

ESTUDO DE CASO

O abuso contrai, a ansiedade consome, a Arteterapia transborda

The abuse contracts, the anxiety consumes, the Art Therapy overflows

Andrea Fabiana Rosas¹

Resumo: O presente trabalho propõe a compreensão da arteterapia como ferramenta de suporte para vítimas de violência doméstica e/ou de relacionamentos abusivos ao lidar com as suas próprias emoções. O caminho percorrido aponta três (3) aspectos mais específicos à temática, a saber: identificar sentimentos, angústias e/ou aflições recorrentes no grupo de mulheres, compreender aspectos da arteterapia como aliada ao processo de recuperação de vítimas de violência doméstica e/ou relacionamento abusivo e auxiliar a lidar com suas próprias emoções. A metodologia que conduziu os encontros baseia-se no método Oficina Criativa®, de Cristina Dias Alessandrini. Os resultados encontrados indicam que a Arteterapia é uma ferramenta profunda e relevante e que pode contribuir para o processo de cura em mulheres vítimas de violência doméstica, principalmente relacionada ao transtorno de ansiedade e ao combate à insônia.

Palavras-chave: mulheres vítimas de violência doméstica; ansiedade; Arteterapia .

Abstract: The present paper aims to examine arts therapy as a tool to support victims of either domestic violence and/or abusive behaviors, when dealing with their own emotions. Recent experience using arts therapy points to a three-prone approach, namely: a) identifying recurring anguish and/or afflictions in the target group of women, b) understanding aspects of arts therapy as allies to the recovery process of victims of domestic violence and/or abusive relationships and c) helping victims to deal with their own emotions. The methodology used in the workshops was based on the Criativa® method, created by Cristina Dias Alessandrini. The findings indicate that arts therapy could be an effective and relevant therapeutic tool that could contribute to the healing process in women that are victims of domestic violence, particularly when dealing with anxiety and sleep disorders.

Keywords: women victims of domestic violence; anxiety; Arts Therapy.

Introdução

Este artigo apresenta um recorte do processo expressivo de um grupo de mulheres que sofreram ou ainda sofrem abuso seja de ordem física, seja patrimonial, moral, sexual, emocional ou seja de modo psicológico. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS)

¹ Faculdades Integradas de Patos. Arteterapeuta filiada à ASPOART/2263-10.

apontam que o Brasil é o país mais ansioso do mundo (2019) e um dos líderes em casos de depressão.

Quando o assunto é mulher, a pressão se intensifica. A mulher de hoje precisa assumir uma postura de multitarefas em tempo integral. Isto é, trabalha fora de casa e ainda é a responsável por cuidar da casa, dos filhos e pelo gerenciamento de todas as tarefas. No trabalho remunerado, ganha menos que homens exercendo a mesma posição ou função. Quando, em cargos de liderança, é interrompida 33% a mais por homens do que quando eles estão conversando com outros homens. Além disso, a sociedade impõe que as mulheres estejam sempre bem vestidas e em boa forma. Isso talvez acelere, não somente os sintomas de ansiedade, mas também uma série de transtornos alimentares, como um ciclo que se retroalimenta.

Infelizmente, a temática acerca da violência doméstica e dos relacionamentos abusivos, seja de ordem física ou emocional, pode provocar adoecimento mental. Por isso, a atenção deste artigo é às mulheres, pois elas vivem em estado de alerta potencializado por estresses diários. Com a necessidade de ficarmos em casa na pandemia, segundo a Confederação Nacional dos Municípios, esse índice subiu para 20% em casos de violência contra a mulher.

A partir dessas primeiras impressões, comecei a me interessar pelo tema e a investigar onde poderia realizar meu estágio, previsto no curso de Especialização em Arteterapia e que privilegiasse esse público. Além de ser um tema necessário, trouxe implicações pessoais que me fizeram refletir durante o processo.

Vida, Interrupções e Reencontro

Sou filha de artista plástica com renome internacional. Uma mulher narcisista, bela, bulímica e preocupada com o que o outro pensava sobre ela. Fui criada na base da alface. Nada de carboidratos ou doces. Cortavam meu cabelo curto, como a sociedade espera que seja o cabelo de um garoto e com as vestimentas dele. Isso porque a expectativa que se tinha era de que nascesse um menino. Nesses primeiros anos de vida, desenvolvi uma compulsão alimentar violenta: comia escondida no banheiro, guardava alimentos embaixo da cama, no guarda-roupa, comia muito de uma só vez, resultando em uma pré-diabetes. O cortisol, hormônio do estresse, sempre presente, provocando indícios de que nada mudaria sem tratar a causa, então iniciei a terapia junguiana aos 15 anos.

Na vida adulta, trabalhei trinta anos em grandes corporações com salários menores, argumentos interrompidos, apropriações masculinas de soluções que eu dava e eles negavam em primeira mão e depois repetiam exatamente o que eu havia dito. Dentro de casa, exerci o papel de pai e de mãe desde os 4 anos de minha filha, sendo responsável pelo sustento da casa e por nossa qualidade de vida. Ao mesmo tempo que cursei

faculdade, fiz pós-graduação também trabalhando. Senti a pressão de ter que ser perfeita. Mulher de sucesso. Sofri abusos de diversas ordens. Resultado: a ansiedade aumentou e o tratamento para outras doenças foi intensificado.

Em 1996, meu pai, até então o provedor de casa, faleceu de fibrose pulmonar. Foi o primeiro namorado de minha mãe. Por conta da ausência de meu pai e por não saber o que fazer, ela passou a gerenciar seus antidepressivos. Até que um dia, após um mal-estar, conseguimos levá-la ao hospital e se submeteu a uma cirurgia de emergência. Precisou reaprender a respirar, a falar, a andar e a realizar suas necessidades fisiológicas.

