



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 9 - Ano 5 - Nº 9 - Janeiro / 2017
<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612
www.artezen.org

OFICINA

24 – ARTETERAPIA E MITOS NO RESGATE DO ARQUÉTIPO DA MULHER SELVAGEM E DOS CICLOS LUNARES MENSTRUAIS DE VIDA – MORTE – VIDA

Aline Marques Barcelos¹

RESUMO

A arteterapia como recurso de expressão e ligação do inconsciente com o consciente, aliada aos mitos, é capaz de fazer o resgate do arquétipo da mulher selvagem. Arquétipo este que muitas vezes fica esquecido pelas mulheres do mundo moderno e contemporâneo, trazendo ausência de sonhos, ansiedade, depressão. Quando reconhecidos pela natureza da mulher, torna-se consciente seus ciclos de vida e morte, suas fases lunares internas que acontecem todos os meses no ciclo menstrual. Este estudo baseado na teoria Junguiana e no livro da Clarissa Pinkola Estés, *Mulheres que Correm com Lobos* foi realizado no Atelier Arteterapêutico e dentro de uma empresa da cidade de São Paulo. Vivenciado por um grupo de mulheres que relatavam problemas com seus ciclos, principalmente com a TPM, problemas de autoestima. Durante o processo arteterapêutico, trazendo para a consciência a essência feminina, a presença do ciclo natural lunar menstrual, e o autoconhecimento. Assim elas passaram a viver com mais plenitude.

Palavras-chave: Arteterapia. Mitos. Arquétipo da Mulher Selvagem.

1 - Objetivos

Investigar como o resgate dos mitos aliado ao processo arteterapêutico, pode propiciar às mulheres do mundo urbano moderno, o contato com o instinto feminino e a percepção dos seus ciclos lunares pessoais.

Objetivos específicos

- Tornar consciente os ciclos internos femininos e seu comportamento durante suas fases lunares pessoais.
 - Conscientizar sobre a natureza dos ciclos, permitindo na vida aquilo que se deve nascer e morrer.
 - Possibilitar a ampliação da percepção dos seus problemas e necessidades,
- através das produções artísticas, permitindo a construção de recursos internos saudáveis para o enfrentamento do mesmo e, deste modo, procurar soluções,
 - Provocar através dos mitos e contos da mulher selvagem o aparecimento de símbolos e arquétipos que proporcionem o entendimento desse mundo interno.
 - Estimular a criatividade, proporcionando mais prazer de vida.
 - Desenvolver nas mulheres mais intuição e recursos para viver com mais plenitude.

¹Aline Marques Barcelos – Graduada em Pedagogia (Universidade Presbiteriana Mackenzie), Pós-Graduada em Arteterapia (Famosp). Terapeuta Reikiana, Tântrica e Energética (Humaniversidade Holística). Exercício no magistério há mais de 15 anos. Atuando no Atelier Terapêutico Arte de Ser com trabalhos em Grupos e em Individual. Ministra oficinas de Criatividade, Estimulação, Autoconhecimento e de Despertar do Feminino. AATESP. alinebarcelos82@gmail.com

2- METODOLOGIA

Esse estudo foi feito com a paciente G.S, 29 anos, separada, mãe de uma criança de nove anos. Residente na cidade de São Paulo. Funcionária do departamento pessoal de uma empresa.

O processo ocorreu no 2º semestre de 2013, contabilizando 16 encontros, de 2 horas. Os encontros aconteciam semanalmente, na empresa da paciente.

Nos primeiros encontros de Arteterapia, de formação de vínculo, de observação, a paciente relatou insegurança, baixa estima, sentia-se perdida “sem um lugar no mundo”, dizendo que não tinha sonhos e metas pessoais. Uma de suas maiores queixas era referente à sua desorganização.

Nesse caminho inicial, o distanciamento de sua natureza era bem claro. Tinha dificuldade para se olhar no espelho, para se aceitar como mulher e para olhar para dentro de si. Possuía pouca posse e consciência do seu instinto feminino. Em um dos encontros, mencionou que menstruava a cada três meses.

Ciclo menstrual não apenas trabalha em função da vida reprodutiva da mulher, mas ele é de fundamental importância para a sua saúde psíquica, para a vida da mulher selvagem.

