



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

SIMPÓSIO

14 – SER PROFESSOR E SER HUMANO: ARTETERAPIA COMO MEIO DE PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES

Carmen Lúcia Dalano¹
 Ednéia de Souza Pimentel²
 Profª Pós-Drª Patrícia Pinna Bernardo (orientadora)³

RESUMO

Os professores são verdadeiros heróis. O trabalho destes profissionais exige conhecimento, responsabilidade, compromisso e dedicação desde a sua formação até cada momento vivido no exercício da profissão. No seu caminho, os professores **criam e recriam personagens e vivenciam diversas situações até se perderem, ou se reencontrarem. Pensando nestas questões e por também sermos professoras, realizamos um projeto de Arteterapia com o objetivo de propiciar a melhora da qualidade de vida pessoal e profissional dos participantes. Na fundamentação teórica abordamos os temas: O ser professor e o ser humano e, Arteterapia na promoção da qualidade de vida. O público alvo foram professores de uma escola da Rede Municipal de Ensino da Cidade de São Paulo.** No projeto foram aplicadas dez oficinas com atividades propostas a partir da “correlação entre temas e recursos”. As Cartas do Tarot de Marselha nos serviram como guia para escolha da sequência das oficinas. No processo **arteterapêutico aplicamos atividades expressivas relacionadas ao momento atual da vida dos profissionais e suas projeções para o futuro: “Mandala de Sementes”; “Diário de Bordo”; “Pintura em Pedras”; “Olho de Deus”; “Estátua Viva”; “O Cetro”; “Mandala de Vela”; “Mala de Viagem”; “Panô” e “Máquina Humana”. Utilizamos a observação direta e por meio de relatórios descritivos registramos as reações e falas dos participantes.** O envolvimento, comprometimento e entusiasmo de todos; os relatos de situações da vida pessoal e profissional que surgiam no decorrer das oficinas, a descontração e harmonia demonstraram os resultados positivos deste processo arteterapêutico na promoção da qualidade de vida dos professores.

Palavras-chave: Arteterapia. Professores. Qualidade de Vida.

¹**Carmen Lúcia Dalano** – Arteterapeuta. Educadora Física. Instrutora de Yoga. carmendalano@gmail.com

²**Ednéia de Souza Pimentel** – Arteterapeuta. Arte Educadora. fiquenaluz@gmail.com

³**Profª Pós-Drª Patrícia Pinna Bernardo** (orientadora) – Coordenadora, Professora e Orientadora no Curso de Pós-Graduação em Arteterapia Aplicada à Saúde, Arte, Educação e Organizações da Universidade Paulista (UNIP). São Paulo, SP.

INTRODUÇÃO: NOSSO CAMINHO – DA EDUCAÇÃO À ARTETERAPIA

Mulheres e homens, somos os únicos seres que, social e historicamente, nos tornamos capazes de aprender. Por isso, somos os únicos em que aprender é uma aventura criadora, algo, por isso mesmo, muito mais rico do que meramente repetir a lição dada. Aprender para nós é construir, reconstruir, constatar para mudar, o que não se faz sem abertura ao risco e à aventura do espírito (FREIRE, 1996, p.41).

O planeta está atravessando um período de profundas mudanças. Vivemos numa sociedade na qual o nível de felicidade está diretamente ligado ao ter. **A área educacional está mergulhada neste oceano de acontecimentos.**

Para corresponder às atuais necessidades da educação formal e toda sua complexidade e problemática, os professores ficam à mercê de um fazer muitas vezes sem sentido: a escola do fazer. Neste contexto, **os professores podem ser vistos como verdadeiros heróis:** têm a missão de cumprir regras, adequar-se aos ambientes mais diversos e, o mais importante: guiar os alunos pelo universo do conhecimento. Nesta trajetória o ser fica em segundo plano, restando apenas o professor, profissão confundida com “missão” de vida ou “a vida em si mesma” e a vida fica perdida, desconhecida.

Como professoras, observamos e vivenciamos situações que fazem parte do chamado “fazer pedagógico”, vivenciado nas reuniões de planejamento, elaboração dos planos de ensino, preparação do material didático para as aulas, registros de notas, faltas e conteúdos, preparação, aplicação e correção das avaliações, além de muitos outros “fazeres”. Em sala de aula, apesar do planejamento e preparo prévios, nos deparamos com as mais diversas situações nesta verdadeira trama de possibilidades. Neste cenário compartilhamos caminhos com professores, alunos e outros profissionais, cada qual com sua história, suas crenças, desafios e papéis. Como seres humanos, manifestamos na forma de pensamentos e sentimentos tudo que vivenciamos e registramos em cada cena; criamos e recriamos personagens; seguimos nossa trajetória até nos perdermos, ou nos reencontrarmos. Nesta trajetória, entre personagens e histórias, dá-se o desenrolar desta trama: ser professor e ser humano. Assim caminhamos, aprendendo e ensinando.

“Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende, ensina ao aprender” (FREIRE, 1966, p. 12). **Esta frase pode ser interpretada como o caminho do professor que, antes de ensinar deve aprender. Mas, aprender o que? Conteúdos? Estratégias de ensino? Ou aprender sobre si mesmo? Acreditamos que**

um bom profissional é aquele que conhece a si mesmo. Para atender à constante necessidade de aprimoramento profissional existem vários cursos de formação continuada: os cursos de “capacitação profissional”. Os objetivos destes cursos, na sua grande maioria, estão voltados à melhora da atuação no campo de trabalho. Dificilmente trabalham com questões relativas ao autoconhecimento, à saúde e qualidade de vida do ser humano que escolheu a profissão de professor. Visam o ter não o ser.

