

# MÁSCARAS QUE (DES)COBREM O EU

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5589316>

Fabiana de Matos Vieira  
Terapeuta Holística

## Epígrafe

*“Arte é a expressão mais pura que há para a demonstração do inconsciente de cada um. É a liberdade de expressão, é sensibilidade, criatividade, é vida” (Jung, 1920).*

## Dedicatória

Dedico esse trabalho a todos, que estão trilhando o caminho do autoconhecimento.

## Resumo

Realizei esse texto, com a vontade de apresentar aos colegas, uma vivência de Arteterapia em conjunto com a Psicoterapia, acreditando que com essa pequena vivência, os demais colegas se aprofundem e possam levar essa ferramenta para seus locais de trabalho.

**Palavras chaves:** arteterapia, psicoterapia, Jung, terapia, holística

## Abstract

I carried out this text, with the desire to present to my colleagues an experience of Art Therapy in conjunction with Psychotherapy, believing that with this little experience, other colleagues will deepen and can take this tool to their workplaces.

**Keywords:** art therapy, psychotherapy, Jung, therapy, holistic

## Sumário

Epígrafe	1
Dedicatória	1
Resumo	1
Abstract	1
Sumário	2
Capítulo 01 – Psicoterapia e Arteterapia	3
Capítulo 02 – Arterapia	3
Capítulo 03 – Máscara e Persona	3
Capítulo 04 – Vivência	5
Conclusão	5
Referências:	6
Fabiana Vieira	7

## Capítulo 01 – Psicoterapia e Arteterapia

Se temos desde os primórdios da civilização humana o conceito de nos expressarmos através da pintura, esculturas, fica bem claro e evidente que trazendo esses elementos lúdicos e ao mesmo tempo tão pessoais a psicoterapia, teremos um complemento ao entendimento do nosso cliente e que ele também consiga seguir o atendimento de uma forma mais palpável.

Utilizando da Arteterapia em nossos consultórios, teremos uma oportunidade de experimentar novas possibilidades de integração, expressão e transformação.

Margaret Naumburg, foi uma das pioneiras em Arteterapia, utilizando todos os estudos de psicoterapia. Trabalhou com seus clientes uma forma bem simples e tão profunda de entendimento.

Um das suas técnicas mais famosa consistia em usar grandes folhas de papel e solicitado que o cliente escolhesse o material a ser usado, tintas, giz, lápis, e desenhar ao redor da página, até ficar satisfeito.

Depois que o desenho é criado, o cliente é então convidado a observar a obra de arte e tentar criar uma outra forma de rabisco.

O cliente é incentivado a mover a página até que uma imagem seja encontrada, uma vez que uma imagem é vista no desenho rabisco, ou pintura, ele ou ela é convidado a colorir dentro.

Neste ponto, se o cliente quer falar sobre a obra de arte enquanto criação, ele é encorajado a fazê-lo.

Com base nos estudos de Margaret, no processo de criação, podemos guiar nosso cliente conforme ele desenvolve a obra de arte, seja ela uma pintura sobre o trauma específico ou até mesmo sobre uma situação cotidiana.

Fazendo a projeção de seus conflitos internos, materializando esses sentimentos, podemos, em muitos casos, ter mais eficácia no tratamento, se a pessoa pode desenhar: sonhos, medos, conflitos, memórias; ela pode encontrar uma forma de expressão que não seja verbal.

Como terapeutas, temos o compromisso com o nosso cliente, razão pela qual devemos sempre ter em mente que os mesmos, são indivíduos únicos. Que temos conhecimentos, estudo para melhor observá-los e analisá-los, porém nenhum conhecimento em matéria, será efetivo, se não observar e analisar individualmente.

Levando em consideração, que o cliente é o centro de estudos/atendimento, um dos maiores instrumentos de trabalho, seria o próprio terapeuta, que no processo de criação e encontro do cliente, estaria em total transformação e aceitação do mesmo.

Tendo a ponderação de não só ouvir o cliente, mas também, durante a conversa e criação do desenho, observar se a história falada é a mesma história desenhada. Verificar a relação, e seu significado, de quem criou o desenho, e depois dessa mesma pessoa quando o observou concluído.

## Capítulo 02 – Arterapia

Arteterapia é a utilização de recursos artísticos em contextos terapêuticos.

Auxilia a expressar sentimentos, facilita a reflexão. A finalidade da Arteterapia é a mesma da psicoterapia, sendo então necessário que ambos estudos sejam realizados em conjunto.

