

# **A ARTE COMO AUXILIADORA NO PROCESSO DE CONSTRUÇÃO E DESCONSTRUÇÃO NO ENFRENTAMENTO DO LUTO**

Ana Paula Alves Martins<sup>1</sup>

Fabiana Cabrera<sup>2</sup>

Pedro Henrique Cintra Cruz<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade Paranaense - UNIPAR. Umuarama - PR, Brasil. E-mail: a.martins@edu.unipar.br

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade Paranaense - UNIPAR. Umuarama - PR, Brasil. E-mail: f.cabrera@edu.unipar.br

<sup>3</sup> Acadêmico do curso de Psicologia da Universidade Paranaense - UNIPAR. Umuarama - PR, Brasil. E-mail: pedro.cintra@edu.unipar.br

## **A ARTE COMO AUXILIADORA NO PROCESSO DE CONSTRUÇÃO E DESCONSTRUÇÃO NO ENFRENTAMENTO DO LUTO**

### **Resumo**

Objetiva-se com esse estudo explicar sobre a importância da arte como recurso auxiliador no processo de enfrentamento do luto. O estudo fundamenta-se na teoria da Psicologia Analítica, realizada por meio de revisão bibliográfica, utilizando como ferramenta exploratória os estudos sobre arteterapia, símbolos, imagens e processos do enlutamento. Tem como objetivo elucidar sobre a desestruturação e reestruturação do aparelho psíquico após uma perda e como os processos criativos do sujeito enlutado podem contribuir para a promoção de ressignificação e reorganização dos conteúdos. Assim, percebe-se que o trabalho realizado com a arteterapia contribui de forma significativa para a elaboração com o enlutado, pois promove uma reorganização dos complexos e faz com que o sujeito consiga atribuir novos significados aos seus conteúdos psíquicos. Desta forma, conclui que através da arteterapia vários elementos podem ser integrados à personalidade a fim de que o sujeito tenha consciência de conteúdos até então não esclarecidos e siga em direção ao seu processo de individuação.

**Palavras-chave:** Arteterapia; Luto; Processos Criativos.

### **Abstract**

The objective of this study is to explain the importance of art as a helper resource in the process of coping with grief. The study is based on the theory of Analytical Psychology, done through a bibliographical review, using as an exploratory tool the studies on art therapy, symbols, images and processes of bereavement. The objective is to clarify the destructuring and restructuring of the psychic apparatus after a loss, and how the creative processes of the bereaved subject can contribute to the promotion of resignification and reorganization of contents. Thus, it can be seen that the work done with art therapy contributes in a significant way of elaboration with the bereaved person, because it promotes a reorganization of complexes and makes the subject able to assign new meanings to their psychic contents. This way, it concludes that through art therapy various elements can be integrated to the personality so that the subject is aware of contents so far not yet clarified, and moves forward towards its individualization process.

**Keywords:** art therapy; grief; creative processes.

## **Resumen**

El objetivo de este estudio es explicar la importancia del arte como recurso de ayuda en el proceso de afrontamiento del duelo. El estudio se basa en la teoría de la Psicología Analítica, realizado a través de una revisión de la literatura, utilizando como herramienta exploratoria los estudios sobre arteterapia, símbolos, imágenes y procesos de duelo. Tiene como objetivo esclarecer sobre la desestructuración y reestructuración del aparato psíquico después de una pérdida y cómo los procesos creativos del sujeto doliente pueden contribuir a la promoción de la resignificación y reorganización de los contenidos. Así, queda claro que el trabajo realizado con arteterapia contribuye significativamente a la elaboración con los dolientes, porque promueve una reorganización de los complejos y hace que el sujeto sea capaz de atribuir nuevos significados a sus contenidos psíquicos. De esta manera, concluye que a través del arteterapia se pueden integrar varios elementos a la personalidad para que el sujeto tome conciencia de contenidos no aclarados previamente y avance hacia su proceso de individuación.

**Palabras clave:** arteterapia; duelo; procesos creativos.

## **Introdução**

Sabe-se que supera a idade de cem mil anos a relação definida entre as imagens e o homem identificada por meio das evidências deixadas pelas culturas rupestres, o qual é considerado uma tentativa de elaboração da expressão dos sentimentos do homem pré-histórico. Em síntese, o homem almejava, desde sempre, o equilíbrio dos conteúdos conscientes e inconscientes através da representação e identificação dos significados das suas emoções.

Desse modo, as expressões artísticas são usadas de diversas formas com o objetivo de proporcionar ao sujeito a materialização daquilo que não se vê, mas é sentido, fazendo com que haja a necessidade de expressar, identificar e entender as emoções trazidas durante e após o enlutamento (Guarnieri, 2019).

Neste contexto, a arte pode ser compreendida como um equipamento que traz o ressurgimento de significados diante a um determinado fato, como em um processo de luto, por exemplo. Em síntese, a arte como processo de construção tem como objetivo a análise da criação, e não a criação em si, já que vai além da elaboração de um processo artístico somente pelo fato de fazer arte.