Refletindo sobre os frutos colhidos na nossa caminhada como professoras e sobre as sementes em forma de ideias para um trabalho com a Arteterapia, criamos um projeto para atender o ser humano professor. Nosso objetivo foi auxiliar na trajetória pessoal e profissional de professores promovendo a melhora da sua qualidade de vida pelo autoconhecimento. Realizamos um trabalho pautado num caminho, acreditando que, **quando o professor olha para dentro e trabalha isto no sentido de melhorar-se, apaixonar-se por si mesmo, tem sua qualidade de vida melhorada e sua autoestima elevada e com isto, naturalmente exerce seu papel de forma mais harmônica consigo e com os outros. A partir desta atitude toda a sociedade e o planeta vão gradativamente se transformando, do micro ao macro.**

DO SER PROFESSOR AO SER HUMANO: JORNADA DO HERÓI

Segundo as LDBEN, no TÍTULO I, Art. 1º:

A Educação abrange os processos formativos que se desenvolvem na vida familiar, na convivência humana, no trabalho, nas instituições de ensino e pesquisa, nos movimentos sociais e organizações da sociedade civil e nas manifestações culturais (BRASIL, 1996).

Analisando a educação, podemos descrevê-la como um complexo macrossistema formado por inúmeros microssistemas que se articulam num processo interativo e dinâmico e se entrelaçam nas experiências, conhecimentos, dúvidas, perspectivas e expectativas. Ela acontece numa conversa entre os que desejam evoluir e fazer toda humanidade evoluir como indica Saiane (2000) in Vergueiro (2009) afirmando que “nenhuma comunidade sobrevive por mais de uma geração se não houver transmissão de conhecimentos e tradições.”

Para atuar na sua profissão de forma eficiente, o professor deve ter conhecimento de leis e princípios da educação, atuando sempre de acordo com os mesmos, identificando a realidade onde trabalha e buscando de que forma irá fazer isto para melhor atender a comunidade em que atua. Ele deve ser responsável diante da

expectativa de formar para cidadania e deve cumprir as exigências do sistema educacional, exigências estas que requerem uma dedicação que ultrapassa o momento da aula, em si. Diante disto procuramos compreender qual o perfil deste profissional e as funções que ele desempenha; questionamo-nos sobre que valor humano ele possui e como ele se reconhece enquanto humano também; pensamos porque e como lidar com esse processo complexo do ensinar e aprender, pois, de acordo com Paulo Freire:

Toda prática educativa demanda a existência de sujeitos, um que, ensinando, aprende, outro que, aprendendo, ensina, daí o seu cunho gnosiológico: a existência de objetos, conteúdos a serem ensinados e aprendidos; envolve o uso de métodos, de técnicas, de materiais; implica, em função de seu caráter diretivo, objetivo, sonhos, utopias, ideais (FREIRE, 1996, p. 41).

Compreende-se que cabe ao professor, conhecer para ensinar. Este conhecimento ultrapassa a formação acadêmica nos cursos de licenciaturas e a formação contínua em cursos de aprimoramento profissional; é preciso que se promova o autoconhecimento e acolhimento do ser humano que está atuando neste papel.

Conhecendo a si mesmo, com carinho e cuidado consigo, os professores desenvolverão a autoestima, a autoconfiança e a criatividade, influenciando a todos. Para Wosiack e Weinreb (2012, p.4), as ações devem ser voltadas sobre si mesmo, partindo de um conhecimento que está além dos academicamente construídos: “que passa pela alma e não deixa vazio.” Isto deve ser feito com certa rapidez, pois as dificuldades refletem direta e imediatamente no meio educacional.

Para Fagali (2005, apud FAGALI E LACAIVA, 2013, p.51),

Merece destaque a compreensão e a autopercepção do professor em relação aos sentidos e significados da sua própria trajetória de herói enquanto aprendiz-profissional-educador, levando em conta sua singularidade. (...) Todos pedem essa acolhida, que os permite se emocionar e pensar com suas feridas, fantasias e poderes de criar.

Conhecer-se é acessar a psique que segundo Jung é “um processo em evolução contínua, repleto de energia gerada a partir da tensão criativa entre as polaridades que irão resultar na produção dos símbolos” (JUNG apud GRINBERG, 1997, p. 66 e 67).

De acordo com Ulson (1988, p. 29) no modelo junguiano, a psique seria composta de várias esferas concêntricas, lembrando uma cebola. De fora pra dentro, temos: o ego ou a consciência; o inconsciente pessoal ou os complexos e, mais profundamente, o inconsciente coletivo ou arquétipos. O funcionamento da psique é regido

por leis. Estas leis são: a psique está em contínuo movimento; nada é estático; todo processo psíquico tem uma direção, uma finalidade; tudo busca uma compensação, um equilíbrio. Todo processo psíquico pode ser encarado de uma forma dialética entre essas forças.

Ao longo de nossa trajetória de vida nós percorremos as camadas em direção ao *Self*, centro regulador, núcleo atômico, totalidade absoluta da psique. Conscientes ou não disto, todos nós somos conduzidos neste caminho regido por uma configuração, um esquema que nos orienta, denominado processo de individuação no qual há uma interligação entre as várias camadas e etapas. Nesta trajetória há equilíbrio e desequilíbrio. Na busca do equilíbrio, surgiram os símbolos pelos quais representamos mentalmente uma situação vivida (JUNG apud VON FRANZ, 1964, p.160).