Através dos seus corpos, as mulheres vivem muito perto da natureza da vida-morte-vida. Quando as mulheres estão em pleno uso de sua mente instintiva, suas ideias e impulsos no sentido de amar, de criar, de acreditar, de desejar, nascem, cumprem seu tempo, fenecem e morrem, para renascer mais uma vez. Seria possível dizer que as mulheres põem esse conhecimento em prática no consciente e no inconsciente a cada ciclo lunar nas suas vidas. Para algumas, essa lua que determina os ciclos está lá no céu (ESTÉS, 1994, p. 204).

A paciente no início do processo começou a ter alguns “insights” de que havia se afastado da sua natureza, perdido a alegria de viver devido ao relacionamento com seu ex-marido. Relatou em alguns encontros que era humilhada pelo seu companheiro e passou anos perdendo o contato com sua essência. Ou seja, afastou-se da sua vida instintiva.

Muitas mudanças e sofrimentos podem provocar nas mulheres alterações em seu ciclo fértil. A paciente que chamarei de G.S. relatou ter um ciclo de muitas luas, esse padrão pode ser entendido como um afastamento do seu próprio instinto. Por isso o foco do processo foi o resgate desse arquétipo da mulher selvagem, dessas luas, desse comportamento consciente que ajuda a mulher a ter mais equilíbrio.

A partir da sua própria carne e dos seus próprios ossos, bem como dos ciclos constantes de enchimento e de esvaziamento do vaso vermelho do seu ventre, a mulher compreende

em termos físicos, emocionais e espirituais que os apogeu têm seu declínio e sua morte, e que o que sobra renasce de um jeito inesperado e por meios inspirados, só para voltar ao nada e mais uma vez retornar em pleno esplendor (ESTÉS, 1994, p. 204).

Para resgatar o arquétipo da mulher selvagem, trabalhamos com um antigo conto Russo chamado “Vasalisa”. Este orienta as mulheres que estão perdidas a passarem por uma iniciação, de uma percepção de si mesma, para a compreensão dos ciclos, “[...] ele fala de como infundir nas mulheres o poder instintivo básico da Mulher Selvagem: a intuição” (ESTÉS, 1994, p. 100). No decorrer da história, a protagonista passa por diversas tarefas, garimpando a psique em busca do amor próprio e confiança que um dia foi perdido.

Seguimos então algumas destas tarefas para conquistar nosso objetivo. A primeira tarefa que realizamos foi a de reconhecimento da intuição, da voz interior que as mulheres urbanas, não escutam. Para isso, é necessário permitir simbolicamente que a mãe boa demais morra, cortarmos o cordão umbilical para perceber que temos nossa própria voz guia, a nossa individualidade.

2.1 - Boneca de pano – resgate da intuição

O fazer artístico desta primeira tarefa foi a confecção de uma boneca de pano, que é a materialização desse caminhar sozinha, dessa voz oculta que nos orienta em qualquer situação. Esta nos leva a descobrir aquilo que estava nos impedindo de ter sonhos, de andar livre, de reconhecer nossa luz e criatividade. G.S. relatou no fazer artístico que essa voz interior é seu anjo, uma mulher que muitas vezes já a ajudou a fazer escolhas.

Enquanto confeccionava a boneca acabou colocando muito enchimento em uma das pernas tendo que refazer, então foi questionada sobre o que estava carregando que pesava demais em sua vida, que não pertencia a si. “*Minhas pernas ficam pesadas porque me doo muito para os outros, fico preocupada em ajudar sempre e não faço as coisas por mim*”, relatou G.S.

Fig. 1 - Boneca de pano



Fonte: Arquivo da autora

Batizou sua boneca de “equilíbrio”, dizendo que é a intuição. Falou também que este traz o eixo e a direção por onde andar. Assim define Estés, 1994: “[...] ela é definida como a fala da verdadeira voz da alma. A intuição prevê a direção mais benéfica a seguir. Ela se auto preserva capta os motivos e intenções subjacentes e opta pelo que irá provocar o mínimo de fragmentação na psique” (p.117).

Com a posse dessa boneca, da voz que fala foi possível seguir em frente e buscar o que foi perdido com o tempo. Jung explica: “Não precisamos ser doentes mentais para ouvir a sua voz. Muito pelo contrário, ouvi-la é a coisa mais simples e natural. Podemos por exemplo fazer uma pergunta à qual ela responde” (2002, p.135).