No Brasil destacamos a *Dra Nise da Silveira (1905-1999)* como precursora na utilização da arte como elemento terapêutico, o que causou grande impacto aos tratamentos

vigentes da época. A utilização da arte levantava questões relacionadas à capacidade criadora dos sujeitos, levando assim aos hospitais psiquiátricos uma forma mais humanizada de tratamento através de recursos expressivos como a pintura e modelagem. Seus trabalhos são reconhecidos até os dias atuais, sendo utilizados como base por diversas instituições (Melo, 2009).

A arte atua no auxílio terapêutico através da expressão da subjetividade do sujeito, pois a linguagem artística permite a expressão dos conteúdos inconscientes através dela, assim, trazendo para a consciência os fenômenos subjetivos, para que dessa forma através do processo criativo se crie outros modos de objetivação e subjetivação (Reis, 2012).

## **Desenvolvimento**

### **A arte**

As profundas emoções encontradas na alma humana sempre foram expressadas através de mitos, religiões, literatura e as artes, atividades consideradas por toda a espécie humana como um meio de comunicação. A arte, especialmente, tem a possibilidade de transmitir vários significados que contém uma função simbólica através de suas imagens e figuras (Diniz, 2018).

Sabe-se que a relação entre imagens e a humanidade estão presentes nas expressões do homem desde os tempos mais remotos. Essa relação é identificada por meio das evidências deixadas pelas culturas primitivas, redescoberta a todo instante na atualidade através dos mitos e imagens simbólicas deixadas, estas que são consideradas como tentativas de elaboração da expressão dos sentimentos do sujeito pré-histórico (Henderson, 1964). Desta forma, a história da humanidade pode ser composta através da arte, pois sendo considerada uma expressão atemporal e universal dos povos desde as épocas mais remotas, possibilita que o presente e o passado da conduta da sociedade sejam conhecidos.

Nesse sentido, a arte gera uma reflexão sobre o momento em que as pessoas estão vivendo e as interações entre o mundo e si mesmo, já que cada produção é capaz de transmitir subjetivamente as emoções e as experiências do artista de modo pessoal. Em síntese, pode se dizer que a humanidade almejava, desde sempre, o equilíbrio dos conteúdos conscientes e inconscientes, através da representação e identificação dos significados das suas emoções (Teixeira, 2016).

Nesta ótica, a arte tem o objetivo de realizar o reconhecimento e a apreensão dos significados experienciados pelos sujeitos. Desta forma, ela traz a possibilidade de

reconstrução do mundo real e a realização de uma reorganização interna, já que retira a força da carga afetiva das imagens, canalizando sentimentos e emoções (Diniz, 2014).

Pode-se perceber que a esfera imaterial e material podem ser alcançadas através da aproximação dos conteúdos inconscientes e conscientes do ser humano, já que, segundo a teoria analítica, durante a criação, a fantasia vivida exteriorizada por meio de uma imagem pode unificar os opostos, fazendo com que a realidade psíquica seja reconhecida (Brasil, 2013).

Para Jung (1990), uma das finalidades do ser humano é a sua transformação que, analogamente ao processo alquímico, busca chegar ou resgatar a essência do ser. Partindo da premissa alquímica, após a imersão na escuridão, em que se encontram as sombras, busca-se o caminho da iniciação. Começando pelos caminhos mais profundos e, neste encontro, levando à descoberta de seus próprios desejos. Após o encontro com a sombra é iniciado gradualmente a fase de despertar do sujeito, que designa a libertação metafórica da alma. Por fim, através de todo processo alquímico, compreende-se que para que haja transformação é necessário a imersão na escuridão, entrar em contato com os conteúdos obscuros de si, os sofrimentos psíquicos, para que então, o sujeito seja emergindo gradativamente à iluminação. Por essa perspectiva, a arte se manifesta como um caminho que pode ser utilizado rumo a iluminação por auxiliar no encontro desses opostos visando o encontro do ser.

A partir de estudos elaborados por estudiosos, surge uma perspectiva psiquiátrica e psicológica sobre a utilização da arte como instrumento terapêutico. No Brasil, foi com base na teoria junguiana que a psiquiatra Dra Nise da Silveira (1905-1999), no Centro Psiquiátrico de Engenho de Dentro, no Rio de Janeiro, desenvolveu trabalhos na terapia ocupacional, encontrando respostas até então desconhecidas para as imagens de seus pacientes (Brasil, 2013). Sua terapia foi um marco aos tratamentos das doenças mentais, e seus trabalhos, ainda hoje, são utilizados em inúmeras instituições a fim de promover formas de tratamentos alternativos aos pacientes.