O ego é a camada mais externa. É nossa consciência representada pelos papéis que assumimos, como o papel de professor. Para que haja evolução, porém, “o ego deve ser capaz de ouvir atentamente e de entregar-se, sem qualquer outro propósito ou objetivo, ao impulso interior de crescimento” (VON FRANZ, 1964, p.162).

Os complexos ou inconsciente pessoal são as personalidades parciais, uma multiplicidade de indivíduos atuantes dentro de um mesmo indivíduo. Eles são necessários e sua energia é fonte de criação direta ou indireta: “sem eles haveria uma ausência de conflitos e, conseqüentemente, uma ausência de ansiedade” (ULSON, 1988, p.31). Os complexos permitem que estejamos num nível ideal de ansiedade para atuarmos de maneira adequada, sem falta nem excesso de energia criadora necessária ao trabalho nos ambientes educativos.

Os arquétipos “são categorias herdadas ou matrizes organizadoras nas quais estão uma tendência universal para a produção de imagens e símbolos com significados parecidos em culturas diversas, como o que aparece nos contos e mitos”. Eles correspondem à incorporação de maneiras de reagir de uma espécie ao longo de milênios (ULSON, 1988, p. 35). Segundo Guggenbuhl-Craig (1978, apud VERGUEIRO, 2009, p. 210), o arquétipo pode ser definido como uma potencialidade inata de comportamento, sendo uma estrutura preenchida pela vivência, com os conteúdos de cada um de nós. Mesmo sendo inconsciente, ele direciona nossa vida como um guia oculto, regendo, por exemplo, a escolha profissional e tudo que aparece no processo do ensinar e aprender. De acordo com Araújo (2013, p. 216 e 217), “o fato de duas ou mais pessoas se encontrarem com propósitos educacionais é em si um acontecimento arquétipico, já que existem pessoas ensinando e pessoas aprendendo.”

Uma das formas de se acessar o inconsciente

é através dos símbolos. Os símbolos estão relacionados às imagens inconscientes e direcionam o homem à reintegração dos valores morais e espirituais, sendo necessários devido à dissociação entre consciente e inconsciente que ocorreu com o uso excessivo da racionalidade (VON FRANZ, 1964 p. 218). Para Grinberg (1997; p. 72-73) “a possibilidade de criar significados e dar um sentido à existência é desempenhada pela capacidade desimbolização da consciência e do ego.” O professor deve conhecer e fazer uso dos recursos internos para atuar na profissão. Saber lidar com o mundo das imagens nas suas codificações e decodificações e interpretar o mundo de forma saudável pode torná-lo uma pessoa mais rica em todos os aspectos.

ARTETERAPIA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES

Qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (THE WHOQOL GROUP, 1995, apud ROCHA E FERNANDES, 2008, p. 24). O conceito de qualidade de vida deve ser observado sob o aspecto subjetivo, já que trata da percepção que a pessoa tem sobre si, e da multidimensionalidade de aspectos observados pela área médica que definem e classificam o estado de saúde (ou doença) em que o indivíduo se encontra.

O conceito sobre qualidade de vida está associado ao viver bem a vida pessoal, familiar, profissional e relacional e reforça a necessidade da avaliação constante da saúde que se dá pelo autoconhecimento. Conhecer a si mesmo é a condição primeira para sentir-se, perceber-se. Isto vale para todas as pessoas, em todas as profissões, mas principalmente àqueles que lidam de forma tão direta com tantos outros seres, com tantas situações de um trabalho incessante e que requer esforço, dedicação e responsabilidades constantes e variadas. Um trabalho que para ser realizado faz com que tenhamos, muitas vezes, de afastar de nós mesmos.

Para Kuenzer (2004, apud SILVA, 2006), o trabalho dos professores por um lado é qualificador, transformador, prazeroso; por outro é capitalista, e não material; não há separação entre produto e produtor. O fato deste trabalho não ter como objetivo um produto, mas a prestação de um serviço pode trazer a sensação de que nada foi realizado, o que causa sofrimento e comprometimento das formas saudáveis de organização do trabalho. Assim são criadas no nosso mundo interno, as tensões entre a subjetividade e a objetividade e separação entre o ser humano e o professor, como se fossem entidades diferentes, não pertencentes uma, a outra. Estas tensões frequentes e intensas podem

causar doenças, como a *Síndrome de Bournout* que pode ser definida como:

A dor de um profissional enclacrado entre o que pode fazer e o que efetivamente consegue fazer; entre o céu de possibilidades e o inferno dos limites estruturais; entre a vitória e a frustração; é a síndrome de um trabalho que voltou a ser trabalho, mas que ainda não deixou de ser mercadoria (KUENZER, 2004, apud SILVA, 2006, p. 91).

No progresso da Síndrome de Bournout vão surgindo sentimentos como ansiedade negativa, decepção, frustração, apatia, dentre outros, o que desencadeia, segundo Wosiack e Weinreb (2012, p.6), “esgotamento psicológico, despersonalização e disfunções no desempenho profissional, além de causar complicações de saúde decorrentes do estresse crônico e deterioração da qualidade de vida.”