2.2 - Separar isso daquilo, o que se deve nascer do que se deve morrer

A seguinte tarefa foi separar as sementes do esterco. No conto da “Vasalisa”, a Baba Yaga exige duas tarefas muito difíceis, a boneca intuitiva realiza essa separação. Uma tarefa bem delicada, de olhar para dentro e perceber aquilo que não nos serve daquilo que deve nascer. Podemos dizer que essa atividade simboliza a lua nova, a nossa menstruação, na qual olhamos para nossas sombras. Devemos olhar para elas, encará-las e ver o que de bom nós escondemos e o que de mal nos atrapalha e limpar. “[...] o vínculo com nossa própria intuição propicia uma confiante dependência que resiste a tudo. Ele muda a diretriz da mulher de uma atitude de ‘o que será, será’ para uma de ‘quero ver tudo o que há para ser visto’” (ESTÉS, 1994, p. 117).

O fazer artístico desta tarefa foi uma mandala com sementes de vários tipos. E durante o fazer G.S. foi tomando consciência de alguns conteúdos de seu ciclo. Sua mandala, por sincronia, foi confeccionada em círculos, em que ela selecionou cores, sementes, e passou pelo processo de seleção externa e interna. Ela disse: “*Não estou querendo colocar essas cores. Vou colocar mesmo assim. O preto na verdade não quero mais. Não quero preto*”. Desta forma foi trazendo conteúdos que eram o “esterco”, que poluía sua vida. “*Não sei o que vou fazer em relação ao meu ex, vou conversar com o ‘equilíbrio’ (boneca) para tomar decisão. Preciso pensar na intenção, não penso no meu ser, não percebo o meu ser. Preciso parar de me criticar. Preciso parar de ‘jogar pérolas aos porcos’. Estou no caminho certo. Estou encaixando tudo certo*”, relatou G.S. As sombras vieram à consciência, mostrando aquilo que estava causando sofrimento. Contou: “*Vou bancar a minha decisão para ficar livre e ter minha paz. Estou assinando a separação hoje. Ano novo!*”. No nosso corpo físico a menstruação traz alívio, da mesma forma a paciente fechando um ciclo completou “*Eu não sou solteira, eu sou livre. Tirei o peso da minha*

perna”. Deu o nome a sua mandala de Morte: “*Morte, pois desta forma vou permitir que coisas novas nasçam*”. “As mandalas são lugares de nascimento, ou melhor, conchas de nascimento, flores de lótus das quais nasce o Buda. O iogue sentado em flor de lótus vê-se transformado em uma figura imortal” (JUNG, 2002, p.128).

Fig. 2 - Morte



Fonte: Arquivo da autora

2.3 - Perguntando sobre os mistérios – qual a minha essência

A terceira tarefa foi se questionar sobre os mistérios. No conto, a menina Vasalisa, após terminar suas tarefas, começa a fazer perguntas para a Baba Yaga. Essas perguntas são o que fazem a mulher entender mais sobre a natureza da vida – morte – vida. Perguntando sobre os mistérios de si mesma, “quem sou eu?”, “qual a minha essência?” O mito nos revela: “A Yaga nos ensina que somos a vida-morte-vida, que esse é o nosso ciclo, que esse é o nosso *insight* muito particular do feminino profundo” (ESTÉS, 1994, p. 132).

Para trabalhar esse aspecto, fizemos uma técnica de marmorização do papel. A tinta óleo foi dissolvida no tiner, e depois colocada em uma bandeja. Depois, com a tinta boiando na água, o papel foi encostado na água para absorver as cores. Logo observamos os desenhos que apareceram. A paciente resolveu encostar três folhas, começamos a extrair os símbolos que nestas surgiram. E de uma forma surpreendente o ciclo que estávamos à procura veio a consciência: “Não é preciso forçar nada; a compreensão virá. Algumas coisas precisam ser aceitas como fora do nosso alcance, muito embora elas nos influenciem e nos enriqueçam. Diz um ditado, ‘Há assuntos que só a Deus pertencem’” (ESTÉS, 1994, p. 135).

Na primeira imagem surgiu algo que podemos relacionar à lua minguante. G.S. viu um rosto feio, olhos, uma bruxa. Sentiu muito medo e um mal-estar ao olhar para ele. Ela não gostou. Esses sintomas são muito característicos na tensão pré-menstrual da mulher, na qual encaramos o nosso

ciclo. A melhor forma de lidar com a escuridão, é colocar luz nela, como explica a autora: “Ser forte não significa desenvolver os músculos e exercitá-los. Significa, sim, encontrar nossa própria numinosidade sem fugir, convivendo ativamente com a natureza selvagem ao nosso próprio modo. Significa ser capaz de aprender, e ser capaz de agüentar o que sabemos. Significa manter-se firme e viver” (ESTÉS, 1994, p. 123).