Destaca-se que Nise da Silveira foi a principal precursora da arteterapia no Brasil, com a iniciativa de levar aos pacientes do hospital psiquiátrico tratamentos alternativos através de trabalhos manuais com o uso de recursos criativos. A partir das obras artísticas, Nise da Silveira observava nas formas circulares utilizadas pelos pacientes a semelhança ao pensamento de Carl Gustav Jung que, analogamente às elaborações das obras, dizia que as formas circulares eram uma tentativa de reorganização do indivíduo. Dessa forma, haveria a ação arquetípica para reequilibrar sua psique, principalmente em momentos de crise (Marques, 2017).

De acordo com Freitas, Vieira e Coqueiro (2010), a arte passou a ser vista como um instrumento efetivo dentro do tratamento terapêutico. Demonstrando que ao exercer atividades artísticas os sujeitos podiam descarregar conteúdos que influenciavam no aparecimento e desenvolvimento dos transtornos mentais.

Através de tais propostas, constatou-se que a arte promovia a identificação e a representação de conteúdos relacionados aos sentimentos e as emoções de forma menos dolorosa. Nesse contexto, na área da saúde a arteterapia foi obtendo cada vez mais espaço, promovendo o bem estar a partir da redução dos aspectos negativos dos transtornos mentais e contribuindo para o equilíbrio emocional dos sujeitos (Freitas, Vieira & Coqueiro, 2010).

Verifica-se que, atualmente, a arteterapia é considerada um instrumento de manifestação da subjetividade dos indivíduos. Não ficando somente dentro dos consultórios, podendo ser encontrada em âmbitos escolares, organizacionais e sociais, acessando informações sobre conteúdos emocionais, traumáticos e outros que afetam os sujeitos. Em síntese, há inúmeros benefícios mediante a utilização da arte, desde a ressignificação de novos sentimentos sobre o universo emocional até o simples fato de reconhecer partes de si mesmo (Reis, 2012).

Complementar a isso, a arteterapia quanto à essencialidade de uma análise simbólica e de um processo espontâneo, faz com que os profissionais tenham maior interesse no trabalho executado por Nise da Silveira. Em virtude de suas pesquisas, percebeu-se que a relação gerada durante o processo criativo, entre o conteúdo e a emoção que surge, conduz a um reencontro consigo mesmo. Esta relação promove um terceiro conteúdo que emerge por intermédio da liberação da energia promovida pelos recursos expressivos (Brasil, 2013).

Destaca-se ainda que a Dra. Nise da Silveira desenvolveu em sua obra o conceito de afeto catalisador, que se fundamenta na ideia de que existe a possibilidade de coordenar e estruturar o ego por meio de imagens desencadeadas por uma relação afetiva. Assim, através da relação afetiva proporcionada pela arte ocorre a possibilidade de redução de dissociações psíquicas, fazendo com que os sintomas sejam evitados ou amenizados (Brasil, 2013).

Na prática, entende-se que a arte no processo terapêutico favorece o crescimento psíquico do indivíduo através da amplificação de recursos saudáveis, fazendo a ligação com a psique, por meio de uma língua que comunica o mundo inconsciente ao consciente. Em suma, o ato de criar e imaginar faz com que o sujeito possa elaborar estados conflituosos, tornando-se para o mundo interno um mediador para a iniciação do processo de autoconhecimento (Santana, 2017).

Portanto, o mundo interno é acessado mais facilmente através da arte por ser uma linguagem simbólica que revela em cada sujeito seu inconsciente. Pois, por meio do ato de criar transforma-se os conflitos interiores no indivíduo. Dessa forma, verifica-se que a arte concede ao paciente os alicerces necessários para que os símbolos carregados de energia psíquica se tornem visíveis (Diniz, 2018).

### **Formas de uso**

As expressões artísticas são usadas com o objetivo de proporcionar ao sujeito a materialização daquilo que não se vê, mas é sentido. A arte pode ser compreendida como um equipamento que colabora com o surgimento de significados diante de um determinado fato - como em um processo de luto, por exemplo. Vista assim, a arte se coloca como um processo de construção que tem como objetivo a análise da criação, e não a criação em si, já que vai além da elaboração de um processo artístico somente pelo fato de fazer arte.

A arte é uma projeção da alma na matéria que consiste em dar forma a uma ideia internamente abstrata. Além das expressões artísticas como o desenho, pintura, escultura por exemplo, os movimentos corporais como a dança e teatro objetivam a construção de significados a partir do próprio corpo, possibilitando a comunicação através dos movimentos.

Expressadas também em rituais, os antepassados praticavam a dança como forma de adoração aos deuses e à natureza. Até os dias atuais, é possível observar que algumas cavernas - no Brasil, uma delas é a serra da Capivara, no Piauí - ainda se preservam conjuntos de figuras que retratam pessoas em rodas, como forma de reproduzir as comemorações após uma caça, por exemplo. A arte rupestre é uma representação das habilidades artísticas dos homens, que eram retratadas não necessariamente do natural, mas como símbolos. Leva-se em conta aqui o fato de que desde épocas mais remotas, a criação de obras faz parte do repertório humano, expressando conteúdos de forma criativa (Coutinho, 2013).

