

**O benefício da Arteterapia
para a recuperação de traumas**

Autora: Carolina Carvalho

O benefício da Arteterapia para a recuperação de traumas

The benefit of Art Therapy for trauma recovery

Carolina Carvalho¹

Resumo. Este artigo tem como propósito evidenciar os benefícios da Arteterapia para a recuperação de eventos traumáticos em mulheres que sofreram violência. Toma-se como objeto de estudo a experiência de estágio em Arteterapia Sistêmica pelo Instituto Faces (em parceria com a “Faconnect” - Faculdade Conectada), na Casa Bem Querer Mulher, uma organização sem fins lucrativos, que oferece apoio jurídico, psicológico e social a mulheres que sofreram algum tipo de violência. Foram utilizados alguns subsídios teórico-clínicos encontrados nas obras de Sigmund Freud e de outros autores como Judith Herman e Alexandra Duchastel, para uma melhor compreensão do que é o trauma, a Arteterapia, e como estes conceitos se relacionam.

Palavras-chave: Trauma. Arteterapia. Mulheres. Violência. Psicanálise.

Abstract. This article aims to highlight the benefits of Art Therapy for trauma recovery in women who have suffered violence. The object of study is the experience of an internship in Systemic Art Therapy through Instituto Faces (in partnership with “Faconnect”), at Casa Bem Querer Mulher, a non-profit organization that offers legal, psychological and social support to women who have suffered some type of violence. Some theoretical and clinical subsidies found in the works of Sigmund Freud and other authors such as Judith Herman and Alexandra Duchastel, were used for a better understanding of the concepts of trauma and Art Therapy, and how they relate with each other.

Keywords: Trauma. Art Therapy. Women. Violence. Psychoanalysis.

¹ Aluna -Pós-Graduação em Arteterapia pelo Instituto Faces; Estudante - Centro de Estudos Psicanalíticos (CEP), São Paulo, SP - Brasil; Graduada em Artes Cênicas - Célia Helena Centro de Artes e Educação; Graduada em Arquitetura e Urbanismo - Universidade Presbiteriana Mackenzie.

Email: arteterapia1tda@gmail.com

Orientada pelas professoras Mariana Farcetta e Eliana Moraes

Introdução

Dado que um acontecimento de natureza violenta, pode constituir uma experiência traumática, este artigo discute os benefícios da Arteterapia para a recuperação de traumas. Tomou-se como objeto de estudo a experiência de estágio em Arteterapia Sistêmica na sede de São Paulo da Casa Bem Querer Mulher, uma organização sem fins lucrativos, parte do Instituto para o Desenvolvimento Sustentável (Indes), que oferece apoio jurídico, psicológico e social a mulheres que sofreram algum tipo de violência. Foram utilizados como embasamento teórico, concepções sobre *trauma* de grandes estudiosos do tema, como o médico e psicanalista austríaco Sigmund Freud e a psiquiatra e professora americana de Harvard, Judith Lewis Herman, que estudou durante décadas os traumas associados à violência sexual e doméstica². Recorreu-se também a compreensões sobre a *Arteterapia* apresentadas na tese de doutorado de Carolina Peral Jiménez, dentre outros, e a considerações de Nise da Silveira e Carl Gustav Jung, a respeito do uso da arte no campo da saúde mental.

1 - Trauma

Pontalis, em seu livro *Vocabulário da Psicanálise* (1991), define *trauma* como um acontecimento da vida do sujeito que se define pela sua intensidade, pela incapacidade em que se encontra o sujeito de reagir a ele de forma adequada, pelo transtorno e pelos efeitos patogênicos duradouros que provoca na organização psíquica.

A noção de *trauma*, cuja palavra vem do grego *xpaupa*, que significa ferida e deriva de *TtTpcóoxcú*, que significa furar e designa uma ferida aberta, começou a ser concebida por Freud em 1885 durante sua experiência de trabalho com Charcot, conhecido como o “pai da hipnose”, no Hospital de Salpêtrière, em Paris. A partir do estudo de pacientes neuróticos, em especial do que ocorria com a histeria, constatou que estes sofriam por causa de acontecimentos (reais ou fantasiados) ocorridos no passado

² No Brasil estão previstas como formas de violência contra a mulher na Lei no 11.340, de 7 de agosto de 2006 (Brasil, 2006), também conhecida como Lei Maria da Penha, as violências física, psicológica, sexual, moral e patrimonial.

(FULGENCIO, 2004). Portanto, compreendeu na época, que o trauma remetia a uma vivência pessoal, com data definida e subjetivamente importante pelos aspectos dolorosos que desencadeava no sujeito.

Entre 1888 e 1893, Freud introduz um conceito que altera toda a sua concepção sobre o trauma até então, a noção de libido³, de forma que o trauma se transforma em uma concepção econômica de incapacidade do aparelho psíquico para liquidar as excitações segundo o princípio de constância⁴.

Chamamos assim a uma vivência que, no espaço de pouco tempo, traz um tal aumento de excitação à vida psíquica, que a sua liquidação ou a sua elaboração pelos meios normais e habituais fracassa, o que não pode deixar de acarretar perturbações duradouras no funcionamento energético. (PONTALIS,1991, p.523)

Quando em 1910 aparece pela primeira vez nos escritos de Freud a expressão *Complexo de Édipo*, o trauma passa a ser associado à sexualidade - à sublimação desta ou à dificuldade de sublimação, ou ainda, de sua realização sempre impossível na sua totalidade (FULGENCIO, 2004).