Fig. 3 - Marmorização do papel - Imagens



Fonte: Arquivo da autora

A segunda folha caracterizou uma fase de mudança, havia um lado ruim, bagunçado, que foi subindo e ficando mais calmo, G.S. viu uma borboleta e uma fada. Percebendo a transformação que ocorre na lua nova, em que se limpando e se prepara para o novo ciclo: a lua crescente.

Fig. 4 - Marmorização do papel – Imagens II



Fonte: Arquivo da autora

Na última imagem percebe-se a representação da lua cheia feminina, cheia de luz, produtiva. G.S. viu golfinhos, cavalo marinho, um mar perfeito e calmo no fundo, no silêncio. Fechando o ciclo, e tomando posse desse nascer e morrer.

Na semana seguinte reformulamos as sombras negativas, como mais uma tarefa da “Vasalisa”. Fizemos um trabalho de ressignificação dessas imagens, tiramos xerox das obras e a paciente, recortou e reconstruiu. No rosto feio disse que ria dela, riscou de preto, não querendo mais que atrapalhasse a sua vida, referindo-se ao seu ex-marido, fazendo uma limpeza, como na lua nova, “Deixar morrer é o tema do final da história. Vasalisa aprendeu sua lição. Ela cai numa crise histérica quando a caveira faz arder as mulheres perversas? Não. O que deve morrer morre” (ESTÉS, 1994, p. 147). G.S. escreveu então uma história dando outro

sentido para esses símbolos, e disse: “*Eu consigo olhar no espelho, eu procuro olhar*”.

Através do trabalho com arteterapia, o arquétipo da mulher selvagem e os ciclos vieram à consciência. Nessa atividade ficou claro para a paciente a presença da vida – morte – vida. Da presença dos ciclos internos. Ela comentou que se sentiu triste no fim de semana, e que notou uma pequena quantidade de sangue, relacionando o seu estado com a sua lua.

2.4 - Em pé nas quatro patas – assumir o poder da luz

A tarefa seguinte proposta foi a de se sentir em pé nas quatro patas, de assumir o poder da luz, de resgatar das trevas as coisas boas que deixamos de lado, as qualidades, os nossos dons, nossa arte. Vamos até lá no fundo, buscar nossa vitalidade, nosso prazer de viver, nossa cor, nossa criatividade. As qualidades que não podem ser jogadas fora, e que devem ser protegidas como um filho, elas são frágeis ao mundo. Podemos relacionar a fase crescente a essa tarefa, onde começamos a resgatar a nossa essência, a pensar com carinho nos nossos planos, no que queremos.

“Essa capacidade psíquica é muitas vezes chamada de processamento. Quando processamos, selecionamos toda a matéria-prima da psique, tudo o que aprendemos, ouvimos, desejamos e sentimos durante um determinado período. Decompomos tudo isso, perguntando, “Como posso fazer o melhor uso disso?” Empregamos, então, essas idéias e energias processadas para implementar nossas tarefas mais profundas” (ESTÉS, 1994, p. 498).

Na história da “Vasalisa”, a menina deve voltar para casa carregando a chama acesa dentro da caveira. A intuição foi resgatada, e precisa ser mantida. Por isso, usamos nessa atividade o fogo, a vela, que nos revela a intuição, a nossa luz interior, “Os alquimistas conservam em especial o sentido dado por Heráclito ao fogo como agente de transformação, pois todas as coisas nascem do fogo e a ele retornam. É um símbolo de transformação e regeneração” (CIORNAI, 2004, p.208).

Fizemos com a cera das velas coloridas um amuleto, o qual ajudaria a lembrar de suas qualidades. Esse deverá sempre ser carregado consigo, cuidado, protegido. A técnica constitui em derreter as velas, pingando a cera em um copo de plástico com água, que deu formato a uma pequena mandala. Cada cor representando uma qualidade que G.S. visse em si mesma.