A minha relação com minha mãe sempre foi conturbada e distante, cheia de limites e silêncios. De promessas não cumpridas e de negação da minha feminilidade, sendo que, há pouco tempo, tomei consciência que ela abusava através do silêncio, de forma passivoagressiva, me ignorava, fingia indiferença, típico da personalidade narcisista. Porém, a doença trouxe a consciência da finitude, sentimos na pele a profunda dor da iminência do fim e fomos honrar nossa real conexão. Somente em 2008 me senti amada e pude amar minha mãe. Após um ano de fisioterapia, de fonoaudiologia, de exames, de cuidadoras de plantão, ela voltou a andar, a falar. Minha mãe renasceu! Era uma mulher humilde, grata e mais próxima a mim.

Em uma tarde de chuva, pedi para ela me ensinar a pintar. Mesmo sem força, com a coordenação motora fina comprometida, mãos trêmulas, começamos a pintar mandalas de madeira, livrinhos coloridos, pássaro etc. Fizemos desse momento nosso ritual semanal. Nesse lugar, senti abrir um profundo canal de escuta com minha mãe, passei a ouvir as histórias e a me encantar com os detalhes de sua infância. As tardes se tornaram arte com contação de histórias. Ouvimos, falamos, tomamos chás, rimos, contamos segredos, comemos bolo. Foi nesse lugar, sem saber que existia uma formação específica, que comecei a entender a arte, como terapia ativa e efetiva. A nossa relação se curou por meio do amor, do cuidado, do acolhimento e da Arteterapia.

Doze anos se passaram antes dela morrer. Pintamos todos os meses. Nos conhecemos, acolhemos e escutamos uma à outra. Nos aceitamos como éramos. Selamos o laço que une mãe e filha. A arte mudou as nossas vidas. Percorri novamente esse caminho para justificar minhas escolhas atuais, assim conhecemos os obstáculos e principalmente os atalhos de acesso às emoções a partir de nossas próprias experiências, assim talvez seja possível compreendermos as emoções e as situações do outro.

Diante disso, definimos a seguinte questão da investigação: Como mulheres vítimas de violência ou de relacionamentos abusivos enfrentam suas emoções? O objetivo geral do estudo foi compreender as emoções de mulheres vítimas de violência ou de relacionamento abusivo durante o processo expressivo vivido em grupo no espaço LEAN – Lar Espírita Alvorada Nova, na ONG AMPAR – Associação de Amparo às Mulheres, localizada no centro

de Parnamirim, no Rio Grande do Norte. Os objetivos específicos foram organizados dessa forma: identificar mulheres vítimas de violência ou relacionamento abusivo interessadas em participar de encontros arteterapêuticos; para isso, foram realizados encontros semanais de duas horas de duração por 12 semanas; identificar sentimentos, angústias e/ou aflições recorrentes no grupo de mulheres.

No tocante aos estudos publicados, Marlene do Nascimento Santos em seu artigo “A Arteterapia na integração de vítimas de violência doméstica”, publicado em dezembro de 2021, trouxe Hirigiyen (2006, p. 183), pesquisa realizada também com mulheres vítimas de violência. O artigo aponta que é fundamental que o profissional faça uma escuta ativa: “É preciso ajudá-las a verbalizar, a compreender sua experiência e, então, levá-las a criticar essa experiência”. A partir da compreensão e da ampliação da consciência de suas experiências, a mulher conseguirá se proteger da violência, bem como resgatar sua identidade. Quanto aos recursos artísticos, Krammer (1982, p. 27) afirma que a criação artística é em si mesma terapêutica, porque contribui para o equilíbrio emocional psíquico e fortalece o ego, mediante a resolução dos problemas encontrados. A arte possibilita maior liberdade na expressão de suas emoções, cria oportunidades que levam essas vítimas aceitarem com mais maturidade as situações desfavoráveis, ajudando-as a se adaptar melhor às mudanças no seu dia a dia, diminuindo as situações de estresse e estabelecendo o equilíbrio emocional, possibilitando uma forma de renda para o auxílio da sua dependência financeira. Isto posto, se torna um tema relevante para o campo de conhecimento da Arteterapia e para disseminar práticas em grupos de risco.

Método

A AMPAR é voltada ao atendimento de mulheres que foram ou ainda são vítimas de violência doméstica e/ou de relacionamentos abusivos. Na ocasião da visita, disponibilizamos seis (6) vagas; ~~no entanto, a procura foi ainda maior.~~ Então, resolvemos ampliar o número de participantes e atender dez (10) mulheres.

Os encontros foram semanais às quartas-feiras, com duração de 2h durante três (3) meses. O grupo de mulheres era heterogêneo, com idade de 34 a 56 anos, formado por uma enfermeira, uma professora, uma massoterapeuta, uma diarista, uma atriz, uma confeitadeira, uma estudante e três donas de casa. O primeiro encontro foi marcado por curiosidade e expectativas diversas de um grupo que acaba de se conhecer. Uma característica marcante nesse dia foi o modo de se vestir de todas elas: *shorts* ou bermudas, blusa, cabelos presos e com a marcha lenta.

O método utilizado foi o da Oficina Criativa®, criado por Cristina Dias Alessandrini, contendo as seguintes etapas: Aquecimento, Sensibilização, Expressão, Verbalização e Palavra de fechamento (avaliação).

A sensibilização tem como objetivo desencadear contato com o seu mundo interno, estado interno de relaxamento. Na expressão livre o arteterapeuta utiliza e disponibiliza “materiais artísticos variados” (papéis de vários tamanhos, lápis de cor, giz de cera, canetinha, pincel, guache, aquarela, massa de modelar, revistas, tesoura, cola, lã, argila, coadores de café). Nessa etapa, seus conteúdos internos são mobilizados por meio de imagens, de sentimentos ou de símbolos. A transposição da linguagem diz respeito a uma nova linguagem que o cliente pode se apropriar para acionar um movimento de descontinuidade; nessa ação, o cliente redimensiona o processo vivido. Por fim, a avaliação que permite “a recomposição das etapas processuais”, de modo que a aprendizagem se torne consciente.