Em um terceiro momento, Freud defende a tese de que na ocorrência de um trauma, o afluxo excessivo de excitação obrigaria o aparelho psíquico a realizar uma tarefa mais urgente “além do princípio do prazer”. Em “*Inibição, sintoma e angústia*” (1926), Freud define uma situação traumática como uma experiência de desamparo por parte do ego frente a um acúmulo de excitação, de origem externa ou interna, com o qual não consegue lidar.

O ego, ao desencadear o sinal de angústia, procura evitar ser submerso pelo aparecimento da angústia automática que define a situação traumática em que o ego se vê sem recursos (desamparo). (PONTALIS,1991, p. 526)

³ Libido é uma expressão tirada da teoria da afetividade. Chamamos assim a energia, considerada como uma grandeza quantitativa — embora não seja efetivamente mensurável —, das pulsões que se referem a tudo o que podemos incluir sob o nome de amor. (PONTALIS,1991, p. 266).

⁴ Princípio enunciado por Freud, segundo o qual o aparelho psíquico tende a manter a nível tão baixo ou, pelo menos, tão constante quanto possível a quantidade de excitação que contém.

Este estado de desamparo descrito por Freud, no qual uma pessoa encontra-se impotente, sem capacidade para acabar com uma tensão interna, pode ser observado em mulheres que sofrem alguma violência. Assim como um bebê fica completamente dependente da mãe e precisa dela para dar fim a sua fome ou choro, pois não consegue fazê-lo sozinho, uma mulher que sofre violência, encontra-se em uma relação na qual o agressor é onipotente. Em consequência disto, na maioria dos casos, para tentar evitar novas agressões, a vítima preocupa-se constantemente em agradar o seu opressor, fundindo seu mundo ao dele e renunciando as *suas próprias metas, ideais e projetos* (ABRAHAMS, 2007 apud JIMÉNEZ, 2020, p. 108.).

Judith Herman em seu livro “Trauma e Recuperação” (2004) descreve o trauma como uma aflição dos desempoderados. A autora alega que no momento do evento traumático, a vítima encontra-se desamparada e indefesa diante de uma força arrasadora. No caso destas mulheres, a força diante da qual sucumbem é a violência do agressor.

Ressalta-se que os traumas não se constituem apenas através de eventos extremamente hediondos, pois sejam quais forem as experiências vividas, o que importa é o impacto produzido por elas em nosso aparelho psíquico. Diversos eventos aparentemente irrelevantes que se sucedem, podem provocar uma “contusão psíquica” produzida pelo impacto repetido dos “micros traumas”⁵.

O trauma é uma resposta individual a um evento. Não é o evento em si, e, portanto, nem todas as pessoas reagem de forma igual diante um mesmo evento traumático. (LEVINE,1997, apud JIMÉNEZ, 2020, p. 103)

2 - Arteterapia

Desde a antiguidade a arte é utilizada como forma de expressão, porém há menos tempo vem-se discutindo o seu potencial terapêutico frente ao sofrimento humano. Se os espelhos são usados para ver o rosto e a arte para ver a alma, como dizia George Bernard Shaw, a Arteterapia é uma prática terapêutica através da expressão artística, que permite

⁵ A psiquiatra americana utilizou o termo *Trauma Complexo* para descrever experiências de exposição a situações de medo, impotência e horror a traumas múltiplos, crônicos e desde a infância ou durante uma prolongada exposição.

ao cliente estudar-se e tornar-se consciente de si mesmo. Com a utilização de materiais como tintas, papéis, lápis, canetas, fitas adesivas, argila, e do emprego de técnicas como a colagem, a monotipia, a produção de mandalas, o desenho livre, a produção com manchas de tinta, dentre outros recursos, o paciente é convidado a se expressar de forma criativa e não verbal, e a elaborar aquilo que lhe é difícil colocar em palavras.

Durante o processo arteterapêutico, o cliente explora a sua criatividade e o poder do seu imaginário, que lhe permitem transmutar feridas agudas e bloqueios (DUCHASTEL, 2010), tornando aquilo que antes lhe amedrontava e era impossível de ser exprimido, em algo assimilável e edificante.

As atividades artísticas e criativas que ocorrem durante as sessões arteterapêuticas são uma complexa combinação de atividades sensoriais, cognitivas, e motoras, que dão acesso a lembranças e permitem o processamento de emoções. (LUSEBRINK, 2004, apud JIMÉNEZ, 2020, p. 120)

Assim como a criatividade, o processo arteterapêutico não requer talento artístico, mas sim a predisposição para reencontrar a espontaneidade da criança que um dia fomos e reside dentro de nós, e a coragem para entrar em contato com o conteúdo que está causando dor.

O encontro do cliente com este tema sensível, em virtude de tais atividades, se dá de uma forma menos assustadora, pois quando o indivíduo se lembra das situações difíceis pelas quais passou, a obra artística produzida, interpõe-se *entre ele e a experiência, e assim mantém o terror à distância* (SILVEIRA, 2015, p.146). A Arteterapia, portanto, apresenta-se como uma prática extremamente benéfica e pertinente para pessoas que sofreram algum trauma durante suas vidas, como por exemplo, aqueles associados à violência.

Em média, 18,6 milhões de mulheres de 16 anos ou mais sofreram alguma forma de violência ao longo de 2022. Ofensas verbais, o tipo de violência mais frequentemente relatado, vitimou 14,9 milhões de mulheres. Agressões físicas como socos, tapas e chutes atingiram 8 milhões de mulheres e ofensas sexuais 5,8 milhões. 3,4 milhões de mulheres relataram ter sofrido espancamento ou tentativa de estrangulamento. (BRASIL, 2023, p. 23)

Metodologia

Organizou-se na casa Bem Querer Mulher um grupo com seis mulheres, de 30 a 40 anos de idade, que se voluntariaram a participar de vinte sessões semanais de Arteterapia. As sessões ocorriam sempre às segundas-feiras e possuíam de uma hora e meia a duas horas de duração. O grupo era semiestruturado e fechado, ou seja, novas mulheres não seriam aceitas após o início das sessões.

