (tesouro, virgem, elixir da vida, vitória sobre a morte, etc.)".

Em seu caminho, o herói lança luz sobre regiões sombrias, por serem desconhecidas e inexploradas, percebendo e lapidando os contornos de futuros desenvolvimentos. Ao enfrentar gigantes, dragões e monstros, desafia o medo e a insegurança que o desconhecido pode gerar, ao estremecer as bases do que já está estabelecido. O retorno do herói, acompanhado da conquista de tesouros, corresponde à aquisição de comportamentos e atitudes que geram riquezas materiais e espirituais para si e para a comunidade à qual pertence. Vencendo seus desejos e assim aprendendo a lidar com suas emoções e trabalhar com sua energia instintiva, o herói adquire conhecimentos que lhe permitem responder às questões propostas por sua realidade, sintonizado com sua orientação interior.

Thoreau (apud HOLLIS, 2005, p. 85) expressa essa jornada heroica aos recônditos da alma em busca de transcendência, ao declarar: "Quando quero recriar a mim mesmo, procuro a floresta mais escura, o pântano mais denso, mais indeterminável e, para o cidadão, o mais sombrio. Eu entro num pântano como em um lugar sagrado, um *sanctum sanctorum*. Lá está a força, a essência, da natureza".

Os cavaleiros da Távola Redonda, ao saírem em busca do Graal, decidem que deverão sair individualmente, e não em grupo; e cada um deveria entrar na floresta por um caminho escolhido a partir de sua intuição, e deveria ser pelo lugar que lhe parecia mais escuro, um lugar onde na realidade não houvesse ainda um caminho, pois, se houvesse um caminho, esse não seria o seu, mas de alguém que já o havia trilhado (CAMPBELL, 1994 apud ALVARENGA, 2008).

Ao longo da nossa vida, somos chamados a empreender jornadas pessoais que nos conduzem ao desenvolvimento pleno de nossos potenciais, num caminho que leva a uma crescente autonomia e exercício da liberdade através de nossas escolhas e do aprendizado proporcionado por elas. Durante essa caminhada atravessamos crises, corremos riscos, enfrentamos o medo da desaprovação, lidamos com incertezas e aprendemos a estar abertos ao novo que nos espera com suas dádivas, renunciando colheitas que poderão ser compartilhadas com o mundo. A criança e o artista, bem como o ser humano, ao exercer o seu potencial criador, encontram no reino do imaginário as sementes de novas possibilidades existenciais, desenvolvendo e multiplicando recursos que assim são disponibilizados para a vida, enriquecendo-a (BERNARDO, 2008, p. 143).

O ser criativo olha a semente e vê nela a árvore, vê o que ainda não está evidente para a maioria, mas que já é uma realidade potencial à espera de atualização. Os recursos artísticos permitem que essa dimensão invisível, mas já latente, ganhe corpo, visibilidade, podendo-se, então, integrar aspectos novos à realidade, transformando-a.

Assim fez João, o herói do conto de fadas *João e o pé de feijão*, vendo nas sementes mágicas de feijão a possibilidade de multiplicação de seus recursos. Afinal, a partir da germinação de uma única semente, quantos frutos não são colhidos? Nesse conto, podemos destacar alguns momentos decisivos na jornada do herói e relacioná-los com o processo desencadeado pelo trabalho com recursos arteterapêuticos:

- *A vaca que não dá mais leite* é comparável a situações-limite, em que as antigas formas de posicionamento e relacionamento com o que nos acontece não dão conta de responder às solicitações de nosso momento atual. Vivenciamos em nossas vidas a necessidade de adaptação constante a novas condições (internas/externas), o que demanda uma atitude aberta à aprendizagem contínua e ao processo de autoconhecimento, levando a uma autotransformação.
- *As sementes mágicas de feijão*, pelas quais João troca sua vaca, apontam para uma mudança de postura ante os desafios propostos pela realidade, de uma atitude passiva (reativa) à outra, proativa: em vez de ganhar dinheiro só para comprar comida (o que também terminaria logo) ou de simplesmente receber o alimento ("mamar na vaca"), João parte para a conquista de tesouros, indo ao encontro de um caminho que lhe permita realmente responder à sua questão, uma solução que não seja apenas paliativa, mas que lhe traga uma nova maneira de ver seu momento atual e lidar com ele.