O planejamento semanal favoreceu pensar as temáticas conforme a necessidade e a demanda das clientes. Após os encontros, os onze temas foram organizados, já que o primeiro momento foi de apresentação da proposta de encontros. Em destaque, os temas que selecionamos para discussão: Confiança mútua e Autoconfiança; Encontro com minha verdade; Autoestima; Autopercepção; Vivendo o Aqui e Agora; Linha do tempo; Aterramento (três encontros com argila); Despertar sensorial e Conscientização.

Desenvolvimento

Esta seção apresenta os resultados e a discussão de cinco encontros. Selecionei os temas dos encontros que fizeram sentido e que ao mesmo tempo foram encontros desafiadores para mim como Arteterapeuta em formação, são eles: Autoconfiança e Confiança mútua, Autoestima, Linha do tempo, Aterramento e o Despertar sensorial. Optei por escolher uma única mulher das dez mulheres que participaram dos encontros para ter a oportunidade de me aprofundar mais na discussão de seu processo.

Escolhi a E.B., uma mulher de 52 anos, atriz e designer de sobrancelhas, atualmente se dedica somente a cuidar da casa. Mora com o pai e uma irmã autista. Perdeu a mãe recentemente e tudo que imaginou que aconteceria neste momento foi completamente ao contrário. Como passou a vida toda cuidando dos pais e da irmã, acreditou que quando um deles partisse, ela teria a herança para poder estudar, viajar e principalmente contratar uma cuidadora para sua família, já que o pai é idoso e a irmã autista e sempre estiveram sob seus cuidados, os irmãos não visitavam, com raras exceções. Em vez disso, com a partida da mãe, está sendo processada pelos irmãos e pelo pai, acusada de roubar os pertences da família e de agredir o pai fisicamente. Segundo ela, a situação é exatamente o oposto, cada vez que os irmãos visitam a casa (que, depois da morte da mãe, virou uma constante) levam algo que deveria ser colocado na partilha e o pai sempre a agrediu física e emocionalmente tornando sua vida um caos. Tem medo de ficar louca, pois já está sentindo uma confusão

mental com tantas informações simultâneas e paradoxais em relação à vida que tinha com a mãe viva.

No dia da apresentação de todas, ela estava muito agitada, com respiração curta e apresentando um tique nervoso (piscando várias vezes o olho esquerdo), disse estar extremamente ansiosa (fala dita roendo as unhas e mostrando a outra mão machucada).

Começamos o primeiro encontro formal, com o tema Confiança. Escolhi este tema para o início da jornada, pois era de extrema importância que o grupo começasse a se conectar com a sororidade e a confiança mútua/autoconfiança para criar um ambiente propício para depoimentos e reflexões. Chamamos a vivência de “Cuidar e ser cuidado: estabelecendo relações de confiança”. Usamos os seguintes materiais: revistas, cola, lápis de cor, canetinhas e giz de cera com *playlist* contendo músicas de frequência mais suave. Todos os encontros começavam com os materiais expostos com a intenção de fazer a dinâmica e sem tempo para pensar, poder expressar no papel o que sentiram. Iniciamos com um minuto de silêncio, para trazer para o aqui e agora. Segui com uma meditação guiada, conduzindo-as para entrar em contato consigo mesmo, voltando a atenção para a respiração e membros do corpo e, em seguida, se conectar com a necessidade do ser humano de cuidar e ser cuidado, de ter alguém em que possa confiar, compartilhar sonhos, desejos, aflições, do quanto sentimos falta de apoio em determinados momentos na vida, de poder contar com um ombro amigo, para rir ou chorar.

Em seguida, fizemos uma dinâmica em que cada uma escolheu uma dupla. Uma pessoa ficou vendada e a outra teve que conduzi-la, para experimentar a confiança e depois trocaram a parceira. Ao sinal, pararam para expressar no papel suas emoções. Foi um dia interessante, já que a maioria preferiu ser conduzida, acharam muita responsabilidade conduzir. Relatos de falta de autoconfiança, muita autocrítica, dificuldade de relaxar, ansiedade, medo de errar, insônia, dificuldade de externar sentimentos e de falar. Falou E.B: “só de pensar em ter que falar nos encontros, me causava um estresse absurdo, aliado a uma profunda angústia e vontade de chorar”.

Apesar disso tudo, os depoimentos e as verbalizações das expressões das mulheres trouxeram vida às imagens, relacionando-as com a realidade que cada uma estava vivendo. Ao final dos encontros tomávamos um café com bolo para finalizarmos de uma forma relaxada, dedicando este momento à escuta e ao acolhimento.

Neste dia, E.B comentou que chegou muito ansiosa e ao mesmo tempo estava se sentindo muito feliz por ter conseguido resolver seus problemas pessoais. Informou que ultimamente passou a se sentir injustiçada e ao mesmo tempo percebeu que a verdade estava vindo à tona e que ela era mais forte do que pensava, que precisava se defender sozinha e que apesar de ter dificuldade em confiar, gostou mais de ser conduzida.

Relatou que fez um desenho colorido que representa a sua liberdade e a esperança que começa a sentir, pois estava se sentindo ameaçada e com a possibilidade de ser presa, se sentindo diminuída, inapetente. Agora se sente melhor, tomando conta de sua vida, tentando voltar a ser o que era e até melhor. Com uma única palavra traduziu seu sentimento quando terminou o primeiro encontro: alívio.



Figura 1. Arco Íris.

Observando a expressão, penso no arco-íris como um fenômeno óptico e meteorológico que ocorre quando há chuva seguida de iluminação solar. No meu ponto de vista, esta definição pode ser bem simbólica neste caso, já que está sofrendo com a família, mas ao mesmo tempo acaba de conseguir uma advogada para defendê-la no tribunal, sem custo, podendo simbolizar o retorno da luz.