O maior debate sobre Arteterapia está nas separações bem distintas: Arte em terapia ou Arte como terapia.

Janie Rhyne, notória Arteterapeuta, defendia que o valor terapêutico está tanto no processo de criação, quanto nas possíveis reflexões e elaborações sobre os trabalhos realizados.

Seja na abordagem da Arte como terapia ou em terapia, não podemos negar que se tornou uma grande ferramenta à psicoterapia, a importância de observação da singularidade de cada um, pela linguagem simbólica e análise da mesma.

A Sinergia, da arte com a psicoterapia, na junção do processo analítico da pessoa, como a sua forma de se expressar, da integração do estudo com o lúdico. E o mais importante de uma fonte de aprendizado sobre si mesmo.

## **Capítulo 03 – Máscara e Persona**

O simbolismo da máscara varia em diversas culturas e costumes. É um adereço, que pode ser utilizado como fachada, um disfarce, artístico e até mesmo religioso. Pode esconder ou revelar uma identidade, e quem sabe até transmutá-la.

As máscaras transitam pela história humana desde muito tempo. No teatro grego, normalmente utilizadas no teatro, como uma forma de representar as entidades mitológicas. No oriente, em Bali, elas representam o bem e o mal, quando estão duelando.

No carnaval, as máscaras invertem os papéis e não mais escondem as tendências, mas sim as expõem. Para os balineses, chineses e africanos, as máscaras não devem ser manipuladas de modo descuidado. Elas possuem usos rituais, motivo pelo qual devem receber cuidados especiais. No Egito Antigo nas máscaras funerárias, os olhos eram furados nas máscaras simbolizava o nascimento da alma do morto no outro mundo.

Como mencionado anteriormente, a Arteterapia andarà muito próxima da psicoterapia, razão pela qual precisamos revisitar o conceito de Persona, fazendo a ponte da pintura proposta, com essa máscara social.

Persona, uma palavra derivada do Latim, significa máscara literal. Já no âmbito analítico, significa as “máscaras” que todos vestimos para nos sustentarmos em âmbito social.

*“Persona é uma espécie de máscara, projetada por um lado, para fazer uma impressão definitiva sobre os outros, e por outro, dissimular a verdadeira natureza do indivíduo”. – C. G. Jung.*

As máscaras são símbolos de identificação.

*“Por apropriação “mágica”, seja na aparência e/ou comportamento e poderes, o usuário desperta de si as características que projetava na figura representada.” Henrique Vieira Filho*

*“Ferramenta de adaptação, recurso de defesa psíquica, todos nós mascaramos em nosso dia-a-dia e o único e verdadeiro risco é o de se apegar aos papéis que exercemos.” Henrique Vieira Filho*

## Capítulo 04 – Vivência

A proposta para esse contato, singelo, com a Arteterapia, será através da pintura. Acredito que esse seja um caminho para o desbloqueio, pois o cliente será guiado pelas imagens, cores, desenhos, traços, formas e o que mais fluir nesse processo. Conforme ele se entrega a essa experiência, quanto mais dele surgir, mais sentimentos profundos vão emergindo.

Peço aos colegas, que utilizem os materiais entregues: máscara e lápis de cor.

Como podem verificar é uma máscara simples, um rosto, sem conotação de ser masculino ou feminino, um simples ser humano.

Escolham as cores, sem se preocupar se está correto ou não. Pensem no que desejam criar, se irão desenhar, se irão somente deixar as linhas fluírem, pensem nas máscaras que utilizam no dia a dia, deixe esse sentimento ir fluindo e encontrando outros sentimentos, desejos, se aprofundando mais em você.

Nosso foco está no criativo, um caminho para si, uma nova forma de se expressar. Logo, a criação é o resultado, o que queremos observar é como desenvolvemos esse material, como nos sentimos no processo.

E por fim, como nos sentimos quando a arte está acabada, quando refletimos sobre a mesma, quando contamos a história da mesma, quando analisamos e fazemos o contraponto: entre a obra, o que sentimos, a história e o que levaremos desse aprendizado.

Nesse processo, estaremos todos vivenciando essa experiência, discutindo os caminhos que estamos trilhando. Conforme o tempo for permitindo, faremos breves explicações sobre as artes apresentadas, garantindo assim um fechamento à vivência.

## Conclusão

Após a vivência, ficará claro que o arteterapeuta, precisa de familiaridade com a linguagem da arte.