As sementes precisam ser plantadas (na realidade) e regadas para dar vazão aos frutos que potencialmente contêm; além disso, esses frutos se multiplicam à medida que trazem em si novas sementes, que podem, além de matar a fome de João e de sua família, ser compartilhados com toda a comunidade.

Subindo e descendo do pé de feijão que nasceu a partir da germinação de suas sementes (desenvolvimento de potenciais), João traz de cada viagem ao castelo (reino do imaginário, inconsciente), respectivamente:

- *Um saco de moedas de ouro* – Após sair de sua posição passiva (ganhar o alimento, "mamar na vaca") e colocar-se em uma posição ativa (indo em busca do que precisa e, nesse processo, desenvolvendo seus potenciais), movido por uma necessidade existencial, João inicia a conquista de seus próprios recursos para o enfrentamento da vida, em um caminho de conquista de autonomia por intermédio do autodesenvolvimento.
- *Uma galinha que põe ovos de ouro* – O dinheiro é meio, e não fim, é um instrumento, como o é o pincel na mão do pintor; ele é uma energia de troca presente nas relações que estabelece-

mos, podendo-se fazer aqui uma analogia entre o dinheiro e nossa energia psíquica. Ao trabalharmos criativamente sobre nossos sonhos e projetos de vida, "chocamo-los" ("cismamos"), e assim trazemos para nossa realidade aquilo que antes era apenas possibilidade, enriquecendo com isso nossa vida.

- *Uma harpa encantada* – Não é por acaso que João só corta o pé de feijão estando em posse da harpa encantada, que toca músicas que induzem ao sonho. Nesse sentido, vê-se que um recurso artístico (como a música no conto) pode promover a mediação e o intercâmbio energético entre nossa consciência e o inconsciente, entre o conhecido e o desconhecido, representando um "pé de feijão" em nossas vidas, ao elevar-nos ao reino do imaginário, onde estão adormecidas as sementes de futuros desenvolvimentos (de nossos talentos), esperando que as resgatemos e plantemos, acordando-as, atualizando, assim, seu potencial renovador e transformador.
- *O gigante transforma-se, agora, em adubo para as novas conquistas de João.*

CONCLUINDO...

- *João sobe no pé de feijão, enfrenta o perigo representado pelo gigante e desce dele trazendo um tesouro, repetindo esse procedimento por três vezes. Na última, vence definitivamente o gigante, que cai na terra (como se ele mesmo se transformasse em semente do novo homem em que João se transforma).*
- A subida ao reino do imaginário, guiada por um objetivo bem definido, pode ser comparada às vivências arteterapêuticas, em que novas experiências, facilitadas pela utilização de recursos artísticos, fornecem elementos para que se tenha uma nova perspectiva de compreensão e atuação sobre nossa realidade.
- A essa subida corresponde também uma descida à esfera consciente, relacionando o que foi vivenciado ao momento presente, trazendo em mãos o que foi descoberto, os novos recursos que agora precisam ser integrados à consciência, encontrando para o que foi conquistado aplicações práticas que podem promover um crescimento pessoal, o qual se estende às relações estabelecidas com o entorno.

As diferentes expressões artísticas podem auxiliar-nos a encontrar novas maneiras de olharmos para nossas experiências, possibilitando-nos rever questões do dia a dia e projetar um futuro melhor, promovendo mudanças de atitudes e perspectivas a partir de uma abordagem criativa em relação à vida.

Uma das formas de trabalhar arteterapeuticamente com o tema do herói é a partir de contos de fadas, os quais podem ser contados pela(s) pessoa(s) envolvida(s) ou pelo coordenador do processo.

Com crianças de uma Casa Transitória¹, em que alunos estagiários do quinto ano de Psicologia coordenavam, sob minha supervisão², Oficinas de Criatividade, e com outros grupos também (como nas oficinas que esses alunos também coordenavam, sob minha supervisão, na Brinquedoteca de Barueri), essa atividade geralmente era feita no final do processo de um ano com as oficinas, auxiliando no resgate da autoestima e autoconfiança. Inicialmente, era contado um conto de fadas, depois as crianças confeccionavam, em cartolina, sua coroa e um escudo, e ainda uma espada, que podia ser feita a partir de retalhos de madeira ou tiras enroladas de jornal; às vezes também confeccionavam uma capa.