Das cores típicas do arco íris, faltou o laranja – o sol, a energia masculina. Ele saiu do lado direito inferior (inconsciente), para o lado esquerdo superior (consciência). Observando o quadrante, parte das sensações para o pensamento (racional), energia masculina. Sendo que acaba de se conscientizar de quem são de fato seus irmãos, já que só mostraram o lado ganancioso, após a morte da própria mãe.

Na parte inferior (inconsciente), esse verde parece uma floresta que segundo Mambert, “pode representar o eu inconsciente primitivo” (FOSTER, 1997, p. 207). Se tratando de E.B., isso pode representar o fato dela temer perder a saúde mental por estar vivendo algo que nunca pensou ser possível, ela verbalizou que tem medo de ficar doida.

O próximo encontro, considero importante ressaltar, foi sobre Autoestima (3º Encontro). Os materiais foram escolhidos por terem sido utilizados por todas elas em algum

momento da vida, não gerando distanciamento (lápiz de cor, canetinhas e giz de cera, revistas e cola, além de uma lista de reprodução com músicas tranquilas). Após o usual minuto de silêncio, foi organizada uma roda para que elas conseguissem mexer o corpo ao som da música. Em seguida, foi proposta uma meditação guiada, conduzindo-as para entrar em contato com elas mesmas. Trazendo a atenção para a respiração e o contato com o presente. Solicitamos que imaginassem um portal, fossem abrindo-o e, ao entrar, sentissem que é um espaço de cura, se liberando do julgamento, rejeição, cobranças. Ir se preenchendo de amor e aceitação, enquanto repetindo internamente: “eu me amo, eu me aceito, me perdo”. Com o material em cima da mesa, elas foram convidadas a expressar o que sentiram durante a “dança” e a meditação.

Este encontro foi bem mais intenso do que os dois primeiros, a maioria dos relatos abordou ansiedade, raiva, apareceu claramente o complexo materno, paterno, a falta de autoestima. As mulheres estavam pintando riscos frenéticos. E.B. chegou visivelmente agitada, com um olhar disperso, desconexa em sua fala, inquieta e cheia de tiques (neste dia piscavam os dois olhos). Pintou com tanta intensidade que quebrou o giz de cera.

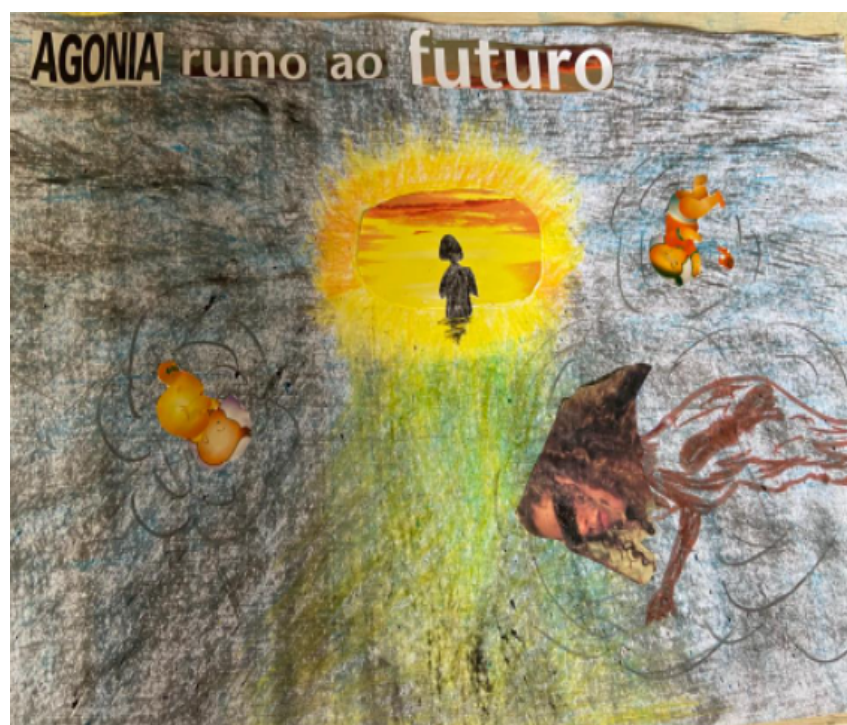


Figura 2. Futuro incerto.

Nesse encontro, E.B. iniciou dizendo que nesse dia particularmente, estava se sentindo muito agitada. Falou que sua expressão compreende o universo. Que a moça da luz era a mãe, que estava preocupada com o futuro dela e vice-versa. Porque ela achava que a mãe estava sofrendo, não conseguia partir em paz, preocupada com ela. À esquerda,

E.B falou que desenhou ela flutuando, com os pés fora do chão, em um lugar negro. Sempre que se vê perto da mãe, ela se enxerga como criança. Ela e a mãe estavam agoniadas, querendo ficar bem, mas no momento não tinham como ficar bem (começou chorar). Falou que os irmãos estavam acusando-a de querer pegar as coisas da família e sentia que eles estavam roubando. Sempre iam na casa dela e pegavam algo. Disse que a família era porca e relatou estar sendo acusada de querer matar o pai e na realidade, segundo ela, o pai que batia nela. Mas, que embora o pai esteja iludido, ele estava sendo roubado pela família. Procurou uma advogada, pois temia ser presa. Completou que sentia que as coisas estavam mudando para melhor, porque ela queria ficar bem, aproveitar o que lhe restava e ser feliz. Fazer seus cursos, aproveitar a vida. A palavra que escolheu para fechar este encontro foi paz, disse que sentia muito conforto em se expressar através da arte (já que é atriz).