Que devemos ter o cuidado com as interpretações dos trabalhos de nossos clientes, pois essa análise, irá além de observar as formas, linhas e cores, mas será completada com o escutar o seu cliente e encontrar as mensagens que ele transmitiu nesse processo.

Cabe ao terapeuta, acompanhar o processo de criação, desde aquele silêncio para o início da entrega da atividade, até as suas mudanças de percursos, de escolha de cores e as simples linhas que podem contar tanto sobre o esse momento, que ele deseja retratar.

## Referências:

- CAMPBELL, Joseph. As Transformações dos Mitos Através do Tempo. São Paulo: Cultrix, 1992.
- CAMPBELL, Joseph. O Herói de Mil Faces. São Paulo: Cultrix, 1992
- CAMPBELL, Joseph. As Máscaras de Deus - Mitologia Primitiva. São Paulo: Palas Athena, 2004.
- CAMPBELL, Joseph. Mitos, Sonhos e Religião. São Paulo: Ediouro, 2001.
- CAMPBELL, Joseph. As Transformações dos Mitos Através do Tempo. São Paulo: Cultrix, 1992.
- CHEVALIER, Jean - Dictionnaire des Symboles. Paris, Éd. Robert Laffont S.A. e Ed. Júpiter, 1982.
- JOHNSON, Robert A., Sonhos, fantasia e imaginação ativa: a chave do reino interior. Trad. Dilma Gelli. São Paulo: Mercuryo, 1989.
- JUNG, C. G. - Livro Vermelho. São Paulo, Martins Fontes, 2015.
- JUNG, C. G. - Psicologia e Alquimia. São Paulo, Vozes, 1991
- JUNG, C. G. - Obra completa de C. G. Jung: Caixa (Português). São Paulo, Vozes, 2011
- KALFF, M. Dora - Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche. Hot Springs - Arkansas, Temenos Press, 2004
- LEXIKON, Herder - Dicionário de Símbolos. São Paulo, Cultrix, 1992.
- NAUMBURG, Margaret - introduction to Art Therapy. London, Teachers' College Press, 1974
- PETERSON, J. Sinergia entre Arteterapia e psicodrama: interligando os mundos externo e interno. In: Gershoni, J. (org) Tradução Moysés Aguiar. Psicodrama no século 21 - aplicações clínicas e educacionais. São Paulo: Ágora, 2008. Cap -6, p97-118.
- RAMALHO, C. M. R. Aproximações entre Jung e Moreno. São Paulo: Editora Ágora, 2002.
- RAMALHO, C. M. R. Psicodrama e psicologia analítica - construindo pontes. (org). São Paulo: Editora Iglu, 2010.
- RHYNE, Janie. Arte e Gestalt: Padrões Que Convergem, Summus Editorial, São Paulo, 2000
- VIEIRA FILHO, HENRIQUE - Fotopsicoterapia - A Fotografia Como Instrumento Terapêutico. São Paulo, Sociedade Das Artes, 2020.
- VIEIRA FILHO, HENRIQUE - O Microcosmo Sagrado. São Paulo, Lumina Editorial, 1998.
- VIEIRA FILHO, HENRIQUE - Tutorial Terapia Holística. São Paulo, Sintebooks, 2002.
- VIEIRA FILHO, HENRIQUE – Psicoterapia Holística - Um Caminho Para Si Mesmo, São Paulo, Livroteca, 2019.

VON FRANZ, Marie-Louise, A imaginação ativa. In: Psicoterapia. Trad. Cláudia Gerpe Duarte. São Paulo: Paulus, 1999.

VON FRANZ, Marie-Louise, A alquimia e a imaginação ativa. Trad. Pedro da Silva Dantas Jr. São Paulo: Cultrix, 1994.



## Fabiana Vieira

<https://orcid.org/0000-0002-3568-8664>

Formada em Secretariado, chegando aos 20 anos de uma sólida carreira no mundo corporativo.

Tendo coordenado mais de vinte eventos artísticos, entre exposições e vernissages para a **Galeria HVF Artes**, em diversos países, Fabiana Vieira soma uma sólida experiência a qual coloca à disposição dos demais artistas via **Sociedade Das Artes**, organização da qual é sócia.

Na **Terapia Holística**, atua com Reiki, Fitoterapia, Psicoterapia, Aromaterapia e Sagrado Feminino, temas sobre os quais é articulista convidada da Revista da Terapia Holística, além de organizar congressos, palestras, cursos e workshops, inclusive o consagrado Holística, que é o congresso anual do CRT.

[contato@fabianamvieira.com.br](mailto:contato@fabianamvieira.com.br)