As vinte sessões foram pensadas em três etapas:

- Primeira etapa: Desbloqueio criativo, coleta de dados, formação de vínculo e contato inicial das mulheres com seus inconscientes.
- Segunda etapa: Responder às demandas apresentadas na primeira etapa, explorar mais a fundo questões psíquicas e temas recorrentes.
- Terceira etapa: Recapitular os temas trabalhados, refinando-os e dando-lhes contorno, para que ao final da vigésima sessão, as mulheres não fossem embora com questões abertas, o que poderia ser prejudicial ao invés de benéfico.

Figura 1 - Atividades das vinte sessões

SESSÕES	ATIVIDADES	MATERIAIS
1	Meu nome, meus símbolos	Papel canson A4, tesoura, lápis de cor, canetas coloridas, giz de cera
2	Fotomontagem	Revistas, tesoura, cola branca e cola bastão
3	A árvore da minha vida	Papel canson A3, canetas coloridas e lápis de cor
4	Minha história em 4 capítulos	Papel canson A3 e tinta aquarela
5	O monstro das cores	Papel canson A4, tinta guache, sacola plástica e canetas coloridas
6	O filtro dos sonhos	Círculo de papel canson, barbantes coloridos, pedras naturais, lápis de cor e cola
7	Mandalas	Papel canson A3, lápis de cor aquarelável e canetas coloridas
8	Meu caminho é minha escolha	Massinha colorida, papel e caneta.
9	Desenho automático	Papel canson A3 e giz de cera colorido
10	Minha deusa interior	Revistas, tesoura, cola branca e cola bastão
11	Meu corpo, meu jardim	Papel canson A4, lápis de cor normal, lápis de cor aquarelável e giz de cera.
12	O curador ferido	Papel A4, lápis de cor, canetas coloridas e giz de cera.
13	Do que quero me libertar ?	Papel canson A4, canetas coloridas, esponjas e tinta guache
14	Mandalas com monotopia	Papel canson A3, compasso e tinta guache
15	Minha criança interior	Papel canson A4, lápis de cor e canetas coloridas
16	Do que tenho medo ?	Papel canson A4, tinta acrílica
17	O coração do Baobá	Papel canson A4, lápis de cor normal, lápis de cor aquarelável, giz de cera e canetas coloridas.
18	Mandalas	Papel canson A3, canetas coloridas e lápis de cor
19	Minha sombra	Papel acetato transparente A4 e tinta acrílica
20	Meu troféu	Argila

Fonte: Imagem própria

Apresentação de resultados e discussão

Este artigo dá enfoque ao processo de duas mulheres, cujo progresso na elaboração de seus traumas mostrou-se mais rápido e evidente. Ressalta-se que todas as participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido para a participação do estágio e da pesquisa. Para a preservação de suas identidades, seus nomes foram substituídos pelos seguintes:

- Mulher 1 (M1): 38 anos, mãe, diagnosticada com fibromialgia, depressão e ansiedade.
- Mulher 2 (M2): 30 anos, sofria de desconforto estomacal, falta de ar, dor na nuca, ansiedade e depressão.

Durante as entrevistas que precederam as sessões, constatou-se que M1 e M2 sofreram diferentes tipos de violência durante suas vidas, e que desde então, padeciam de dores físicas e emocionais. Tal cenário é comum para pessoas que experienciaram um trauma, pois por natureza, acontecimentos traumáticos supõem uma fragmentação da saúde psíquica da pessoa que os viveu, de modo que a falta de integração destes em sua psique, provoca diferentes problemas de saúde física e psíquica (HERMAN, 2004).

Para que pudessem elaborar e integrar suas experiências traumáticas através das atividades de Arteterapia, as mulheres primeiro teriam que se sentir seguras no *setting* terapêutico, pois *a evolução expressiva desenrola-se a partir do sentimento de conforto e segurança para o ato criativo* (MARTINS, 2012, p.76).

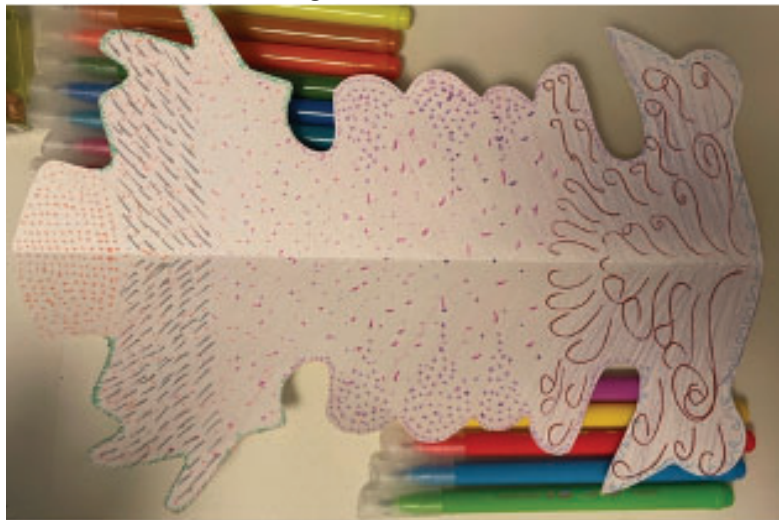
Desta forma, para primeira sessão, foram escolhidos materiais secos, como giz de cera, canetas coloridas e lápis de cor, pois por serem fáceis de serem manuseados e controlados, amenizam nos clientes a sensação de ansiedade e preocupação diante da incapacidade de realizar a atividade proposta pela falta de habilidades artísticas. Por isso, são perfeitos para o início do processo terapêutico e construção de um espaço seguro (FERREIRA, 2009).