A primeira coisa que me chamou atenção foi a frase “Agonia rumo ao futuro” sugerindo um sentimento de angústia, sofrimento ou aflição (f- uturo - útero) mãe, criança. Uma imagem masculina pequena próxima ao centro, se encaminhando para o início da energia: como se fosse fazer simbiose com a mãe (duas em uma); sombras. O bebê do lado esquerdo, parece um par de seios: seios/mulher (anima) sugerindo a forte representação da sua mãe no seu passado, já que elas tinham uma relação maravilhosa de amor, proteção e cuidado. Hoje no presente (lado direito), após a morte da sua mãe, está perdida, de olhos vendados, não visualiza o que está acontecendo no inconsciente. Enquanto isso, a energia instintiva emerge para a consciência. Ela está de costas para a criança que tem duas imagens (rostos) como pano de fundo – uma maior, que parece uma mulher, e outra menor, que parece o louco do tarô (o Louco carrega todo o potencial de um novo capítulo que está iniciando: ele não sabe o que virá pela frente, mesmo assim, está pronto para explorar, aprender e crescer). O véu: cobrir a cabeça, o rosto; o véu já foi um símbolo da virgindade da noiva e o ato de descobrir o rosto, na cerimônia, significava a consumação sexual do casamento (*animus* e *anima*, provavelmente). Do lado esquerdo também tem um rosto olhando para as imagens à frente. O bebê envolto na escuridão, nas sombras, complexos, *anima* e *animus*; parece que está sem identidade. Pode ter sofrido agressões paternas.

No final deste dia, ela estava visivelmente mais calma, quis falar, dividir, contou detalhes de sua história, verbalizando novamente que chegou muito ansiosa e que estava se sentindo bem melhor, como se tivesse voltado a respirar. Ao término do processo a palavra predominante foi: paz.

Outro encontro que teve resultados expressivos no todo e especificamente no caso de E.B. foi linha do tempo: tecendo a nossa jornada (7º Encontro). As cores escolhidas pelas participantes deveriam representar a infância (centro), a adolescência (meio) e a fase adulta (externo). Os materiais utilizados foram fios de lã e palitos de churrasco. Após o usual minuto de silêncio colocamos a música “Zorba o Grego” e convidamos para fazer uma roda

e mexer o corpo de forma livre com lenços, no momento do aquecimento. A expressão do dia era tecer seu móbil, escolhendo, de forma instintiva (sem pensar muito) quatro cores: a primeira (centro do móbil) para a infância, depois adolescência, tempos atuais e se assim desejassem do futuro. Fizeram suas colocações e palavras de fechamento. Esse encontro foi muito intenso, pois ao ativar a linha do tempo, começaram a vir as lembranças de infância e adolescência à tona. No momento da verbalização surgiram confissões profundas, falaram dos tempos de abuso, da forma que se sentiram. A cada volta tecendo, a angústia apertava, uma delas ao tecer a parte da adolescência quebrou o palito de tanta força e raiva, na hora da verbalização falou de todas as fases, menos da adolescência.



Figura 3. A linha do tempo.

Por outro lado, essa oficina trouxe consciência e ressignificação das etapas vividas. Dessa vez decidi transcrever o que E.B. disse, preservei as palavras dela, pois esse encontro foi um ponto alto e significativo de seu processo. Chamou-me a atenção o simbolismo das correlações:

O centro vermelho simboliza a minha infância, lembro que eu tinha um sapato vermelho, quando vejo uma mulher com sapato dessa cor tenho vontade de morder. Aí, na infância, esse vermelho eu via na maçã, na roupinha que minha mãe me deu. Eu tive uma infância muito pobre, a cor deveria ser bege. Mas eu não enxergava a minha vida assim. Na adolescência, o lilás, porque eu era muito sensível, meio sobrenatural, eu via muita coisa, a luz lilás me atraía, eu tinha visões, coisas que eu sentia que faziam até a energia da casa acabar, quando eu estava conectada, meio poltergeist. A adolescência foi difícil, muito difícil. Na fase adulta me vejo mais atraída

pela natureza, é um verde mais maduro, mais fechado. Tem a questão da esperança e da saúde (principalmente a mental). A cor verde me faz bem, remete saúde e bem-estar. No conto, eu seria a Rapunzel, porque fiquei muito tempo presa na torre, esperando o príncipe. Vários vieram, mas não me buscaram de vez, subiram na torre e desceram. Mas ainda espero. A minha situação não me permite ir com nenhum deles. Mas quero descer da torre com ou sem príncipe. Ainda estou na torre! Tem muita coisa me prendendo! Preciso viver melhor na torre para depois sair.

O depoimento de E.B me trouxe um paralelo com o conto “Os sapatinhos vermelhos”, de Clarissa Pinkola Estés, presente no livro *Mulheres correm com lobos*. O conto traz a história de uma menina que desejava ter uns sapatinhos vermelhos e acabou sendo aprisionada por eles, que a obrigavam dançar sem parar. Na exaustão decidiu amputar os pés para deixar de dançar, já que não conseguia tirar os sapatos. Quando traço um paralelo com a vida de E.B., vejo o futuro dela, como os sapatinhos vermelhos, sempre pensando e sonhando com o que faria quando não estivesse cuidando de seus pais e sua irmã. Se via estudando e viajando pela América Latina. Colocou sua vida no futuro, suportando o que o presente lhe trazia, porque seus pais eram idosos e não faltava tanto para ela conseguir voar. Quando o futuro chegou, se vê novamente aprisionada por ele, com risco de ser presa pelas acusações feitas pelos irmãos, sempre presa no futuro, o que pode ser a causa da ansiedade que ela sente. Conforme afirma Clarissa, “a perda dos sapatos vermelhos feitos à mão representa a perda da vitalidade passional e da vida que a própria mulher projetou para si” (ESTÉS, 1999, p. 276). Ainda na mesma página Clarissa Pinkola Estés “aliadas à adoção de uma vida domesticada em excesso. Isso acaba levando à perda da percepção aguçada, quem induz aos excessos, à perda do pé, a plataforma sobre a qual pousamos, nossa base, um aspecto profundo da nossa natureza instintual que sustenta a nossa liberdade” (ESTÉS, 1999, p. 276). E.B. calou-se para sobreviver, se voltou para dentro, reflexo de uma vida domesticada, foi ao excesso, perdeu a base de sustentação que está suspensa em posse legal dos irmãos. Deixaram-na sem sustento.