A arte pode apresentar novos caminhos a se pensar sobre dada situação, agregando mensagens que o indivíduo pode não ter total entendimento (Rabello, 2019). Com isso, o trabalho realizado não visa uma perfeição artística, mas sim uma visão diferenciada sobre conteúdos em auxílio da compreensão do indivíduo sobre sua condição psíquica. As mensagens subjacentes encontradas na produção podem carregar diversas emoções tão ou mais intensas do que qualquer palavra, fazendo com que se produzam variados sentimentos.

Nesse contexto, a arte tem como foco o redescobrimto e materialização de conteúdos, proporcionando aos pacientes a liberdade de expressão por meio da linguagem não-verbal (Nastari, 2007). Através desta técnica projetiva é possível perceber a evolução dos

pacientes, atribuindo significados às emoções que podem/precisam ser entendidas e reconhecidas. E, nesta perspectiva, tais atividades previnem, promovem e aliviam a condição do sujeito.

Segundo Machado (2020), a arteterapia dentro do processo terapêutico pode ocorrer de diversas formas, pois temos uma gama ampla de recursos para se fazer arte. Estabelece-se, desta maneira, uma relação entre a psicoterapia e as demais formas artísticas, como a pintura, música, teatro, desenho, escultura entre outras opções. A escolha, dentre essas possibilidades, deve levar em consideração a preferência do paciente, para que a atividade seja familiar ao sujeito. Nesta proposta de trabalho conjunta, valoriza-se a relação entre o arteterapeuta e o paciente, o que também contribui para que seja trabalhado conteúdos de difícil verbalização, como emoções, traumas e sentimentos.

Deste modo, o arteterapeuta auxilia o paciente em sua busca interior, se utilizando de técnicas expressivas com o objetivo de entender suas características psíquicas (Coutinho, 2013). São formadas dentro do setting terapêutico vários registros, já que através destes o arteterapeuta tem a oportunidade de visualizar mais facilmente os símbolos contidos nas produções elaboradas pelo usuário.

Segundo Rabello (2019), o arteterapeuta deve estar ciente que nem todas as imagens trazidas nas elaborações de obras, por exemplo, possuem algum significado, por isto deve estar atento na investigação de simbolismos contidos na expressão do paciente. Sendo assim, o arteterapeuta pode auxiliá-lo no entendimento dos conteúdos, os quais foram trazidos à luz, mas não compreendidos de maneira integral.

Em atividades grupais, o arteterapeuta deve observar o número de pessoas dentro do setting, já que necessita de um espaço apropriado para a execução das atividades, de modo que os integrantes não se sintam desconfortáveis. Nessa perspectiva, o arteterapeuta no exercício de sua profissão precisará de um ambiente adequado, com o mínimo de ruídos, boa iluminação e de móveis com facilidade de deslocamento e limpeza (Coutinho, 2013).

Dessa maneira, fica claro que o arteterapeuta tem uma diversidade de recursos que podem ser utilizados, entretanto deve haver uma sensibilidade ao preparar atividades para propor ao paciente, de forma que seja apresentado algo em que o profissional também tenha uma certa afinidade, mas respeitando a escolha do cliente, pois o processo terapêutico também está na relação que é criada entre os participantes, não limitando-se apenas as técnicas (Machado, 2020).

Logo, o arteterapeuta visa auxiliar o paciente a encontrar um equilíbrio biopsicossocial, tendo um olhar voltado para a saúde e não apenas para a doença. Desse



modo, ao aliar a arteterapia com a relação terapêutica é possível proporcionar ao paciente a possibilidade de transformação através da reestruturação do eu, tornando-o mais consciente sobre suas emoções e o relacionamento consigo mesmo e com os outros. Dessa forma, o processo de autoconhecimento torna mais claro as decisões tomadas para resolver seus conflitos internos e externos (Machado, 2020).

### **Relação com a terapia**

A produção artística pode ser utilizada em consultórios, hospitais psiquiátricos, clínicas, com objetivo de amenizar o sofrimento do paciente. Assim, no âmbito terapêutico essas produções são adotadas como forma de facilitar a comunicação com o inconsciente, proporcionando um diálogo entre o mundo interno e externo ao sujeito (Brasil, 2013). O ato de criar possibilita a transformação pessoal reforçando o entendimento das características próprias, aumentando os aspectos saudáveis (Coutinho, 2013).

Na perspectiva da psicologia analítica junguiana, durante o processo psicoterapêutico o indivíduo é acompanhado pelo psicoterapeuta de forma atenta, compreendendo a totalidade do ser. Visando a integralidade e a promoção da saúde por meio do estímulo criativo gerado pela arte (Diniz, 2018).

Desta forma, desencadeia-se uma escuta especializada, sendo ela física e psíquica, ao se entender que o corpo se manifesta na psique e a psique se manifesta no corpo, de modo que sejamos seres psicossomáticos, já que são parte do processo de transformação e de autoconhecimento dos símbolos (Diniz, 2018).