Para a atividade, deveriam dobrar um papel A4 ao meio, escreverem seus nomes em uma das faces, recortar apenas o contorno da parte superior do nome, e em seguida, ao abrirem o papel que antes estava dobrado ao meio, tinham que observar a forma produzida pelo recorte e nela procurar símbolos e imagens, e em seguida representá-los com os materiais antes mencionados.

O trabalho com a dualidade exterior/interior, representada pelo nome na parte externa do papel e pelas imagens que seriam encontradas na parte interna, foi uma ótima maneira de proporcionar às mulheres um entendimento preliminar de como o processo em Arteterapia envolveria aquilo que Carl Jung chamou de processo de individuação, ou seja, um percurso pessoal que cada uma das mulheres faria, para tornarem-se conscientes de suas diferentes facetas e expressões de suas energias psíquicas (DUCHASTEL, 2010).

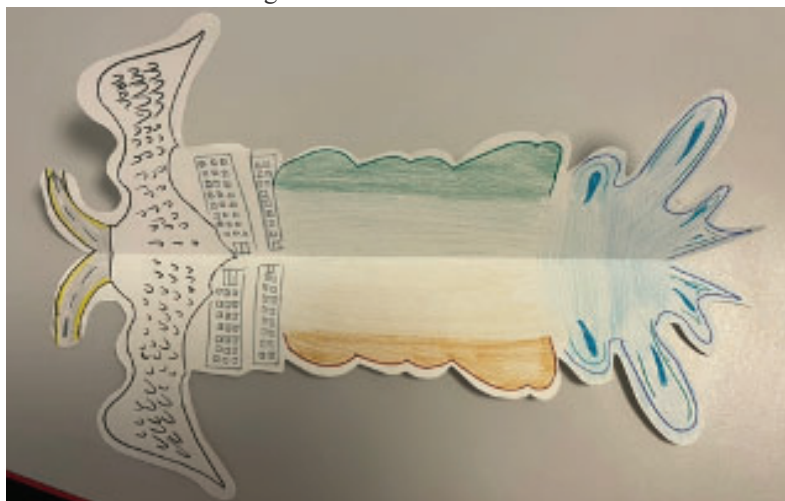
O processo arteterapêutico é um convite ao autoconhecimento, ou seja, um olhar dentro de si mesmo, enfrentando a sombra e os personagens que compõem sua psique. (MARTINS, 2012, p.26)

Figura 2 - 1ª atividade de M1



FONTE: Imagem própria

Figura 3 - 1ª atividade de M2



Fonte: Imagem própria

Durante o compartilhamento do que foi produzido nesta primeira sessão, M1 comparou a sua produção a um templo japonês, afirmando que apesar de seu exterior ser rígido, forte e pesado, era ao mesmo tempo charmoso e seu interior era delicado e leve. Comentou também que adorava os jardins que costumam rodear este tipo de construção, e que se pudesse, queria fugir e morar em um jardim como estes.

Figuras 2 e 4 - Exemplo de um templo japonês



FONTE: CASACOR. Redação. **5 templos japoneses incríveis para se encantar pela arquitetura nipônica.** Disponível em: <https://casacor.abril.com.br/arquitetura/templos-japoneses/>. Acesso em: 09 fev. 2023.

M2 falou sobre sua vida na cidade, onde estava sempre rodeada de prédios e sentia falta de estar próxima à natureza. Mencionou, também, que desenhou um par de asas que apontavam para uma estrada com dois caminhos para representar a dúvida que tinha sobre qual rumo deveria tomar em sua vida. Se seguia por um caminho pautado na cobrança de seus familiares, amigos e a sociedade como um todo, ou se percorreria um caminho por ela escolhido, independente da aprovação ou não de outras pessoas.

Ao final da sessão, através da elaboração daquilo que foi expresso artisticamente sobre seus conteúdos internos e externos, ambas as mulheres apontaram temas em comum, como o desejo de isolamento em algum local remoto em meio à natureza, desejo de se sentirem livres e leves, o sentimento de estarem sobrecarregadas e a sensação da existência de uma sociedade julgadora, que lhes cobrava um comportamento social específico.

M1 e M2 finalizaram este primeiro contato com a Arteterapia, com uma melhor compreensão de si mesmas, uma vez que produções realizadas no atendimento arteterapêutico, permitem ao cliente ampliar a maneira como ele se vê e promovem uma organização dos seus conteúdos e pensamentos (MARTINS, 2012).

Levando em consideração que viver uma experiência traumática afeta aquelas partes do cérebro que nos permitem saber o que estamos sentindo e organizar nossos pensamentos, e que o trauma reorganiza e modifica nossa capacidade de sentir e pensar (VAN DER KOLK, 2015, apud JIMÉNEZ, 2020), na segunda sessão, as mulheres foram convidadas a realizar uma fotomontagem que demonstrasse como estavam se sentindo naquele dia.

A técnica da colagem com recortes de revistas foi escolhida, pois é ótima para o estabelecimento de vínculos e porque utiliza um material que é familiar às clientes, portanto, seguro, mas que possui grande potencial projetivo, uma vez que estimula a reordenação e permite a reconstrução de um novo significado (FERREIRA, 2009).