Em estudos dos problemas de saúde na educação brasileira foi observado que os professores estavam sofrendo prejuízos diversos devido ao seu trabalho, como a perda de vitalidade, a dor, dentre outros no âmbito físico, social e emocional. Estes resultados chamam a atenção para a necessidade da realização de intervenções com tal população tanto em nível de políticas públicas que possibilitem o desenvolvimento de um trabalho docente adequado e objetive a promoção de saúde destes trabalhadores, quanto em nível de ações (ROCHA E FERNANDES, 2008, p. 26). Todavia, muito pouco tem sido feito visando a pessoa que está no profissional. Segundo Furlanetto (2001, p. 6 apud FAGALI E LACAVAL, 2013, p. 50):

A maioria das práticas formativas pauta-se no fornecimento de recursos teóricos e técnicos aos professores, que por sua vez só se utilizam quando constroem um sentido pessoal para esses conteúdos. Os espaços de formação se constituem em espaços de elaboração e construção de sentidos. (...) A formação do professor não acontece somente no nível cognitivo, lógico, mas no nível simbólico.

Perrenoud (2001) afirma que o educador deve desenvolver a capacidade de se autoavaliar, regular e analisar, mas é necessário que ele tenha espaços e momentos para isso. Ele coloca a prática reflexiva, as histórias de vida e a busca por métodos não convencionais como ferramentas solucionadoras de problemas. Tardif (2002, p. 243, apud ARAUJO, 2013, p. 220) argumenta que “se quisermos que os professores sejam sujeitos do conhecimento, precisaremos dar-lhes tempo e espaço para que possam agir como atores autônomos de suas próprias práticas e como sujeitos competentes de sua própria profissão.”

Na concepção de trabalhar a saúde coletivamente no ambiente escolar, não se pode perder de vista a noção de saúde individual, o que remete a reflexão sobre a saúde dos professores com os quais se pretende trabalhar, pois uma escola promotora de saúde deve incluir a ideia do docente saudável possuindo bem-estar em diversos aspectos como físico, mental, espiritual dentre outros (ROCHA E FERNANDES, 2008, p.24).

Refletir e trabalhar com a qualidade de vida do professor requer um olhar crítico e livre de preconceitos sobre o trabalho por ele exercido e exige uma visão mais abrangente do complexo processo do ensinar e aprender. Requer também que se pense em termos de promoção da saúde e qualidade de vida, com ações efetivas, práticas e urgentes que atinjam esta classe de trabalhadores há muito tempo comprometidos pela falta total de cuidados paliativos e preventivos. É neste contexto que a Arteterapia tem seu papel.

Historicamente, o trabalho com as artes sempre proporcionou benefícios ao ser humano. Segundo Wosiack e Weinreb (2012, p. 9) “desde os primórdios da humanidade, faz-se uso da arte como recurso gerador de força e alento, portanto, como recurso de saúde mental. Acompanha-se, na atualidade, um forte retorno a estas origens, pois já não é mais possível suportar o desmantelamento do indivíduo”.

Os povos mais antigos fabricavam objetos como instrumentos de trabalho e também com finalidade estética e de decoração. Sempre houve a intenção de captar o outro e de “se apropriar das obras como autor, portanto, uma tentativa de sobreviver como sujeito” (PAIN, 2001, p.10). Neste processo histórico surgiu a Arteterapia com Nise da Silveira que trabalhou com pessoas com esquizofrenia. Ela criava oficinas expressivas para tratar este problema de saúde e também foi admiradora e seguidora de Jung (URRUTIGARAY, 2004, p.23).

Na Arteterapia há a aproximação de um fazer que desperta pela arte, usada como meio de expressão na comunicação com o ser possibilitando o conhecimento sobre si mesmo e dos caminhos percorridos das camadas mais superficiais para as mais profundas.

Em seu livro *A Prática da Psicoterapia* (JUNG, 2011), Jung cita o valor das técnicas expressivas como sendo importantes para resgatar a vontade de viver, pois podemos expressar algo que não está visível em algo que pode ser conscientizado e tratado.

A Arteterapia possibilita ao participante estabelecer uma conexão direta com suas necessidades inconscientes. Ao se trabalhar, através das linguagens plásticas, ele materializa o que transborda do seu inconsciente, transpondo em imagem concreta. Assim a Arteterapia constitui-se em uma terapêutica que

nem sempre necessita da palavra falada. Mesmo que nenhuma palavra venha à tona a partir da imagem, já serviu para organizar uma parte da psique que estava pronta para passar pelo movimento terapêutico, gerando bem-estar. Outros recursos terapêuticos da Arte, não somente as artes visuais, mas, sonoras, ou ainda, as expressões que envolvam o corpo, provocam sensações e mobilizam complexidades que revelam elaborações emocionais e práticas vivenciais (WOSIACK E WEINREB, 2012, p. 9).

Segundo Paul Klee apud Bernardo (2008, p.16) “a arte torna visível o invisível.” A Arteterapia promove a melhora da qualidade de vida do professor ao torná-lo consciente de seu estado de saúde física, mental, cognitiva e social. Isto porque ela possui recursos metodológicos que permitem a compreensão do mundo simbólico. O ser é provocado com materiais e conceitos que o faz entrar em contato com sua criatividade e imaginação. “Todos os recursos arteterapêuticos podem nos auxiliar nessa jornada heróica” (BERNARDO, 2008, p.17).

Estes são pressupostos que nos dão subsídios para a construção de um trabalho que faça sentido nesta jornada. Cada atividade expressiva deve contribuir para a caminhada entre o ser humano e o ser professor, numa trajetória com início meio e fim que fornece ferramentas para propiciar mais recursos que vão preservar ou restaurar a saúde destes heróis da sala de aula.