De acordo com a perspectiva junguiana, a realidade psíquica e material é aproximada através de recursos expressivos, já que o inconsciente e o consciente, por meio das imagens, são unificados. Destaca-se que Nise da Silveira idealizou que alterações no processo psíquico e na promoção da cura podem ser geradas pelo ato de criar (Brasil, 2013).

Deste modo, a arteterapia facilita que a singularidade do sujeito seja atingida já que promove a conscientização por meio da criatividade. O ser humano em seu processo de desenvolvimento concilia autoconhecimento e criatividade, considerando a necessidade de expressar-se, este que, segundo Nise da Silveira (2015) é um impulso involuntário, fundamental e inerente à psique do ser humano.

Ressalta-se que é considerado um instinto humano a criatividade segundo Jung, já que faz com que exista uma interação maior no indivíduo consigo mesmo ao se estimular a criatividade no processo de individuação (Diniz, 2018). Através da arte são unificados os

opostos nas imagens, fazendo com que o sujeito possa ter um novo olhar, já que com o fluxo da criação existe a comunicação entre o mundo consciente e inconsciente (Brasil, 2013).

Por meio de uma intervenção psicoterapêutica através da arte, a relação com o ambiente e consigo mesmo acaba por se tornar mais harmônica, já que beneficia a geração de alterações significativas por meio da autorreflexão. Nesse contexto, o processo de arteterapia auxilia na ampliação do saber sobre si, reduzindo sintomas de forma a melhorar a vida das pessoas ao desenvolver alicerces emocionais e cognitivos, conforme a AATA - Associação Americana de Arteterapia -2003 (Teixeira, 2016).

Dito isto, por meio das produções/expressões artísticas é analisado como o sujeito se defronta com seus próprios conteúdos, bem como a maneira de como enfrenta as decisões diante dos conflitos internos e externos, podendo assim, através do processo terapêutico, gerar uma autorreflexão e, desse modo, criar um novo modo de como lida com si mesmo e o mundo. Nesse aspecto, a arteterapia tem como objetivo expressar o inconsciente do sujeito, resgatando-o em uma dimensão integral ao fornecer-lhe recursos para que em diversos níveis os símbolos que carregam a energia psíquica se manifestem (Santana, 2017).

## **O luto**

O luto não é compreendido apenas pela perda por morte, pode também ser caracterizado por um processo de rompimento conjugal, um momento da vida que passou, a perda de um emprego ou um animal de estimação, por exemplo. No decorrer da vida são vivenciados muitos lutos, alguns mais significativos e intensos, outros nem tanto, mas todas as perdas marcam, de certa forma, as perspectivas e os modos de agir e ver o mundo. A partir desse ponto, o sujeito é colocado em uma posição de descobrimento de si, pois terá de reaprender a viver sem as circunstâncias que existiam (Santana, 2017).

Seja pela perda física ou simbólica, o luto é um processo com um determinado tempo de elaboração. Não pode ser definido previamente, e abrange o significado do outro/aquilo que se foi com quem ficou, relaciona-se com a intensidade do vínculo e, portanto, não é algo para ser vivido objetivamente. O luto fala sobre as experiências e sentidos com o mundo externo, diz da profundidade da alma, esta que, segundo Jung, está entre o corpo e a mente (Souza & Chagas, 2018).

Considerando o século XXI como a sociedade do desempenho, vivemos em uma época de excesso de positividade. Segundo Han (2017), essa característica acaba se configurando como uma violência vinda de si e para si mesmo, pois o sujeito não se permite mais ao ócio, ao sofrimento, fazendo com que se sinta obrigado a superar cada vez mais

depressa qualquer emoção que venha de ordem negativa, criando assim, uma espécie de normativa de como portar-se diante o sofrimento.

Nessa perspectiva, incentivos equivocados gerados pelo senso comum como você tem que seguir em frente, você é forte, é hora de ser feliz novamente podem gerar ainda mais angústia às pessoas em processo de luto, pois incitam a dúvida se o que sentem é errado, desconfiando da própria emoção, principalmente quando os sintomas do luto perduram por mais tempo.

Os sintomas podem apresentar-se de forma emocional, quando o choro é frequente e intenso, onde o enlutado vive de forma intensa as emoções apresentadas; sintomas cognitivos, caracterizado pela perda da memória recente, dificuldade em concentrar-se, confusão mental e rememoração da perda, por exemplo. São fatores que estão ligados pela grande carga energética que uma perda proporciona. Da mesma forma, há os sintomas de cunho comportamental, que podem se apresentar nas alterações da pressão arterial, mudanças de sono e falta de apetite. Compreende-se que na maioria das vezes esses sintomas apresentam-se simultaneamente, não havendo uma ordem exata para a ocorrência nem tempo determinado (Pacheco, 2011).