A coesão entre os paralelos fertilizou meu entendimento do que seria a essência do que ela está vivendo. Por outro lado, quando ela menciona que ainda estava presa na torre e que precisa viver melhor lá para seguir adiante, me remeteu novamente ao conto supracitado, os sapatinhos vermelhos voltando a paralisar.

Compartilhando o andamento dos encontros com as mulheres e o caso de E.B com a supervisão, chegamos ao entendimento que era o momento de aterrar, de trabalhar o elemento terra. Para isso, foram sugeridos três encontros utilizando como material a argila. Descrevemos detalhes do primeiro deles: iniciamos com o usual minuto de silêncio e na sequência fizemos um aquecimento, movimentando o corpo, batendo os pés no chão,

chacoalhando os braços, as pernas, sem preocupação estética, só mexendo.

Após esse momento, as participantes foram convidadas a escolher um pedaço de argila, com o qual foram feitas algumas dinâmicas. Primeiramente, convidamos todas para se sentar e começamos uma vivência sensorial, sentindo a argila, amassando até desgrudar da mão, sentindo o cheiro e a temperatura.

Na sequência, todas foram convidadas a ficar em pé e formar um círculo, inspirando, soltando a massa, e expirando, apertando a massa, todas com as mãos para frente e quem se sentisse à vontade, poderia fechar os olhos. Após repetir por três vezes essa atividade, foram feitas mais três sequências com um novo formato. Na inspiração, levantamos a mão sem pressão na massa e na expiração, jogamos a massa com força no chão e soltamos a voz. Ainda em círculo, ao ver que umas tinham muita argila e outras pouca, elas foram convidadas a escolher uma colega e dividir a massa de forma que não ficasse “pesado” para nenhuma das duas. Feito isto, elas fizeram uma bolinha e arremessaram para uma colega escolhida, do outro lado do círculo, de uma forma gentil de modo que a outra pessoa conseguisse pegar com cuidado. Mudamos o formato e ficamos em duas fileiras, cinco de cada lado, uma em frente à outra. Cada uma mexeu a massa com uma mão e depois com as duas mãos, solicitamos para pensar em um sentimento que elas queriam eliminar, pedimos para amassar a massa e depois jogá-la no chão. Na sequência, elas fizeram um presente para a colega da frente, com o objetivo de fazer uma troca entre elas. Logo depois o presente dado foi amassado, olhando no olho de quem deu, voltamos à mesa e cada uma fez uma expressão diferente.

Esse encontro foi muito intenso, 70% das mulheres falaram sobre o abuso sofrido e a metade se emocionou durante a verbalização. Enquanto profissional fiquei absolutamente surpresa pela explosão de emoções neste dia, embora a minha experiência em sala com argila tenha sido de muita emoção, dor e no final um grande alívio.



Figura 4. A lágrima.

E.B. diz que a lágrima representa seus sentimentos, muitas coisas que passou e coisas que está passando, às vezes quando está sozinha chora. Não sentiu nenhuma angústia quando amassaram sua argila. Jogou a argila no chão com desprezo, porque acha que tem gente que subestima a sua inteligência; ela respeita, mas despreza. Falou do pai que a humilha, que a despreza, representando a lágrima também e finalizou sua fala com a palavra: sentimentos. O contato com a argila foi amigável, não ficou com nojo. Nesse encontro, chegou em cima da hora bem agitada, mas logo começou a interagir com as colegas. Na primeira metade da oficina, transitou entre a raiva e a vontade de chorar, chegou a fechar os olhos enquanto manipulava sua obra. No decorrer do encontro, foi se acalmando e manuseando sua peça com delicadeza. Se observarmos a peça com atenção, no centro, parece estar escondido um feto, sugerindo complexo materno. A dependência emocional com a mãe é evidente, já que por muitas vezes foi verbalizado. Quando viramos a “gota” de cabeça para baixo, a imagem sugere o feto já em posição de nascimento. Assim, algumas questões surgiram: Será que esse bebê está pronto para nascer? Por que estaria encaixado se o seu corpo ainda não está finalizado? Será que podemos sugerir que ela quer renascer (como supracitado em outro desenho), mas não se sente pronta?

Para finalizar, escolhemos o penúltimo encontro em que trabalhamos o campo sensorial, decidimos disponibilizar todos os materiais utilizados até agora: lápis de cor, giz de cera, guache, revista, tesoura, cola, palito de churrasco, argila, óleos essenciais, massa de modelar e lã para a sensibilização. Fizemos o aquecimento com o jogo do bastão, ativando o trabalho de equipe, a consciência do todo, a empatia no deixar o bastão em pé para que a outra pessoa pudesse pegá-lo antes de cair, em sororidade fazendo com que as mulheres se percebessem e colaborassem entre si. Propomos fechar os olhos e observar a respiração. A sensibilização neste dia foi sensorial, ativando a escuta e principalmente o olfato.

Com os olhos vendados (duas mulheres tinham dificuldade em ficar vendadas, pelo medo de escuro proveniente do abuso sofrido ter acontecido neste formato, sugerimos o olhar fixo em alguma coisa por perto, para irem fechando os olhos até deixarem uma fenda de luz, sem necessariamente enxergar). Levantamos as questões a seguir lendo este texto para elas: Vocês já se perguntaram o que é a realidade? O que existe e consideramos real? É o que chega até nós através dos sentidos: visão, audição, olfato, paladar e tato. São eles que nos permitem ver tudo que nos rodeia, a ouvir todos os barulhos, sons de música, de um canto do pássaro, sentir o sabor dos alimentos dos líquidos, do doce e amargo etc., o contato com as pessoas, objetos, tudo que existe, com o tato. Captamos e sentimos todo o universo através desses cinco órgãos.