A paciente ficou muito introspectiva, pensou com seriedade nessas qualidades, e acendeu sua luz, mostrou sua lua crescendo, e relatou “*hoje eu acordei para ser feliz; estou focando nas*

qualidades, e permitindo que eu tenha defeitos, aprendi a ser humilde, como era difícil falar de qualidades minhas, antes eu não conseguia” e de uma forma livre, completou: “Fiquei muito feliz, vi um monte de qualidades, queria todas as cores. Hoje eu tenho vários sonhos, estou sendo eu”. Pensou em novos objetivos “Eu quero um trabalho mais tranquilo, quero fazer contabilidade para abrir um escritório ou decoração”. Deu o nome de Renascimento.

Fig. 4 -Renascimento



Fonte: Arquivo da autora

2.5 - Olho de deus – meu caminho – meu ciclo

A tarefa de reformulação das sombras, de perceber que os ciclos são constantes, devemos estar atentas a esse caminhar, pois todo ciclo passamos pela lua minguante, no qual temos que encarar nossas sombras.

Apesar de trazer à luz aquilo que nos faz mal, o trabalho com esses temas são um processo. Precisamos aprender como lidar com eles quando surgem, utilizando nossa intuição e nossos mecanismos de defesa. Além disso, devemos fortalecer nossas escolhas, não deixando a nossa natureza e nem aquilo que brilha em nós ser ofuscado, como orienta Estés (1994), “[...] outra maneira de reforçar o vínculo com a intuição consiste em não permitir que ninguém reprima nossas energias de vida, ou seja, nossas opiniões, pensamentos, idéias, valores, conceitos morais, nossos ideais” (p.145).

Nesse dia G.S. chegou muito triste por ter sido ofendida pelo ex-marido, e disse ter vindo à tona os sentimentos de raiva, baixa estima, da mesma forma quando estamos na lua minguante. Então, pudemos refletir sobre o traçar da rota nos ciclos da nossa vida, que plenitude não significa estar feliz sempre, mas nos permitir estarmos tristes, com raiva também. “Na vida selvagem, a raiva não é um item isolado. Ela é uma substância à espera de nossos esforços transformadores. O ciclo da raiva é como qualquer outro ciclo: ela sobe, cai, morre e é liberada como energia nova” (ESTÉS, 1994, p. 437).

Porém, quando não nos sentimos bem devemos pensar nas ferramentas internas, na nossa lua nova, e renovar nossas energias, nossa raiva. Transformar sentimentos negativos em impulsos criativos, em novas portas.

Propus então a feitura de uma mandala indígena, com fios, chamada de “Olho de Deus”. O “Olho de Deus” foi escolhido por traçar rota, e ser um símbolo cíclico. No processo G.S. relatou: “coloquei cores vivas, essas cores que eu quero, quero ser feliz, comecei com raiva, quando comecei a decorar ela comecei a gostar”. Deu o nome para sua obra de “Meu caminho”.

Fig. 5 - “Olho de Deus” - “Meu caminho”



Fonte: Arquivo da autora

Durante o percurso da vida, a mulher selvagem, sempre está com sua intuição “acesa”, como a caveira que “Vasalisa levou. Consegue separar as sementes do estrume, sensibilizada para não levar para dentro de si aquilo que não pertence a ela. Consegue consultar a voz interior e deixar morrer o que impede o novo de nascer.

3- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao acompanhar o processo arteterapêutico de G.S. podemos perceber que os mitos foram ferramentas de grande importância para conduzir o processo, acessando o inconsciente coletivo. Através deste resgatamos o arquétipo da mulher selvagem. Com o fazer artístico concretizamos sua presença.

No processo de resgatar a mulher selvagem, trouxemos a presença daquilo que foi negado, e os ciclos naturais que não percebemos. “Todas as ideias acerca do renascimento fundamentam-se neste fato. A própria natureza exige morte e renascimento” (JUNG, 2002, p. 127).

A paciente sofria com ciclos abertos, com problemas de limpar o seu interno e seu externo. Com a retomada da sua intuição e da presença dos ciclos lunares ficou muito mais fácil olhar para si, e trabalhar com a “morte” daquilo que deveria deixar morrer.

Usamos nossos sentidos para espremer a verdade das coisas, para extrair o alimento das ideias, para ver o que há para ser visto, para conhecer o que há para ser conhecido, para ser as guardiãs do fogo criativo e para ter uma compreensão íntima dos ciclos de vida-morte-vida

de toda a natureza — assim é uma mulher iniciada (ESTÉS, 1994, p. 99).