METODOLOGIA: CARACTERIZANDO A PRÁTICA

O público participante do projeto foram DEZ Professores da EMEF Vargem Grande II, pertencente à Rede Municipal de Ensino da Cidade de São Paulo (localizada no extremo Sul da Cidade de São Paulo) que atende alunos do 1º ao 3º ano do Ensino Fundamental I em dois períodos de aula.

Foram realizadas dez oficinas às quartas-feiras, das 12:00 às 13:30, no horário destinado à JEIF (Jornada Especial Integral de Formação) que tem como objetivo a formação contínua e o aperfeiçoamento do professor.

A elaboração do projeto de Arteterapia aplicada a professores deu-se a partir de pesquisas em referências teóricas com fundamentação junguiana, tendo como fonte principal o referencial teórico prático da Profª Pós-Drª Patrícia Pinna Bernardo, dentre outras. Para compor o caminho e estabelecer a ordem dos temas a serem trabalhados nas oficinas usamos como guia auxiliar os símbolos das Cartas do Tarô de Marselha. Segundo Nichols (1988, p 18-19) o Tarot são lâminas que acompanham a humanidade desde os primórdios de sua existência. O Tarô de Marselha, o mais antigo que existe, possui vinte e dois arcanos maiores.

Cada carta trás uma simbologia que expressa os arquétipos existentes no ser humano. A proposta inicial passou pelo processo de análise e avaliação e o andamento foi acompanhado por meio de supervisão realizada durante o curso de Arteterapia Aplicada.

NOSSOS OBJETIVOS:

GERAL:

Visamos proporcionar aos professores a vivência de atividades expressivas na forma de oficinas de criatividade, auxiliando no processo de autoconhecimento e na melhora da qualidade de vida no âmbito pessoal e profissional.

ESPECÍFICOS:

Proporcionar o contato com atividades artísticas manuais e corporais organizadas e ordenadas em forma de oficinas de criatividade. Diminuir sintomas de ansiedade, stress, rigidez, dentre outros. Despertar a criatividade. Promover o autoconhecimento. Melhorar autoestima.

Nas nossas oficinas, iniciamos na semente criança, na entrega e introspecção; buscamos nossa força como guerreiros e confeccionamos o diário da nossa viagem; percorremos espaços contornando as pedras do caminho; reencontramo-nos na estrada, no nosso círculo sagrado de movimento e cores construímos a teia da vida; com nosso objeto de poder reconstituímos nossas forças, nossa coragem; despertamos nossa intuição buscando a sabedoria do mestre interno; construímos nossa mala de viagem onde levamos os bens mais preciosos; e, por fim, nos vimos integrados na unicidade de ações e movimentos contínuos interdependentes. Ao final reavaliamos nosso caminho e nossa jornada.

O PROCESSO ARTETERAPÊUTICO: O CAMINHO DO HERÓI, DO SER PROFESSOR AO SER HUMANO: A ARTETERAPIA PROMOVENDO A QUALIDADE DE VIDA

Começamos pela Carta de número um, “O Mago” do “Tarot de Marselha”, que é a consciência do ego, do homem e do divino em nós; uma criança, uma semente que ainda não germinou (NICHOLS, 1988, p. 79). Nossa jornada iniciou-se com o círculo, que nos remete ao útero. As sementes são os grãos “semente de que eu sou” (BERNARDO, 2008). O objetivo desta primeira oficina foi **despertar o primeiro impulso, primordial; promover concentração de energia focando na semente, início de algo; o círculo que representa os ciclos. A Atividade Expressiva realizada foi a Mandala de Grãos (BERNARDO, 2008, p.23). Nesta oficina partimos do momento atual da jornada do professor: quem é este professor? Quais os motivos dele estar ali?**

Para cada viagem que empreendermos é bom termos um registro das experiências que vivenciamos. Inspiradas pela “Carta da Papisa” que trás um livro na mão onde guarda toda a sabedoria, fizemos como atividade expressiva o **Diário de Bordo, criado à partir da proposta do caderno dos sonhos “onde são anotados sonhos diurnos e noturnos” (BERNARDO, 2011, p. 90). O objetivo foi fazer com que os professores construíssem seu diário de bordo, para registro dos caminhos de cada um na sua vida pessoal e profissional.** Para Fagali e Lacava (2013, p. 64), “a percepção do professor sobre sua própria trajetória como herói, aprendiz, profissional e educador permite dar sentido ao seu trabalho prevenindo ou superando as dificuldades do caminho”.

O terceiro arquétipo que nos inspirou pelas cartas do Tarot de Marselha foi a “Imperatriz”, uma mulher senhora de si mesma, mas também calcificada em suas crenças e muito racional. Fizemos assim a Pintura em Pedras, para alterar o inconsciente desta dureza e transformá-los em belezas interiores. Nosso **objetivo** foi desenvolver as capacidades de resiliência e flexibilidade, necessárias para o relacionamento consigo e com os outros.

O próximo arquétipo que nos inspirou foi o “Imperador”, carta quatro do Tarot de Marselha. A oficina realizada foi o Olho de Deus, por ser um símbolo de proteção. Assim como o “Imperador”, na busca de um vínculo com o sagrado, podemos identificar a figura de um Pai a cuidar de todos nós. O quatro da carta do “Imperador” representa, segundo Jung, “aquele que é hábil com as mãos” (NICHOLS, 1988, p. 111-122). Daí a escolha em tecer os fios.