A visão predomina sobre os demais órgãos sensoriais. Vamos observar os sentidos da audição, do olfato, do paladar e do tato. Vamos ouvir ou sentir os sons do exterior, (observar qual o som e conduzir para o grupo para ouvir - pode ser uma buzina, uma voz etc.). Em seguida, vamos tentar ouvir ou sentir os sons interiores, como o som das batidas do coração. Aproveitem o momento para perceber os diferentes estímulos: sentir o gosto da saliva, sentir os odores do ambiente, sentir o ar entrando e saindo pelas narinas. Percebam que vocês estão experimentando sensações corporais e essas sensações levam ao sentir, aos sentimentos. Às vezes, quando estamos com os olhos abertos, não prestamos atenção. Mas tudo que captamos através dos órgãos dos sentidos ficam na nossa memória, e os sentidos se comunicam sempre; tudo em nosso corpo está em constante comunicação, cada órgão ajuda os demais no funcionamento do corpo, do cabelo até a planta dos pés.

Observando as sensações, temos consciência do momento presente e essa consciência pode nos dar uma visão diferente da realidade (aqui começamos a apresentar os aromas). Vamos agora experimentar o sentido do olfato: o olfato é o sentido muito importante para nossa sobrevivência, o odor nos alerta sobre o perigo de uma comida estragada, por exemplo. O olfato tem uma tendência maior que os outros sentidos a evocar emoções e memórias. Todos temos uma história de vida e temos nossas memórias, algumas boas e outras pouco agradáveis, mas são nossas memórias e com afetividade podemos acolhê-las, pois fizeram parte do que somos hoje e, quando acolhemos com amor essas memórias, podemos transformá-las.

Na sequência, elas foram convidadas a permanecer de olhos fechados e utilizando o olfato, esse precioso órgão, aproximamos do nariz de algumas mulheres aromas que podem despertar lembranças agradáveis ou não. Porém, podemos acolher todas as memórias ou lembranças, pois elas foram importantes para o nosso crescimento, aceitando e amando essas memórias, podemos perceber como elas podem nos ensinar, mesmo depois de passado muito tempo. Precisamos nos amar com tudo que temos em nós e caso não gostemos de alguma coisa, podemos transformar, transformar sempre, sejam nossos pensamentos, nossas ações, nossas reações, nossa comunicação, qualquer coisa. Temos a criatividade para nos inventar e nos reinventar.

Pedimos para representar a vivência, qualquer coisa que vier à mente, mesmo que não estejam relacionadas com o que experienciaram. Além disso, falaram um pouco sobre como foi passar por essa experiência e qual relação pode ser feita com a expressão. Finalizamos esse momento, perguntando uma palavra que representasse a vivência e que escolhesse o material que desejasse para se expressar livremente. Na transposição de linguagem, levantamos algumas questões: Os aromas trouxeram lembranças? Como se sentiram ao sentir esses aromas? Quais os momentos que vieram à tona? Qual é a sensação de retomar esses momentos? Comente sobre a escolha do material e expressão.

Nesse encontro aconteceu algo bem curioso. Foram passadas várias essências como alfazema, lavanda, gerânio, limão e ervas frescas retiradas da horta (manjerição, alecrim, capim cidreira), todos com um aroma muito característico. A metade das mulheres que participaram dos encontros identificaram um forte aroma de arruda e, entre uns dos depoimentos, o testemunho de E.B. falava da avó que era benzedeira e a benzia com arruda.

Senti uma viagem no tempo, ouvi o galo cantando, as folhas das árvores. Sempre que fechava os olhos quando criança via bolinhas coloridas, hoje vi, mas já não são mais coloridas. Na hora da sensibilização e na passagem dos aromas, senti um forte aroma de arruda e lembrei da minha avó paterna que era mãe de santo e benzia os netos. Depoimento de E.B.

Por outro lado, era um dia muito estressante para E.B. pois tinha audiência logo após nosso encontro. Veja o relato a seguir.

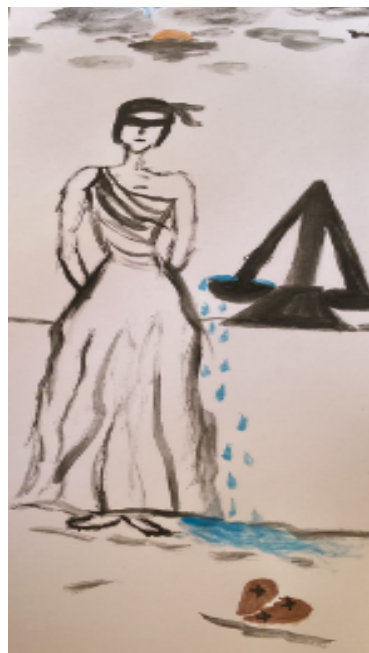


Figura 5. A justiça é cega.

Hoje tenho audiência para tratar as questões patrimoniais da família. O meu desenho tem a ver com o dia de hoje, a justiça é cega. As lágrimas que transbordam da balança injusta são minhas, assim como meu coração partido com alguns curativos. A minha mãe é a estrela azul no céu, o sol está querendo nascer entre as nuvens. A minha irmã e eu somos representadas pelos pássaros que clamam por liberdade. As lágrimas jorram de um lado só, porque o outro lado da balança está cheio de outras coisas. Mas transborda de choro, porque a justiça é cega e não me conhece e nem a minha família. Ela (a justiça) não sabe se é falada a verdade.