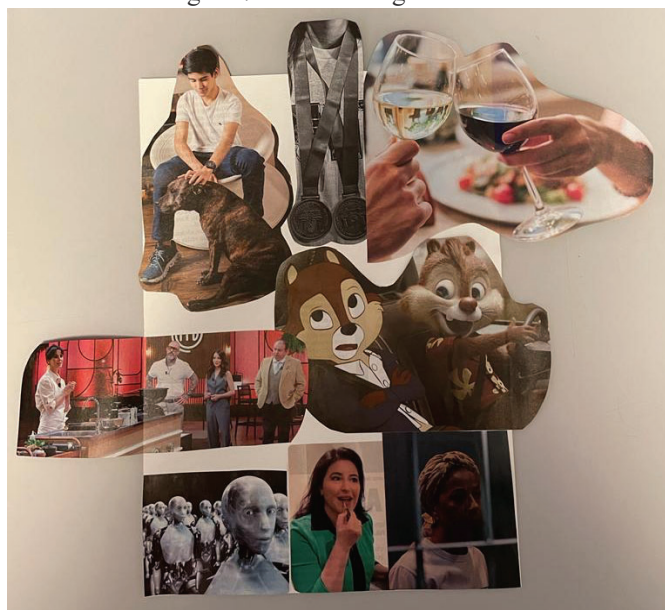
M1 decidiu utilizar a frente e o verso da folha A4 para fazer sua fotomontagem e no momento de compartilhar com as outras mulheres suas impressões sobre o que havia produzido, entendeu que recorreu aos dois lados da folha pois precisava representar duas versões de si: uma que mostrava ao público, portanto externa, e outra que representava a sua essência, ou seja, seu mundo interno. Através desta atividade, ficou claro para M1 que desde que tinha experienciado um trauma, sua personalidade encontrava-se dividida e que sua identidade havia sido alterada. Ela não era mais a mesma mulher e de fato nunca mais seria, pois o *trauma ataca diretamente a construção ou o sentido de si-mesmo-em-relação*. (RODRÍGUEZ, 2005 apud JIMÉNEZ, 2020, p. 108.).

Figuras 5 e 6 - Fotomontagens de M1



Fonte: Imagens próprias

Figura 7 - Fotomontagem de M2



Fonte: Imagem própria

M2 por sua vez, mencionou que também sofria com uma falta de identificação consigo mesma. Ela dizia ter saudade da mulher alegre e feliz que era antes de ter sofrido um trauma, e que não gostava de ter se tornado uma pessoa triste, que inclusive já havia cogitado o suicídio.

Ao analisar sua colagem, assim como M1, M2 constatou que também sentia seu interior e seu exterior diferentes um do outro. Por dentro enxergava-se como a figura que selecionou da mulher preta encarcerada, e por fora, aparentava estar como a figura da mulher branca passando batom, ou seja, cuidando da sua aparência externa para fingir que estava bem para seus amigos, familiares e para a sociedade em geral.

M2 também abordou um tema importante, o seu medo de se relacionar com outras pessoas após ter vivido experiências traumáticas de natureza violenta. Afirmou que por mais que sentisse falta e entendesse a importância dos vínculos afetivos, ela não achava que podia confiar em ninguém, e que apenas os animais e bichos de estimação como o cachorro de sua colagem, eram capazes de oferecer um amor genuíno e livre de cobranças.

Ao longo das sessões seguintes, os temas apresentados por M1 e M2 continuaram a ser abordados cada vez mais profundamente. As produções frente e verso continuaram aparecendo nas obras de M1, mas de forma consciente. Ela era capaz de enxergar que estava utilizando os dois lados da folha para representar diferentes características de si.

Na quarta sessão, na qual foi realizada uma atividade denominada "Minha história em 4 capítulos", como mostra a Figura 8, M1 se espantou ao perceber que a cor amarela

apareceu predominantemente no quadrante que aludia a sua infância, e levantou a hipótese que mais tarde se confirmaria, de que não gostava dessa cor, pois algo na sua infância lhe remetia a ela, e esta foi uma fase muito difícil de sua vida, permeada por diversos abusos.

Figura 8 - Amarelo: a cor que representava a infância dolorosa de M1



Fonte: Imagem própria

Nas sessões subsequentes, M1 passou a prestar mais atenção às cores que utilizava com frequência em suas produções, e reparou que a cor amarela continuava aparecendo mesmo contra a sua vontade.

Figura 9 - Outras obras realizadas por M1 nas quais a cor amarela também foi utilizada



Fonte: Imagem própria

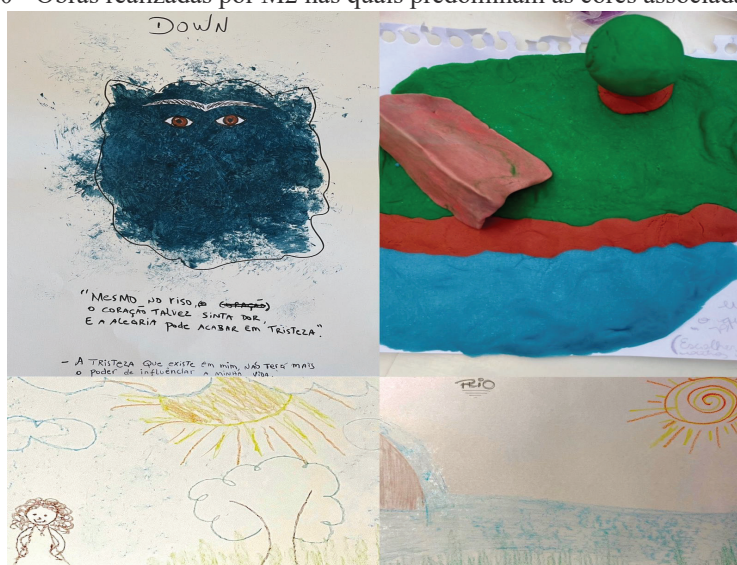
Durante a atividade da nona sessão, M1 lembrou-se que vestia uma saia amarela listrada quando era criança, o que confirmou a sua hipótese de não gostar da cor amarela devido ao fato dela lhe fazer lembrar da fase dolorosa que foi a sua infância. Foi interessante observar que além da cor amarela, apareceram nesta obra também listras (Figura 9).