Muitas vezes o processo do luto é mal visto pela sociedade, pois se coloca como algo finito, onde há uma ruptura de onde sente pela dor da perda e o momento que passa a ser somente uma lembrança, o que não é verdade. Segundo Luz (2021), o luto é um processo, não um acontecimento. Um processo de aprendizado, uma maneira de reorganizar interiormente aquilo que não é mais o mesmo do lado de fora, é aprender a se reinventar sem a pessoa ou algo que se foi, sabendo que o luto dura por toda a existência, e não só por um período.

Nesse contexto, o luto pode se transformar em um processo muito mais doloroso para o paciente que o vivencia, de modo que não reorganize seus processos diante da perda, acometidos pela rapidez de um corpo social onde não é permitido sofrer, que se vende a ideia de esquecer o passado e se encaixar novamente aos padrões de determinado ambiente, como se o choro e o sofrimento não fossem mais normalizados, com tempo pré-determinado de início, meio e fim.

Há tempos já não é novidade que são muitas as consequências de um luto, podendo o enlutado apresentar doenças mentais e/ou psicossomáticas, como depressão e ansiedade, dificuldades no sono, queda na função imunológica, aumento no consumo de drogas, etc. Por isso, houve a retomada da discussão sobre a inclusão de diagnóstico relacionado ao luto no DSM-V, nomeado como Transtorno de Luto Prolongado, que, para além de um diagnóstico, é compreendido com a necessidade de identificar pacientes em condição de risco, visto que

observa-se uma diminuição da qualidade de vida da pessoa enlutada e, conseqüentemente, o aumento da morbidade (Pereira, 2014).

Dentre todos os aspectos da perda, existem aqueles que consistem na existência do sofrimento mais intenso, como a perda concreta dos pais, de filhos e cônjuge, por exemplo. Essas perdas tendem a ser mais complexas devido ao fato de serem pessoas de convivência do dia a dia, pois, com isso, ocorre a transformação familiar, já que se veem diante da alteração desse sistema e os planos terão que ser revistos. Dessa forma, o afastamento de pessoas decorrido pela perda por morte requer a quem fica a construção de novos significados para a vida e relacionamentos ao longo do tempo, nesse contexto, entende-se que o luto não deve ser visto como algo curável, pois o importante não é superar, é se adaptar (Souza, 2017).

Diante a perspectiva analítica, a morte, factual ou simbólica, é compreendida como transformação, uma possibilidade de renovação. Esse pensar possibilita a analogia com o desenvolvimento da borboleta em seus ciclos: morte, transformação e renascimento. O estágio de torna-se casulo é muito parecido com a morte da lagarta, pois ela basicamente se decompõe por meio da interação enzimática para se reestruturar completamente e se transformar em uma borboleta. Ela evolui de uma lagarta rastejante terrestre para uma borboleta alada e, geralmente, colorida.

Ao enfrentar uma perda significativa é preciso coragem para vivenciar o luto, sentir de fato o sofrimento e imergir nele, não para que seja superado, mas para que seja experienciado, ou seja, é necessário o movimento de passagem pela dor e não da fuga dela.

### **Elaboração de complexos através da arte**

De acordo com Elci (2010), quando se utiliza a arte no processo terapêutico, ela age de forma que consegue sensibilizar os conteúdos inconscientes do paciente. Isso ocorre através do movimento em que o self se expressa pelos conteúdos arquetípicos, fazendo com que seja mostrado a parte mais profunda do paciente através do processo de criação.

Diante disso, o processo criativo não permite ser guiado pelo processo consciente, visto que o processo de criação surge como um complexo criativo autônomo, que surge e se impõe (Elci, 2010).

Em suma, verifica-se que o psicoterapeuta na arteterapia deverá fazer com que estas manifestações do inconsciente que aparecem de maneira autônoma no cliente, tenham como se expressar, fazendo com que o ego possa assimilar os conteúdos e a carga afetiva do complexo seja diminuída através da arte. (Brasil, 2013).

Assim, ao se reduzir a parte consciente, o paciente entra em um estado de rebaixamento da consciência, que facilita a criação e, dessa forma, mobiliza o inconsciente. Para que este movimento aconteça é importante que o paciente tenha o ego estruturado, para que assim consiga incorporar os conteúdos inconscientes que surgem durante o processo. No entanto, se o ego estiver fragilizado pode ocorrer uma desestruturação, fazendo com que tenha uma contaminação de conteúdos inconscientes dentro da consciência, podendo assim ocorrer uma ruptura com o mundo objetivo, e dessa forma pode ocorrer que o cliente tenha uma psicotização (Elci, 2010).

Quando se está em um processo de criação, consciente e inconsciente estão em um movimento de conversação, assim traçando uma correlação com o processo de individuação, fazendo que o paciente opere sua mudança pelo processo de percepção e junte os conteúdos opostos da sua psique.

Esse embate dos conteúdos inconscientes e conscientes é uma forma criativa para chegar a uma mudança. Dessa forma essa dialética está presente no processo de criação do paciente, que ao tentar dar forma ao seu próprio caos, mesmo sem tomar forma, elabore sua obra (Elci, 2010).