O “Papa”, carta cinco do Tarot de Marselha, mostra-nos um aspecto que lembra um professor, dentro de uma estrutura rígida e cheia de regras. Procuramos com esta oficina, usando o “trabalho corporal da estátua viva” (RIBEIRO, 2014), observar e vivenciar uma estrutura que precisava ser diluída. Nosso objetivo foi promover a flexibilidade no sentido de estar aberto a novas descobertas. O professor precisa estar aberto a si e ao mundo, buscando um olhar próprio de si e do outro e não respostas prontas para as situações que surgem no seu cotidiano.

Já em nossa sexta oficina, nos inspiramos no arquétipo dos “Enamorados”, carta número seis do Tarot de Marselha que possui três pessoas, representando a ambiguidade e as incertezas. Nós professores precisamos amenizar as indecisões internas, aquelas vozes que nos deixam confusos. **A Atividade Expressiva realizada foi o cetro de poder inspirado no “Bastão que Fala” (BERNARDO, 2010, p.184-188), com o objetivo de despertar o poder pessoal para a tomada de decisões, a fim de lidar melhor com dúvidas e escolhas.** “A questão das polaridades e do relacionamento

criativo entre Logos (Masculino) e Eros (Feminino), razão e emoção, bem com a questão do espelhamento, pode ser trabalhada através da confecção e passagem de um instrumento indígena" (BERNARDO, 2010, p.178). Assim, o cetro foi construído sobre a base daquilo que era importante para cada um na busca do seu poder pessoal, promovendo o relacionamento saudável das polaridades do feminino e do masculino que existem dentro de nós.

Para Jung (NICHOLS, 1988 p.161), "o eu utiliza a psique individual como meio de comunicação. O homem, por assim dizer, é propelido ao longo da estrada para a individuação." Nossa sétima oficina teve como inspiração a carta número sete do Tarot de Marselha, o "Carro", que remete ao deus Apolo, deus do sol; o herói que vai em busca de sua conquista pessoal; o Mestre Interior. **"O Carro" apresenta um jovem cheio de energia, vigoroso, em movimento por novos caminhos. O objetivo da oficina foi proporcionar aos participantes o contato com sua intuição e usá-los como guia para direcionar suas vidas e seus objetivos com foco. A atividade expressiva foi a Mandala de Velas** (BERNARDO, 2008, p.105-107) **para incentivar o contato com a psique individual, necessária ao despertar da intuição, chave para este encontro, como faróis na escuridão da alma.**

Na oitava carta do Tarot de Marselha temos a carta da "Justiça". Ela possui símbolos que nos remetem ao livre arbítrio e suas consequências; aquilo que é justo; ação e reação. No livro Jung e o Tarot (NICHOLS, 1988 p.161), Jung afirma que "a justiça segura a espada com a ponta voltada para o céu. Sólido e inabalável, o gládio age como fio de prumo para manter-lhe as decisões fiéis ao espírito". O objetivo nesta etapa do processo arteterapêutico foi **fazer com que os professores observassem suas escolhas profissionais como sendo fruto do livre arbítrio para promover uma visão mais amorosa em relação ao ofício.** Na oficina proposta foram revistas as escolhas e colocadas na forma de uma mala. Assim, todos tiveram que empreender uma viagem para dentro de si mesmos, verificarem o que têm dentro de suas malas e o que está lhe faltando. O que ali foi colocado está dentro de cada um, pois como afirma Bernardo (2013, p. 97): **"as viagens, assim como o contato com diferentes mitos e culturas, nos permitem a experiência do reencontro com aspectos que nos dizem respeito, e que ao encontrarmos fora de nós também podemos reconhecê-los dentro de nós."**

Na nona oficina associamos Tupã ao Arquétipo do "Eremita", da carta nove do Tarot de Marselha. Tupã é o deus da criação para os indígenas. Também falamos sobre Nanã, que na linguagem tupi guarani significa velho ou alma

velha. O Eremita significa exatamente isto: uma alma velha, representando a jornada como um todo e não somente a chegada. Sua lamparina nos dá a ideia de iluminação das escuridões da alma. Jung afirma que "o anseio de significado é o primeiro motor de cujo ímpeto nasce todos os demais aspectos da psique, incluindo a própria consciência do ego" (NICHOLS, 1988 p.171). Assim, "deixamos a segurança da família ou da tribo e embarcamos numa jornada onde encontramos morte, sofrimento e amor. Todavia, precisamos continuamente renascer e nos renovar" (PEARSON, in Despertar do Herói Interior p. 23). Para chegar na alma é necessário silêncio e solidão; por isso a proposta foi a confecção de um Panô, uma estrada para dentro de si mesmo, buscando a luz interna para guiar. **Nosso objetivo foi despertar o buscador pessoal, os andarilhos que percorrem as estradas da vida, num caminho de sabedoria, uma busca pessoal pelo nosso caminho e nosso verdadeiro mito do herói.**

Todo final de jornada traz consigo o início de uma nova. No universo nada começa sem que alguma coisa termine. A carta "A Roda da Fortuna" representa a roda da vida, de chegadas e partidas. Assim vemos a vida e seu poder cíclico, como uma máquina pulsante e viva. Propomos a oficina da Máquina Humana (RIBEIRO, 2014), onde um depende do todo, cada pessoa vai se articulando com outra, numa engrenagem cooperativa. Em nosso ambiente profissional ou pessoal, sempre iremos precisar do outro e os trabalhos em grupo precisam ser feitos com harmonia entre todos. Somos seres sociais, integrados com uma multiplicidade de universos internos e externos. Trabalhamos esta percepção vivenciando no corpo a interação entre eu e o outro com o **objetivo de promover a percepção da engrenagem da vida, seus ciclos e nossa interdependência.**

Na segunda parte deste último encontro, fizemos o fechamento dos ciclos vivenciados em todas as oficinas. Formamos três mandalas para integrar, unir tudo e todos: uma foi formada ao sentarmos em círculo; os trabalhos formaram a outra e os alimentos do *coffe break*, a terceira. Assim, colhemos os relatos dos participantes sobre esta jornada que passamos juntos. Todas as pessoas falaram dos trabalhos que mais gostaram e dos que encontraram maior dificuldade. Percebemos como estes momentos são necessários à nossa vida como seres humanos e professores. Cada experiência trouxe resultados diferentes, porém significativos para cada uma das pessoas que integraram nosso grupo nesta jornada.