Até o final do processo, M1 foi paulatinamente fazendo as pazes com as cores da sua infância e com a sua história, compreendendo que gostaria de se apresentar ao mundo de forma consonante a sua essência, não mais se dividindo em duas versões distintas, ou seja, dando início ao seu processo de individuação. Este processo está *frequentemente ativado por trás das cores, conteúdos e formas específicos evidenciados pela transferência*” (JACOBY, 2011, apud BATISTA, 2023, p.27).

As cores utilizadas nas atividades arteterapêuticas, servem como mensageiras de informações codificadas que precisam ser decifradas. Elas facilitam a passagem de uma mensagem que o cliente precisa receber, mas que está alojada em seu inconsciente. (URRUTIGARAY, 2008).

No caso do processo arteterapêutico de M2, as cores também tiveram um papel importante, pois facilitaram a compreensão de suas emoções e a permitiram elaborar os temas que mais apareciam em suas atividades: o da vontade de isolamento na natureza e o da existência de uma grande tristeza dentro de si que a havia tornado irreconhecível a si mesma.

Figura 10 - Obras realizadas por M2 nas quais predominam as cores associadas à natureza



Fonte: Imagem própria

Em diversas atividades, M2 utilizou cores associadas à natureza, como o azul e o verde. Na quinta sessão, por exemplo, criou através de manchas com tinta, um monstro azul chamado "Down", que representava a tristeza que morava dentro dela e que por vezes a tentava dominar. Já em outras sessões, utilizou a cor azul para representar a água ou o céu de uma paisagem (Figura 10).

A partir da comparação de suas atividades, M2 compreendeu que por causa dessa imensa tristeza que sentia, queria fugir para algum local remoto e lá ficar para sempre, como por exemplo para uma casa de campo na beira de um rio, como aparece na Figura 10.

Além da interpretação das cores, para M2 o trabalho com mandalas foi extremamente benéfico, pois ao desenhar uma mandala, ou seja, um desenho circular espontâneo, ela estava ao mesmo tempo realizando uma meditação ativa, através da qual conseguiu obter intuições importantes acerca do seu estado físico e mental.

Antes de dar início ao desenho livre da sua mandala, assim como antes de quase todas as atividades das demais sessões, M2 e as outras mulheres primeiro realizaram um exercício de concentração e respiração, no qual deveriam sentar-se em suas cadeiras de forma confortável, porém mantendo a coluna ereta, os pés no chão e as mãos espalmadas sobre as pernas, e em seguida fechar os olhos e respirar algumas vezes, inalando e exalando o ar em contagens de tempo diferentes.

Com base nas informações coletadas durante as entrevistas preliminares e nas sessões iniciais, e partindo da premissa que viver uma situação traumática acarreta uma falha no funcionamento do cérebro de quem a experienciou, provocando uma desconexão do corpo com a mente (JIMÉNEZ, 2020), exercícios de respiração se configuraram imprescindíveis para que essas mulheres se mantivessem concentradas durante as atividades.

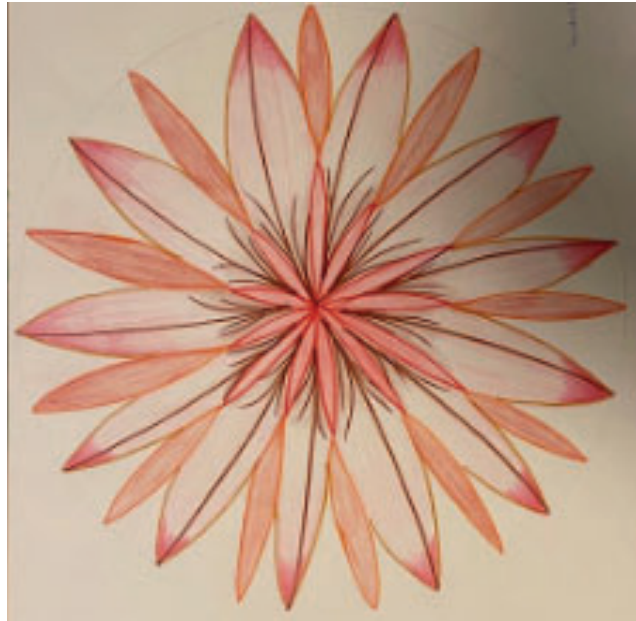
Em detrimento do trauma, a amígdala que funciona no cérebro como o sistema de alarme frente a situações de perigo, ou seja, como um "detector de fumaça", e os lóbulos frontais, que funcionam como uma "torre de vigilância", deixam de funcionar corretamente. Isto faz com que o indivíduo perca a capacidade de reagir de forma equilibrada frente a diversas situações, e sofra com estados de hiperativação, ansiedade, comportamentos compulsivos ou danosos (JIMÉNEZ, 2020).

Assim, os exercícios de respiração também foram importantes para que as mulheres relaxassem e permitissem que a obra realizada revelasse o que estava se

passando em suas psiques no *aqui-e-agora*, dado que a verdadeira transformação ocorre no momento presente (DUCHASTEL, 2010).

Esta expressão, "aqui-e-agora", utilizada na Gestalt-terapia, leva em consideração que o que for relevante do passado do cliente naquele momento, aparecerá em sua produção arteterapêutica. (CIORNAI, 2004).