### **Relação entre arteterapia e o processo de elaboração do luto**

A arteterapia, assim como o processo de luto, são desafiadores e de difícil passagem, pois requer um olhar minucioso diante do novo e do desconhecido. Diante da possibilidade de elaborar modos de expressão através das formas de expressão, o processo do luto, apesar do sofrimento, também permite que o sujeito analise as suas percepções sobre si e o que acredita ser. Além disso, o processo criativo tem o intuito de possibilitar ao enlutado a posição de protagonista da própria vida, perpassando por um caminho minucioso e lento, mas que possibilita a construção e remodelagem dos aspectos que circundam a nova realidade após a perda (Junqueira, 2021).

De acordo com Junqueira (2021), através do processo de criação, o enlutado tem a possibilidade de refletir sobre a materialização das emoções que surgem no momento, bem como explorar sobre o significado de símbolos utilizados nas expressões artísticas. Considerando o contexto atual e as vivências perpassadas pelo paciente, e enfatizando a dificuldade, muitas vezes, de expressar verbalmente os sentimentos e recordações que permeiam as circunstâncias do luto, a arteterapia fornece meios para a formulação do crescimento e transformação, bem como o resgate da subjetividade e a compreensão de si,

pois permite que o paciente entre em contato com sua forma mais natural, criando a conexão entre criador e criação.

Analogamente ao simbolismo da mandala, que Jung descreve como a representação do caminho em direção ao centro, ao self, há o movimento imposto pela imagem circular construída a partir de um ponto central, cuja todas as coisas se relacionam ao seu redor. Através dessa construção desordenada, produzida pelo inconsciente de forma espontânea, é percebido o movimento à tentativa de autocura, esta que não se origina da consciência, mas de um impulso instintivo como uma força ordenadora ainda desconhecida (Silveira, 2015).

Os afetos originados pelos processos de perdas ao longo da vida requerem encontrar possibilidades para uma nova organização dos conteúdos, a fim de que o indivíduo aprenda a lidar com os próprios conflitos e encontre saídas sobre o impasse em que se encontra. Dessa forma, por mais que o paciente acredite apenas na dor, a elaboração das produções artísticas contribui para o redescobrimento do eu, de forma que consiga lidar com a situação de forma mais adequada ao sujeito.

Tal qual a mitologia da Fênix, que ressurge dos próprios restos após o processo de incineração, ao passar por situações e experiências de difícil compreensão como o luto, é deixada uma parte do sujeito que não será a mesma, pois a cada perda vivenciada será uma parte de si que morre junto. A partir da passagem pela fase obscura dos acontecimentos, surge o poder da transformação, do recomeço, igualmente à fênix que das cinzas nasce uma nova ave. O processo de ressurgimento da fênix simboliza o renascimento através da morte, ou seja, simboliza a passagem de uma fase da vida para uma nova (Von Franz, 1964).

## **Conclusão**

No presente trabalho foi discutido sobre questões acerca de como o processo do luto pode ser trabalhado a partir da arteterapia. Os autores trouxeram questões relevantes sobre como se dá o processo do luto para o enlutado, como pode ser trabalhado a partir da arte e como a arteterapia age acerca dos processos psicológicos do sujeito.

Inicialmente foi feito um levantamento do conceito da arte e de sua evolução ao passar dos tempos, visto que a arte está presente com a humanidade desde sua origem, sendo uma forma de expressão presente desde os tempos mais remotos, as evidências deixadas pelos homens pré históricos traz essa confirmação, sendo redescoberta novas formas de arte a todo instante, servindo como uma maneira de registrar os acontecimentos e experiências vividas por cada período da história.

Esta pode ser usada de diferentes formas, uma vez que ela permite que seja expressado sentimentos e emoções que muitas vezes não conseguimos dizer pela linguagem verbal, sendo analisado o processo de criação e não apenas a criação em si, podendo representar novos caminhos a serem tomados pelo indivíduo acerca do processo que está enfrentando como o luto.

Quando trazemos para o processo terapêutico a arte auxilia na elaboração dos conteúdos, pois esta ameniza o sofrimento permitindo que o paciente se comunique com seu inconsciente, tendo uma dialética entre seu mundo interno com o mundo externo, possibilitando a transformação pessoal.

Portanto fica evidente em como a arteterapia pode ser eficiente no tratamento psicológico, quando trazemos para o processo do luto esta pode facilitar a passagem do sujeito pelas fases do luto, auxiliando na elaboração de seus conteúdos psíquicos, pois através da criação ele pode acompanhar a sua evolução no processo de autocura, este sendo algo minucioso e de difícil passagem, porém necessário para se desconstruir algo velho e possibilitando a criação do novo, podendo ser analisado pelo sujeito a forma que ele enxerga de si mesmo e dos outros ao seu redor, permitindo que ele seja o protagonista da sua própria vida.