Depois de tudo isso, as crianças se vestiam como o herói/heroína do conto trabalhado, transformando-se em "reis e rainhas de seu próprio reino". Esse processo geralmente era concluído tirando-se uma foto de cada criança vestida assim, e a criança confeccionava um porta-retrato (em cartolina ou papelão) para essa foto, decorando-o com colagens e/ou pintura.

Com adolescentes e adultos, o tema do herói pode ser trabalhado confeccionando-se um cartaz a partir de figuras escolhidas em revistas, representando-se o "caminho do herói" ou o "mapa do tesouro" (BERNARDO, 2008, 2009b). Nessa atividade, coloco aos participantes duas possibilidades: em uma, a pessoa representa no início do caminho seu ponto de partida (seu momento atual); no final, o que deseja conquistar, onde quer chegar (representando seus sonhos realizados, seus ideais); e entre esse dois pontos faz o caminho, que é como uma ponte entre a realidade e a fantasia, colocando imagens que representem os desafios e as habilidades que precisará atravessar e conquistar para chegar aonde quer.

A outra possibilidade é dividir a cartolina em três partes: na primeira, à esquerda, a pessoa coloca figuras que representem a fonte de poder, o que considera sagrado; no meio coloca imagens que representem formas de entrar em contato com essa fonte, com seu mestre ou guia interior; e, à direita, aparecem figuras mostrando seus sonhos realizando-se, seus "tesouros" sendo conquistados e, assim, trazidos à realidade, transformando-a.

Há ainda outra vivência que criei para trabalhar o tema do retorno dessa jornada interior, de onde nunca se volta de mãos vazias: a confecção de um "baú de tesouros", a partir de argila, sementes e outros apetrechos (que podem ser peças de bijuterias desmontadas, como miçangas, correntes douradas e prateadas, cristais etc.). Acho interessante iniciar essa vivência com algum conto. Um dos contos que utilizo aqui é um conto sufi: *O hino da pérola*, em que o casal real diz ao seu filho, um príncipe de uma terra distante, que, para se tornar rei, ele precisaria empreender uma jornada para longe de sua casa em direção ao mar, onde deveria mergulhar bem fundo, enfrentar uma besta escura, e trazer à tona uma pérola de grande valor, a qual deveria ser trazida para casa em segurança.

1 – A Casa Transitória abriga crianças que sofreram abuso, violência, abandono, que estão em situação de risco e por isso são abrigadas nessas casas até que o juiz decida qual será o encaminhamento para cada caso.

2 – Na disciplina Oficina de Criatividade e Atendimento Breve à Criança (Unip).

O príncipe sai em sua busca e leva quarenta dias e quarenta noites para chegar ao seu destino. Chegando à cidade portuária, cansado da viagem, entra em um bar. Lá bebe cerveja com os pescadores locais e conversa com eles, que lhe oferecem trabalho e um lugar para ficar. O príncipe, então, passa a viver como eles, chegando a ficar noivo de uma bela mulher, vindo a esquecer-se do que tinha ido fazer ali.

Seus pais, preocupados com a demora de seu retorno, enviam-lhe um mensageiro – um pombo – para que ele se lembre de seu propósito. Ao ver o pássaro, o príncipe recorda-se de quem é e do que foi fazer lá. Imediatamente, sai da taverna, mergulhando no oceano. Encontra-se, então, com uma besta, inicialmente assustando-se com ela, até que percebe que ela era uma criação sua, espelhando seus medos e complexos. Diante da ausência de medo por parte do príncipe, a besta sai de sua frente, e ele mergulha mais fundo, até encontrar uma enorme ostra. O príncipe abre a ostra e retira de seu interior a maior pérola que já viu. Ao retornar com a pérola ao seu reino, torna-se rei (segundo versão relatada por PERRY, 1995).

Esse conto nos remete a outro, de Jorge Luis Borges (1983 apud FREITAS, 1987), em que um homem que mora no Cairo sonha que, se ele fosse até Isfajã, encontraria lá um tesouro; e ele assim o faz. Ao chegar lá, adormece em uma praça em meio a ladrões e por isso acaba sendo preso junto com eles. O cádi (juiz) questiona sobre os motivos que levaram o homem a estar lá, ao que ele lhe responde que estava lá por causa de seu sonho. O cádi ri e lhe conta que também tivera um sonho certa vez, por três noites, com um tesouro que estaria enterrado em uma casa no Cairo, sob uma fonte próxima a um relógio de sol, no jardim dessa casa, e observa que ele nunca acreditou na veracidade do sonho. O cádi deu uma moeda para o egípcio voltar para sua casa, aconselhando-o a deixar de lado tal tolice de acreditar em sonhos. O homem assim o fez, não pelo que o cádi lhe aconselhou, mas porque reconheceu no sonho relatado sua casa e seu jardim. Chegando em casa, encontrou seu tesouro, desenterrando-o.