Figura 11 - Primeira mandala de M2 realizada na sétima sessão



Fonte: Imagem própria

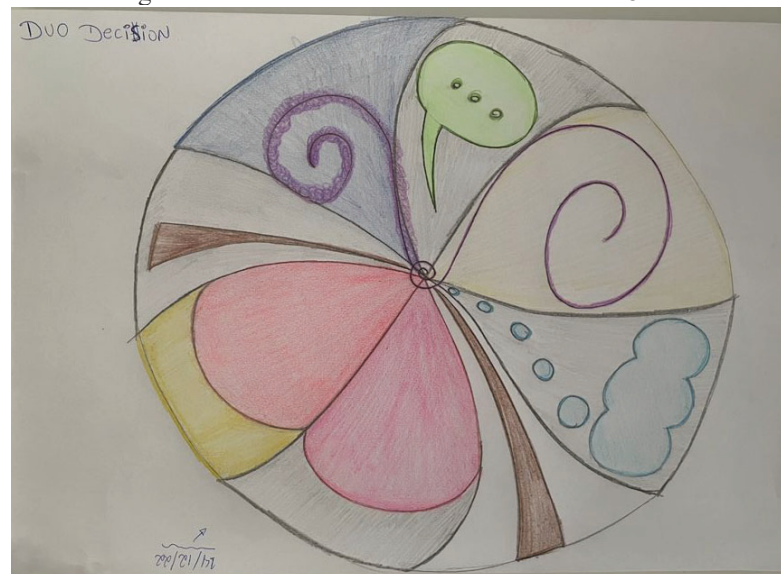
Ao terminar sua mandala, M2 compartilhou que ficou bem incomodada durante toda a atividade, pois conforme desenhava, foi inundada por sentimentos de raiva, medo e ansiedade. Durante a análise de sua produção, M2 atentou-se à predominância da cor vermelha e das formas pontiagudas que a lembravam de facas, e à existência de um centro marcado por um vermelho mais forte e por traços marrons. Concluiu que estava armada contra o mundo, pois este parecia sempre lhe machucar, e que se sentia ao mesmo tempo afundando como se estivesse dentro de uma areia movediça, que estava representada como o centro da mandala.

Apesar de não ter sido agradável a sensação na hora de fazer a mandala, o exercício num todo foi extremamente importante para a elaboração dos traumas de M2, pois permitiu que ela organizasse e exteriorizasse seus pensamentos e emoções através de uma imagem e de palavras. Todos os sentimentos ruins que guardava dentro de si e que faziam com que ela se sentisse pesada, passível de afundar a qualquer momento, foram "colocados para fora", pelo desenho, pelo processo em si, e pela verbalização.

Nas sessões seguintes, M2 conseguiu entender que seu apego à natureza decorria, em parte, do fato de que esse tipo de contato lhe fazia bem e compunha sua essência, mas também do seu medo de interagir com outras pessoas e ser machucada novamente. Assim, para não ter que se armar como em sua mandala, seria melhor se isolar.

Com a obtenção destes *insights*, M2 passou a trabalhar em seu processo arteterapêutico esse medo e a aceitar a sua nova versão de mulher pós-trauma. Compartilhou que entendeu que havia feito o melhor que podia durante o período traumático que viveu, e que, portanto, não devia mais dar ouvidos aos comentários negativos de outras pessoas a seu respeito, como os que lhe responsabilizavam pelas agressões sofridas por seu ex-companheiro (ZIMMERMAN, 2009, apud JIMÉNEZ, 2020, p.108). Ela agora estava se transformando em uma versão aprimorada de si mesma, mais forte, resiliente e com um maior autoconhecimento.

Figura 12 - Nova mandala de M2 realizada na 18ª sessão



Fonte: Imagem própria

A última mandala produzida por M2 (Figura 12), evidencia o benefício que a Arteterapia teve para a elaboração dos seus traumas. Diferentemente da primeira mandala que realizou (Figura 11), que demonstrava através das formas pontiagudas e da utilização da cor vermelha - que representavam para M2 agressividade, raiva e ameaça -, sinais de retroflexão, ou seja, uma tendência de voltar para si uma raiva reprimida como solução para a *sua recusa ou incapacidade de agir decisivamente e com força contra o seu meio* (DUCHASTEL, 2010, p.96), a mandala produzida na décima oitava sessão, apresentou sinais de uma reorganização psíquica.

A predominância de formas pontiagudas foi substituída por linhas espiraladas que compuseram uma divisão do círculo da mandala em oito partes. É interessante ressaltar que de acordo com Suzanne Fincher, o número oito pode *representar uma organização primorosamente equilibrada de pares opostos, de ideias ou de pessoas que pressagia mudanças importantes na vida* (FINCHER, 1991, p.136).

Além disso, a presença de linhas espiraladas e de um aparente movimento também em espiral da última mandala, pode ser indício do começo de um processo que culminará numa consciência individual, através da *reativação da força vital no interior da sua psique* (FINCHER, 1991, p.194). A ausência da cor vermelha e a sua permuta por cores mais suaves, também pode ser apontado como um indício da dissolução e transformação da raiva e do medo que M2 sentia pelo mundo, e o desenho de um contorno fino na parte externa da mandala, pode significar que M2 estava conseguindo estabelecer uma fronteira saudável entre ela, o ambiente e as outras pessoas. Assim, ela não mais estaria se sentindo agressivamente invadida e constantemente passível de ser machucada pelo meio externo.