Nesse dia, E.B. estava muito tensa. Pintou a sua expressão de preto, contou que estava se sentindo derrotada mesmo antes de ir. Notei que as lágrimas saíram debaixo do vestido, como se escorressem de lá dentro (sinalizando o abuso sofrido talvez?). Na saia vejo o vulto da mãe e do pai. Apesar do céu estar preto, ainda temos o sol, com sua energia masculina de transformação e a estrela colorindo o céu. O coração parece um fígado. Será que tem casos de alcoolismo na família? Sei que tem violência física e abuso. Ficamos intrigadas e ao mesmo tempo ela manifesta vontade de continuar tendo sessões comigo após o término da supervisão. Apesar de estar tensa com o maxilar travado, ao sair se mostrou mais concentrada, focada, de cabeça erguida e ombros abertos. Empoderada. Ela me abraçou apertado e agradeceu.

No último encontro, E.B. mostrou uma postura muito diferente em relação aos encontros anteriores, pedi licença para poder fotografar para materializar a mudança que se apresentava através da sua imagem e do seu depoimento.

Quando cheguei pela primeira vez, estava cansada, massacrada, acabada, muito triste por dentro e fora, precisando explodir, para não implodir! Cheguei muito machucada e acreditando que a arte é curativa já que vivenciei isto no teatro. Fui mudando durante o processo, crescendo, me fortalecendo, lembrando de detalhes da infância que não lembrava mais e que inclusive são importantes para o processo atual, vão me servir de argumento no tribunal. Me reencontrei, estou me redescobrando, reconquistando coisas, me sinto mais corajosa, mais calma, durmo melhor e me sinto mais concentrada, com mais foco. Fazia muito tempo que não me sentia em paz.

Considerações finais

As experiências com a Arteterapia, o acolhimento, a criação de um ambiente de confiança mútua e a escuta ativa dessas mulheres possibilitaram o caminho para a auto expressão e a comunicação. Além disso, também permitiu que sentimentos transbordassem, manifestando processos difíceis de verbalizar, aumentando o foco, elevando a autoestima, resgatando a feminilidade e a alegria de viver.

Tanto na minha jornada pessoal, como durante a supervisão, vivi o potencial do recurso na sua origem primitiva sensorial e me conscientizei do seu poder transformador. Minha experiência como arteterapeuta em formação é que a Arteterapia enquanto área de conhecimento é espaço de emoções, de expressão e de mobilização de sentimentos a partir da relação estabelecida com o material escolhido. Parece que os problemas se dissipam e se intensificam à medida que os reconhecemos. Isso favorece a oportunidade de olhá-los

por outra ótica, mudar a perspectiva. Assim como as cores e a infinidade de materiais, temos diversas maneiras de olhar para as coisas. Entendemos que o passado não é suscetível às mudanças, mas pode ser ressignificado. Somos, portanto, mais conscientes, transformando energia estática em energia em movimento. Deixando nosso potencial criativo livre e aberto, de modo que o inconsciente se apresente por meio de desenhos ou da materialização de outras formas de expressão. A interpretação parece muito com a análise de nossos sonhos, nos quais Jung via a riqueza do inconsciente.

Em relação às mulheres que participaram dos encontros, todas disseram se sentir menos ansiosas, com foco de concentração, com o entendimento da importância de ter um momento para si, com a necessidade de se cuidar e aliviadas ao poderem falar sobre coisas que não compartilhavam com ninguém. O grupo foi transformador, relataram estar orgulhosas de si próprias por se priorizarem. No começo da jornada, essas mulheres tinham outra postura e ao longo dos três meses o autoconceito e a autoconfiança trouxeram para elas uma nova postura no mundo, foi onde os depoimentos de E.B. fizeram todo sentido.

Data de recebimento: 06.02.2023

Data primeiro aceite: 14.03.2023

Data segundo aceite: 01.04.2023

Referências Bibliográficas

ACHUTTI, C. Cobrança social por padrões estéticos pode gerar distúrbios psicológicos e alimentares. **Jovem Pan**, 2021. Disponível em:

<<https://jovempan.com.br/programas/jornal-da-manha/cobranca-social-por-padroes-esteticos-pode-gerar-disturbios-psicologicos-e-alimentares.html>>. Acesso em: 24 jun. 2023.

ADAMES, Y. Como a violência verbal afeta as mulheres no trabalho. **Revista Você S/A**, 2017. Disponível em:

<<https://vocesa.abril.com.br/geral/como-a-violencia-verbal-afeta-as-mulheres-no-trabalho/>>. Acesso em: 24 jun. 2023.

CHEVALIER, J. G. **Dicionário de símbolos**: Arco Íris. Rio de Janeiro: José Olympio, 2009. p. 77.

ESTÉS, Cl. P. A preservação do Self: A identificação de armadilhas, arapucas e iscas envenenadas: Os sapatinhos vermelhos. *In*: **Mulheres que correm com Lobos**. 2. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1999. p. 271-275.

FURTH, G. M. **O Mundo secreto dos desenhos**: uma abordagem junguiana de cura pela arte. São Paulo: Paulus, 2004.

GOUVEIA, A. P. **Sol da Terra**: o uso do barro em psicoterapia. 2. ed. Rio de Janeiro: Summus, 2019.

MAMBERT, F. **Viagem ao inconsciente**. São Paulo: Círculo do livro, 1991. p. 207.

HOSPITAL Santa Mônica. **Ansiedade**: o que é, quais são as causas e principais consequências? Disponível em: <<https://hospitalsantamonica.com.br/ansiedade-o-que-e-quais-sao-as-causas-e-principais-consequencias/>>. Acesso em: 24 jun. 2023.

PHILIPPINI, A. **Linguagens e materiais expressivos em Arteterapia**: uso, indicação e propriedades. Rio de Janeiro: Wak, 2018.

REIF, L. Macho palestrinha: Entenda o que é mansplaining e manterrupting. **Revista Azmina**, 2019. Disponível em: <<https://Azmina.Com.Br/Reportagens/Mansplaining-e-Manterrupting-O-Que-e-e-de-Onde-Vem-Os-Termos/>>. Acesso em: 24 jun. 2023.