Subir e descer do pé de feijão, percorrer o arco-íris, navegar pelo mar e chegar à terra firme... são formas de relacionar realidade e fantasia na constituição de um mundo onde os sonhos também são alimento e os feijões também podem conter alguma parcela de magia. Isso desperta em nós a consciência de que os sonhos muitas vezes podem ser concretizados e a realidade sempre pode ser transformada em algum nível, o que resgata a própria dignidade e autonomia diante das circunstâncias originais da vida de cada um (BERNARDO, 1999, p. 224).

De acordo com Jecupé (2001, p. 77-78), a cultura guarani considera que a expressão "tornar-se erguido" equivale a "reger o cetro da vida, criar a realidade como o Criador gera mundos". Sendo assim, "erguer-se é tornar-se consciente de seus valores mais profundos". A palavra tupi significa "som de pé", designando o ser humano como a expressão de "uma tonalidade da Grande Música Divina", que, ao encarnar-se em um corpo e erguer-se, passa a "entoar a criação no mundo terreno, para ser na Terra o que sua essência sagrada é no céu – escultor, tecelão, cantor e transformador da vida" (JECUPÉ, 2001, p. 79).

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M. Z. *O Graal – Arthur e seus cavaleiros*. Leitura simbólica. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.
- BERNARDO, P. P. *Do caldeirão de sementes à harpa encantada*. In: VIEIRA, M. C. T.; VICENTIN, M. C. G.; FERNANDES, M. I. A. (Org.). *Tecendo a rede: trajetórias da saúde mental em São Paulo*. São Paulo: Cabral Editora Universitária, 1999. p. 215-232.
- _____. Arteterapia: a arte a serviço da vida e da cura de todas as nossas relações. In: ARCURI, I. (Org.). *Arteterapia – um novo campo do conhecimento*. São Paulo: Vetor, 2006. p. 73-116.
- _____. *A prática da arteterapia – correlações entre temas e recursos*. São Paulo: Edição do Autor, 2008. v. I.
- _____. *A prática da arteterapia – correlações entre temas e recursos*. São Paulo: Edição do Autor, 2009a. v. II.
- _____. *A prática da arteterapia – correlações entre temas e recursos*. São Paulo: Edição do Autor, 2009b. v. III.
- BRANDÃO, J. S. *Mitologia grega*. Petrópolis: Vozes, 1986. v. I.
- _____. *Mitologia grega*. Petrópolis: Vozes, 1987. v. II.
- CAMPBELL, J. *O herói de mil faces*. São Paulo: Cultrix, Pensamento, 1993.
- FREITAS, L. V. *A psicoterapia como um rito de iniciação – Estudo sobre o campo simbólico através de sonhos relatados no self terapêutico*. 1987. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica)–Universidade de São Paulo, São Paulo, 1987.
- HILLMAN, J. *Psicologia arquetípica*. São Paulo: Cultrix, 1992.
- HOLLIS, J. *Mitologemas – encarnações do mundo invisível*. São Paulo: Paulus, 2005.
- JECUPÉ, K. W. *Tupã Tenondé*. A criação do Universo, da Terra e do Homem segundo a tradição oral Guarani. São Paulo: Petrópolis, 2001.
- JUNG, C. G. *Mysterium coniunctionis*. Petrópolis: Vozes, 1985. v. XIV/1.
- _____. *Psicologia e alquimia*. Petrópolis: Vozes, 1994.
- LARSEN, S. *Imaginação mítica: a busca de significado através da mitologia pessoal*. Rio de Janeiro: Campus, 1991.
- MENESES, A. B. *Do poder da palavra – Ensaios de literatura e psicanálise*. São Paulo: Duas Cidades, 1995.

PERRY, F. *Quando um raio atinge um beija-flor*. São Paulo: Ground, 1995.

PESSOA, F. *O eu profundo e os outros eus: seleção poética*. Rio de Janeiro: Nova Aguilar, 1978.

SAMS, J.; CARSON, D. *Cartas xamânicas*. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.