Tanto M1 como M2, terminaram as vinte sessões orgulhosas de si mesmas por terem se permitido estar vulneráveis durante todo o processo, que lhes rendeu a elaboração de seus sentimentos e a assimilação dos eventos ocorridos, além de um aumento em suas autoestimas.

Se as experiências traumáticas estão relacionadas ao isolamento e à perda de autonomia e poder, todo tratamento deve estar encaminhado a buscar a recuperação da autonomia pessoal, o empoderamento e a conexão consigo mesmo e com os demais. (HERMAN, 2004, p.141)

Conclusão

Dado que somos seres compostos por uma maior quantidade de material desconhecido, ou seja, por um conteúdo que fica oculto, fora do alcance da nossa consciência, para nos relacionarmos com esta porção inconsciente de nós mesmos, torna-se vantajoso nos apropriarmos da Arteterapia.

Especialmente para a recuperação de eventos traumáticos, esta modalidade terapêutica apresenta-se extremamente benéfica, pois oferece através das atividades desenvolvidas, diversos estímulos para que os clientes consigam iluminar as áreas acometidas pelo trauma, que se encontram escuras dentro de si, e em seguida, assimilá-las e transformá-las, se necessário.

Se o trauma nos impacta tão profundamente, se alojando em nós como uma força invisível que altera involuntariamente o funcionamento de nossos corpos e mentes, a Arteterapia é um convite para retomarmos o controle sobre nós mesmos e reencontrarmos nosso equilíbrio.

O processo arteterapêutico concede ao cliente o poder e a capacidade de externalizar e organizar, através de suas produções artísticas, suas emoções e sentimentos mais complexos. Desta forma, as sessões arteterapêuticas restituem aos indivíduos acometidos por um trauma, a possibilidade de elaboração do que viveram e que é difícil de ser colocado em palavras.

Além disso, uma vez que o ato criativo sem um fim plástico estimula no cliente a coragem de mostrar-se vulnerável e espontâneo, a Arteterapia auxilia na reconstrução da autoconfiança e identidade do indivíduo traumatizado, que se vê representado em sua obra de arte.

Por fim, inspirado nas palavras de Jean Paul Sartre, um lema da Arteterapia para a recuperação de traumas pode ser:

"Não somos aquilo que o trauma fez de nós, mas o que fazemos com o que a experiência traumática fez conosco".

Professoras orientadoras: Mariana Farcetta e Eliana Moraes

Referências Bibliográficas

BATISTA, Valeria Valerio. A máscara e a persona no processo arteterapêutico. **Revista de Arteterapia da Aatesp**, São Paulo, v. 1, p. 23-34, 2010.

BATISTA, Ana Paula Martins. RELAÇÃO TERAPÊUTICA E O DESATAR DE NÓS NA ARTETERAPIA ONLINE. **Arteterapia Cores da Vida**, DF, v. 30, p. 25-41, 2023.

BRASIL. Datafolha. Fórum Brasileiro de Segurança Pública. **VISÍVEL E INVISÍVEL: a vitimização de mulheres no brasil. A VITIMIZAÇÃO DE MULHERES NO BRASIL**. 2023. 4ª edição. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2023/03/visiveleinvisivel-2023-relatorio.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2023

CIORNAI, Selma. **Percursos em Arteterapia: arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia e supervisão em arteterapia**. São Paulo: Summus, 2004. 138 p.

DUCHASTEL, Alexandra. **O caminho do imaginário: o processo de arte-terapia**. São Paulo: Paulus, 2010. 227 p. Tradução de Christian Marcel de Amorim Perret Gentil Dit Maillard.

FINCHER, Suzanne F. **O Autoconhecimento Através das Mandalas: a escolha das técnicas e cores mais adequadas para a criação de uma mandala pessoal**. São Paulo: Pensamento, 1991. 227 p. Tradução de Mauro De Campos Silva.

FULGENCIO, Leopoldo. A noção de trauma em Freud e Winnicott: leopoldo fulgencio. **Natureza Humana: Revista de Filosofia e Psicanálise**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 255-270, dez. 2004.

FREUD, Sigmund - **Obras Completas de Sigmund Freud**: edição standard brasileira. RJ. Imago, 1996

JIMÉNEZ, Carolina Peral. **Arteterapia como vía de abordaje del trauma y la violencia hacia las mujeres**: diseño, aplicación y análisis de metodologías y registros de intervención. 2020. 825 f. Tese (Doutorado) - Curso de Facultad de Ciencias Políticas y Sociología, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, 2020. Cap. 3 e 4.

MARTINS, Daniela de Carvalho e Souza. **Arte-Terapia e as potencialidades simbólicas e criativas dos mediadores artísticos**. 2012. 133 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Faculdade de Belas Artes, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2012.

MATANA, Cristiano; CARLESSO, Janaína Pereira Pretto; MORGENSTERN, Juliane Marschall. A arteterapia em Jung e o seu potencial terapêutico como estratégia de intervenção humanizada no contexto escolar de jovens no ensino médio. **Research, Society and Development**, [S.L.], v. 11, n. 1, p. 1-18, 5 jan. 2022. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24916>.

M.D, Judith Herman. **Trauma and Recovery**: the aftermath of violence--from domestic abuse to political terror. New York: Basic Books, 2015. 336 p.

PONTALIS, Laplanche e. **Vocabulário da Psicanálise**. 11. ed. São Paulo: Livraria Martins Fontes Editora Ltda., 1991. 575 p. Tradução: Pedro Tamem.

SILVEIRA, Nise da. **Imagens do Inconsciente**. Petrópolis: Editora Vozes Ltda., 2015. 337 p.

URRUTIGARAY, M.C. **Arteterapia**: A transformação pessoal pelas imagens. 4º ed. Rio de Janeiro: WAK, 2008