Dessa forma fica explícito a importância do conhecimento da arteterapia dentro dos processos psicológicos, podendo ser usada de diversas formas mediante a uma vasta gama de possibilidades, permitindo que se adeque então a preferência de cada sujeito. Deixando também uma abertura voltada para pesquisas, uma vez que esta consegue agir de forma singular para cada pessoa permitindo assim que se crie diferentes análises dentro de diferentes contextos sociais e culturais.

### **Referências Bibliográficas**

- Brasil, C. (2013). *Cores, Formas e Expressão; emoção de lidar e Arteterapia na Clínica Junguiana*. Rio de Janeiro, RJ: Wak Editora.
- Coutinho, V. (2013). *Arteterapia com crianças*. 4ª ed. Rio de Janeiro, RJ: Wak Editora.
- Diniz, L. (2018). *Arte Linguagem da Alma: Arteterapia e Psicologia Junguiana*. Rio de Janeiro, RJ: Wak Editora.
- Diniz, L. (org.). (2014). *Mitos e Arquétipos na arteterapia: Os rituais para alcançar o inconsciente*. Rio de Janeiro, RJ: Wak Editora.
- Elci, M. S. (2010). *Encontros De Psicologia Analítica*. 2.ed. São Paulo: Ed. Paulus.

- Freitas, M. M. C., Vieira, F. R. R., & Coqueiro, N. F. (2010). *Arteterapia como um dispositivo terapêutico em saúde mental*. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/ape/a/9LVK4BKMMB5mrwXwjDbWgfh/?lang=pt#>
- Guarnieri, M. C. M. (2019) *O Luto e o silêncio da morte*. IJEP - Instituto Junguiano de Ensino e Pesquisa. Recuperado de <https://www.ijep.com.br/artigos/show/o-luto-e-o-silencio-da-morte>
- Han, B. (2017). *Sociedade do cansaço*. Petrópolis, Vozes.
- Henderson, J. L. in Jung, C. G. (1964). *O homem e seus símbolos*. Rio de Janeiro, RJ: Nova Fronteira.
- Jung, C. G. (1990). *Psicologia e Alquimia*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Junqueira, F. M. (2021). *Arteterapia e luto: uma revisão integrativa*. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Católica de São Paulo.
- Luz, R. (2021). *Luto é outra palavra para falar de amor: cinco formas de honrar a vida de quem vai e de quem fica após uma perda*. 1º ed. São Paulo: Ágora.
- Machado, B. (2020). *Colagem o olhar terapêutico: Recurso da arteterapia*. Artigo científico – Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro. Recuperado de [https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol\\_67\\_1583354028.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_67_1583354028.pdf)
- Marques, I. A. (2017). *Nise da Silveira: o pioneirismo na terapia com a arte-educação no Brasil*. Matinhos: Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Artes da Universidade Federal do Paraná.
- Melo, W. (2009). *Nise da Silveira e o campo da Saúde Mental (1944-1952): contribuições, embates e transformações*. Universidade Federal de São João Del-Rei - UFSJ.
- Nastari, L. de C. (2007). *Artes da Vida: Uma visão Junguiana da Arteterapia*; Brasília, DF: monografia apresentada à UniCEUB - Centro Universitário de Brasília.
- Pacheco, B. (2011). *Memórias, sonhos e símbolos de um processo de luto*. Dissertação apresentada à Universidade Católica de São Paulo. São Paulo.
- Pereira, I. C. O. (2014). *Avaliação do processo do luto: na perspectiva do cuidador enlutado*. Dissertação apresentada à Faculdade de Medicina de Lisboa.
- Rabello, N. (2019). *O desenho infantil: entenda como a criança se comunica por meio de traços e cores*. 2. ed. RJ: Wak Editora.
- Reis, A. C. (2012). *A arteterapia como um instrumento de Trabalho do Psicólogo*. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/pcp/a/5vdgTHLvfkzynKFHnR84jqP/?lang=pt>



- Santana, M. (2017). *O Luto e suas Fases: A arteterapia no processo terapêutico do enlutamento*. Monografia - Universidade Federal Fluminense. Rio das Ostras, RJ. Recuperado de: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/1/12391/1/TCC%20MARILEIDE%20DE%20SANTANA.pdf>
- Silveira, N. da. (2015). *Imagens do inconsciente*. 1º ed. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Souza, A. (2017). *Depressões - Morte e Luto: uma abordagem mítico-simbólica*. São Paulo: Tese apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.
- Souza, H. M., & Chagas. L. F. (2018). *Abordagem Clínica dos Temas “morte” e “suicídio” na perspectiva da Psicologia Arquetípica*. Campinas/SP: Self.
- Teixeira, R. C. (2016). *Círculo em Arteterapia: Um caminho em direção ao Centro*. Monografia - POMAR/FAVI. Rio de Janeiro, RJ. Recuperado de <https://arteterapia.org.br/wp-content/uploads/2016/12/Monografia-de-Roberta-Costa-Teixeira.pdf>
- Von Franz, M.-L. in Jung, C. G. (1964). *O homem e seus símbolos*. Rio de Janeiro. RJ: Nova Fronteira.