Ao final das oficinas reunimos todos os trabalhos num momento de confraternização e pedimos para que cada professor revisse sua função como docentes e como pessoas e desta

forma, guiassem seus trabalhos para novas rotas e novos caminhos.

Sobre esta proposta da Arteterapia como forma de melhora da qualidade de vida dos professores, os participantes disseram que elas são fundamentais para a tomada de consciência no sentido de olhar para si mesmo e também para refletir e mudar o rumo profissional e pessoal de suas jornadas. Todos relataram que foi muito prazeroso participar das atividades e os resultados obtidos reverberaram interna e externamente. Ainda segundo eles, a cada oficina “suas práticas em sala de aula foram alteradas e a forma de abordar os alunos e os problemas do dia a dia também.”

A partir dos relatos dos participantes percebemos uma interação entre teoria e prática e os efeitos positivos deste projeto sobre cada profissional. Foi possível notar nas expressões e nas falas de cada um que o que eles vivenciaram trouxe-lhes mudanças como ser humano e como professor, mesmo que estas sejam um despertar para a atenção necessária sobre si mesmo. Como eles disseram, foi uma oportunidade para receberem algo que pudessem usar para si, um tempo e um espaço criado realmente para eles, deixando um pouco de lado o professor e olhando para o ser humano dentro de cada um.

O início desta história que não tem fim está na semente que fomos e somos, ponto de partida e de chegada: “Semente de que eu sou?” (BERNARDO,2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS: COLHENDO OS FRUTOS

No projeto de Arteterapia realizamos um trabalho pautado num caminho. Nosso objetivo foi auxiliar na trajetória pessoal e profissional de professores promovendo a melhora da sua qualidade de vida pelo autoconhecimento. **Quando o professor olha para dentro e trabalha isto no sentido de melhorar-se, apaixonar-se por si mesmo, tem sua qualidade de vida melhorada e sua auto estima elevada e com isto, naturalmente exerce seu papel de forma mais harmônica consigo e com os outros. A partir desta atitude toda a sociedade e o planeta vão gradativamente se transformando, do micro ao macro.**

A qualidade de vida está associada ao viver bem a vida pessoal, familiar, profissional e relacional. Este bem viver está atrelado à percepção do indivíduo sobre sua vida em vários aspectos, sejam eles objetivos ou subjetivos. Na nossa jornada arteterapêutica o envolvimento, o comprometimento e o entusiasmo dos participantes foram constantes. As conversas entre eles, seus relatos, cada ação durante as

atividades e o ótimo relacionamento do grupo conosco nos mostrou que algo de muito positivo estava acontecendo neste trabalho. Acreditamos que quando alguém se abre a uma proposta como esta, está dando um importante passo em direção ao autoconhecimento e transformação. Se, além disso, o fizer não por obrigação, mas por prazer, os resultados serão ainda melhores e mais profundos.

O trabalho com a Arteterapia permitiu a introspecção, a percepção de si mesmo, o reconhecimento das potencialidades individuais, o auxílio no processo de individuação (fortalecimento de laços entre nossa consciência e inconsciente), melhora da autoestima, melhor convívio social pessoal com a equipe de profissionais; melhora no desempenho da função de educador. Assim, por conseguinte, houve melhora na qualidade de vida.

Sentimos e percebemos a complexidade que este trabalho envolve, mas não nos deixamos levar pelos excessos de racionalidade ou pela subjetividade. Partimos de algo bem conhecido: nossa própria história, como professoras e seguimos como arteterapeutas em formação. Fomos muito bem acolhidas; todos os dias fomos recebidas com alegria; vibramos a cada oficina na preparação, aplicação das atividades e ao conversarmos sobre os resultados. Vivenciamos a ansiedade, a dúvida, o prazer, a sensação de missão cumprida e a alegria da realização.

Este trabalho de estudo e aplicação de recursos arteterapêuticos trouxe benefícios ao nosso próprio caminho como pessoas e como professoras, atuando diretamente sobre o grupo com o qual desenvolvemos este projeto. Desta forma e com cada luz acesa, este trabalho vai adentrar em muitos espaços, no ser humano que existe em cada professor. A partir daí a sala de aula vai se tornar um local mágico onde um mundo novo se revela e isto vai reverberar no presente e no futuro, dando sentido à vida dos envolvidos no processo de ensinar e aprender, para que sintam paixão pelo que fazem e pelo que são, um fogo sagrado dentro de seus corações, e vivam numa sociedade mais preparada para lidar com as adversidades presentes no atual processo de mudanças pelas quais transita o planeta.