As tarefas que realizamos a partir do conto da “Vasalisa”, trouxeram as etapas lunares que nós mulheres passamos todos os meses. Desta forma, G.S. pôde entrar em contato com as suas sombras, olhá-las, reformulá-las como a fase da lua minguante. Pôde aceitar a morte daquilo que devia morrer e limpar a psiquê como faz o ventre da mulher na lua nova. Conseguiu pensar em novas possibilidades, em novos projetos, em novos sonhos, como no começo do ciclo fértil, na lua crescente e na lua cheia fez acontecer, se sentindo viva, feliz, colorida como demonstrou no final do processo.

A arteterapia trouxe o contato com a essência perdida da paciente. A conquista do mundo interior não é uma religião como diz Estés (1999), mas sim uma prática que devemos adotar, não importando onde nós nos situamos. Podemos morar em uma cidade grande, ter uma vida atribulada, mas podemos reconhecer a nossa natureza da mesma forma que as antigas mulheres tribais faziam. Basta se conhecer, basta se reencontrar com a essência perdida e lutar por ela com unhas e dentes, como os lobos. “Uma mulher saudável assemelha-se muito a um lobo; robusta, plena, com grande força vital, que dá a vida, que tem consciência do seu território, engenhosa, leal, que gosta de perambular” (ESTÉS, 1994, p. 26).

Quando uma mulher se sente acuada, morta, é hora de trazer sua vitalidade. A arteterapia desperta a criatividade, novos olhares, a vontade de produzir e fazer. Resgata a presença desse ser mulher, dessa divindade que sempre existiu na humanidade, que a sociedade e cultura abafou. O arquétipo selvagem consciente nos traz o melhor de nós.

[...] benfeitor de todas as pintoras, escritoras, escultoras, dançarinas, pensadoras, rezadeiras, de todas as que procuram e as que encontram, pois elas todas se dedicam a inventar, e essa é a principal ocupação da Mulher Selvagem. Como toda arte, ela é visceral, não cerebral. Ela sabe rastrear e correr, convocar e repelir. Ela sabe sentir, disfarçar e amar profundamente. Ela é intuitiva, típica e normativa. Ela é totalmente essencial à saúde mental e espiritual da mulher (ESTÉS, 1994, p. 26).

Desta forma possibilita a ampliação da percepção dos seus problemas e necessidades, permitindo a construção de recursos internos saudáveis para o enfrentamento. Podemos chamar isso de autoconhecimento.

Todas as mulheres possuem o ciclo interno, basta trazer à consciência. As operadas, as que entram na menopausa, continuam com suas luas dentro de si. Apesar de não ter o sangue menstrual mostrando sua fase de renovação o ciclo continua vivo. A arteterapia e os mitos

podem ajudar a identificar a presença da vida – morte – vida, em todas as mulheres. O arquétipo da mulher selvagem pode ser resgatado do inconsciente coletivo.

Com o autoconhecimento, a partir da consciência dos ciclos, nos ajuda a vivermos mais plenas, nos cobrando menos, pois sabemos que muitas coisas são simplesmente naturais, elas acontecem como devem acontecer. Como no conto da “Vasalisa” a bruxa Baba Yaga diz que não temos que saber de tudo, existem coisas que não tem explicação, e não nos cabe compreender.

Isso é plenitude, é consciência de que somos tudo, que temos um mundo vasto dentro de nós, que devemos ter coragem para aquilo que se deve viver e aquilo que se deve morrer. E diante dos comportamentos enfrentar tudo e de ouvir nossa intuição. Vivenciando os ciclos podemos sim, com consciência, identificar o que deve morrer e o que deve viver. Fazer escolhas para vivenciar nossa vida com mais plenitude.

Tendo a noção desses aspectos podemos viver com mais paz, sem tanta cobrança. Aceitando nossas imperfeições, nossos limites de velocidade, nossas sombras, os ciclos externo. Assim, aceitar o tempo das outras pessoas, os estados emocionais de quem convive conosco.

REFERÊNCIAS

CIORNAI, Selma (Org). **Percursos em Arteterapia** – Arteterapia Gestáltica, Arte em Psicoterapia, Supervisão em Arteterapia. São Paulo: Summus Editorial, 2004.

CIORNAI, S.(Org). **Percursos em Arteterapia**, vol.1, 3. São Paulo: Summus 2004.

ESTÉS, C. P. **Mulheres que correm com lobos: Mitos e arquétipos da mulher selvagem**. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.

JUNG, Carl. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. (D. M. Maria Luíza Appy, Trad.) Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.