O exposto até aqui justifica a realização deste projeto de forma efetiva, entre professores. Em nossas pesquisas não encontramos propostas que atendam estes profissionais de forma mais profunda e contínua, pois as ações que existem visam geralmente o aprimoramento profissional, a capacitação, formação contínua e não focam a qualidade de vida e um trabalho mais individual, interno. Temos em vista aplicar este projeto aos professores que atuam em instituições públicas e privadas de ensino. Nosso objetivo é atuar como

arteterapeutas, cuidando de quem cuida, com carinho e dedicação, da educação deste país. Tantos profissionais brilhantes não podem ser esquecidos jamais; ao contrário, devem ser amados pelo bem que praticam na sua missão de cada dia.

REFERÊNCIAS:

- ARAUJO, Regina de Fátima F. Visão junguiana da relação professor – aluno. Ano VIII nº. Agora: **Revista eletrônica**, 2013. Disponível em [file:///C:/Documents%20and%20Settings/Administrator/Meus%20documentos/Downloads/89-256-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Documents%20and%20Settings/Administrator/Meus%20documentos/Downloads/89-256-1-PB%20(2).pdf). Acesso em 27 de fevereiro de 2015.
- BERNARDO, Patrícia P. **A Prática da Arteterapia: correlações entre temas e recursos**. Vol. I. Temas Centrais em Arteterapia, São Paulo: Arteterapinna Editorial, 2008.
- _____, Patrícia P. **A Prática da Arteterapia: correlações entre temas e recursos**. Vol. II. Mitologia Indígena: a arte de trilhar a roda da vida, São Paulo: Ed. do Autor, 2010.
- _____, Patrícia P. **A Prática da Arteterapia: correlações entre temas e recursos**. Vol. VI. Amor, Sexualidade, o Sagrado e a Arteterapia: Aproximações mitológicas entre o Oriente e o Ocidente. São Paulo: Arteterapinna Editorial, 2011.
- _____, Patrícia P. **A Prática da Arteterapia: correlações entre temas e recursos**. Vol.V A Alquimia nos Contos e mitos e a Arteterapia: criatividade, transformação e individualização. São Paulo: Arteterapinna Editorial, 2013.
- BERNARDO, P. P. Arteterapia e Cuidados Paliativos: Mitologia Criativa e Qualidade de Vida (p. 233 a 243), in: SANTOS, F. S. (editor) **Cuidados Paliativos – Diretrizes Humanização e Alívio de Sintomas**. São Paulo: Atheneu, 2010.
- BRASIL, Senado Federal. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**: nº 9394/96. Brasília: 1996. Disponível em <portal.mec.gov.br/arquivos/pdf/ldb.pdf> . Acesso em 10 de janeiro de 2015.
- FAGALI, E. Q.. LACAVA, L. **Identificação dos estilos cognitivo-afetivos de heróis dos contos e de sujeitos, em situações de aprendizagem, sob o enfoque psicopedagógico-arteterapêutico. Construção psicopedagógica**, São Paulo, vol.21, nº.22, 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cp/v21n22/05.pdf>. Acesso em 07 de fevereiro de 2015.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- GRINBERG, L. P. **Jung, o homem criativo**. São Paulo: FTD, 1997.
- JUNG, C.G. **A Prática da Psicoterapia**. Petrópolis: Vozes, 2011.
- NICHOLS, S. **Jung e o Tarot: uma jornada arquetípica**. São Paulo: Cultrix, 1988.
- PAIN, S., GLADYS, J. **Teoria e técnica da Arteterapia**. 2. Reimp. Porto Alegre: Artemed Editora, 2001.
- PEARSON, Carol S. **O despertar do herói interior**. São Paulo: Pensamento, 1991.
- PERRENOT, PAQUALY, ALTET E CHARLIER (ORG). **Formando profissionais**. Que estratégias? Que competência? Porto Alegre: ArtMed, 2001.
- RIBEIRO, Ricardo. Aula vivencial: **jogos teatrais**. São Paulo, UNIP: 18 de janeiro de 2014.
- _____, Ricardo. Aula vivencial: **jogos teatrais**. São Paulo, UNIP: 15 de fevereiro de 2014.
- ROCHA, V. M. FERNANDES, M. H. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, 57 (1): 23-27, 2008. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852008000100005. Acesso em 06 de julho de 2014.
- SAIANI, C. **Jung e a Educação: uma análise da relação professor/aluno**. São Paulo: Escrituras, 2000.
- SILVA, M. E. P. Burnout: por que sofrem os professores? **Estudos e pesquisas em psicologia**.6 (1), 89-98, 2006. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-42812006000100008&script=sci_arttext. Acesso em 27 de janeiro de 2014.

ULSON, Glauco. **O Método Junguiano**. São Paulo. Ática, 1988.

URRUTIGARAY, M. C. **Arteterapia** – a transformação pessoal pelas imagens. Rio de Janeiro: Wak, 2004.

VERGUEIRO, P. V. Identidade de professor: uma pesquisa fundamentada na psicologia analítica. **Psic. Ver**, São Paulo, vol.18, n.2, 203-229, 2009.

VON-FRANZ, M. L. O processo de individuação. C. G. Jung (Org.). **O homem e seus símbolos**.

Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964.

WOSIACK, R. M. R; WEINREB, M. E. **A Arteterapia melhorando a qualidade de vida de professores: uma experiência em um núcleo de apoio pedagógico**. In XII Seminário Internacional de Educação: escola: espaço de sociabilidade e cultura da paz. RS: Novo Hamburgo, 2012. Disponível em <http://pt.scribd.com/doc/221942470/A-Arteterapia-Melhorando-a-Qualidade-de-Vida-de-Professores-Uma-Experiencia-Em-Um-Nucleo-de-Apoio-Pedagogico#scribd>. Acesso em 20/04/2014.