

## ESTUDO DE CASO

### **Arteterapia e mandala: a jornada de autoconhecimento de um homem trans**

#### **Art Therapy and mandala: the journey of self-knowledge of a trans man**

Soraia Dias Ciccone<sup>1</sup>

**Resumo:** Unir a arteterapia com o estudo em mandala foi o objetivo deste trabalho que buscou compreender o uso destes instrumentos para o autoconhecimento e integração dos aspectos conscientes e inconscientes diante das experiências de vida e do processo de transição de um homem trans. Para isso, a produção de mandalas realizada ao longo de dez meses expressaram, em cores, formas e símbolos, situações de vida que facilitaram a conscientização de sentimentos e pensamentos, a percepção de um universo interno multicolorido, assim como a integração de aspectos femininos e masculinos que ainda se apresentam como um grande desafio. Neste sentido, muitas batalhas precisarão ser vencidas para que o corpo feminino base de uma identidade masculina possam expressar a grandeza de uma alma que tem sustentado essa existência.

**Palavras-chave:** Arteterapia; mandala; autoconhecimento; homem trans.

**Abstract:** Combining art therapy with the study of mandalas was the goal of this work which sought to understand the use of these instruments for self-knowledge and the integration of conscious and unconscious aspects in the face of life experiences and the transition process of a trans man. For this purpose, the production of mandalas over 10 months expressed in colors, shapes, and symbols life situations that facilitated the awareness of feelings and thoughts, the perception of a multicolored internal universe as well as the integration of feminine and masculine aspects that still present a great challenge. In this sense, many battles will need to be won so that the female body, the basis of a male identity, can express the greatness of a soul that has sustained this existence.

**Keywords:** Art therapy; mandala; self knowledge; trans man.

### **Introdução**

A jornada para o autoconhecimento não é linear, ela percorre caminhos inusitados e diversos. Iniciei minha vida acadêmica com muitos sonhos, mas sem uma clara definição. Minha primeira formação descortinou um desejo, a Arte, mas outros caminhos e

---

<sup>1</sup> Psicóloga clínica. Mestre em Psicologia pela UNICAMP com o tema: “Criatividade na obra de D. W. Winnicott. Atuação como professora e supervisora universitária. Formação em Mandala Terapêutica pelo CEIMAS, pós-graduação em Arteterapia pelo Freedom. Cursando pós-graduação Psicologia Transpessoal pela ALUBRAT e em formação como Facilitadora do Método I.am.ITM de Pintura Espontânea®. Link do Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7737044896492828>. AATESP no 906/0922

necessidades se impuseram e novas paisagens foram ora incrementando o sonho inicial, ora apontando para outras direções. A Psicologia, minha segunda formação, abriu novas fronteiras, e novos elementos se somaram a outros aprendizados, conhecimentos e realizações. Este trabalho, fruto desta jornada, vem para dar forma a uma realização sonhada há muito tempo, a pós-graduação em Arteterapia. O mandala, por outro lado, entrou em minha vida quando, ao ler as palavras de Jung, entendi que o encanto e o susto provocados com este trabalho era mais um elemento que se unia à minha jornada de autoconhecimento. No livro *Memórias, sonhos e reflexões*, Jung revelou que fazia diariamente pequenos desenhos circulares – mandalas – e percebeu que seus desenhos sinalizavam algo que estava acontecendo em seu mundo interior, assim como representavam as transformações psíquicas que operavam nele. Ele afirma que: “A mandala exprime o Si mesmo, a totalidade da personalidade que, se tudo está bem, é harmoniosa, mas que não permite o autoengano” (JUNG, 1996, p. 175).

Unir Arteterapia e mandala foi um desejo que se anunciou desde o início desta formação, e encontrei, no período da prática supervisionada, espaço para concretizá-lo quando um novo desafio foi apresentado: realizar um processo arteterapêutico com um homem trans.

Em um Centro de Cidadania LGBT, realizamos uma oficina com o objetivo de apresentar a Arteterapia a este público e, apesar dos poucos encontros, Felipe, um dos integrantes do grupo, percebeu-se impactado pela proposta e nos procurou dizendo que algo inédito lhe aconteceu: havia permanecido concentrado na tarefa e sentiu uma forte sensação de bem-estar físico e emocional ao término das atividades. Contou que recebeu o diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e questionou se realizar sessões arteterapêuticas poderia auxiliá-lo.

### **A transexualidade**

Felipe iniciou a transição hormonal há aproximadamente dois anos, e sabe-se que em nosso país essa população passa por situações muito opressoras, sendo vítimas de discriminação, preconceitos, abandono, negligência, assim como sofrem agressões de várias naturezas, visto que o Brasil apresenta um dos maiores índices de crimes e mortes cometidos contra essa população, além das menores taxas de empregabilidade e dificuldades de acesso aos serviços de saúde (OBSERVATÓRIO DE MORTES E VIOLÊNCIAS LGBTI+ NO BRASIL, 2021).

A luta por uma sociedade menos preconceituosa é uma batalha extensa, incansável e sem tréguas e, por isso, destacamos algumas conquistas: no ano de 1990, a Organização Mundial de Saúde (OMS) deixou de considerar a homossexualidade como doença,

retirando-a da Classificação Internacional de Doenças Mentais – CID 10 –, e em reconhecimento, a data de 17 de maio foi denominada o Dia Internacional contra a Homofobia. Em 2002, o Conselho Federal de Medicina (CFM) autorizou a cirurgia de redesignação sexual. Em 2016, o decreto presidencial nº 8.727 normatizou o uso de nome social pelos órgãos e entidades da administração pública federal direta, autárquica e fundacional e, em 2018, a mudança no registro civil foi aprovada no Supremo Tribunal Federal (STF). Em 2019, a OMS retirou do CID-11 o chamado Transtorno de Identidade de Gênero, definição que considerava como doença mental a situação de pessoas trans, decisão há muito aguardada e celebrada pelas áreas de saúde e direitos humanos. A Psicologia através do seu Conselho Federal (CFP) tem se posicionado contra a patologização da transexualidade desde 2011 e, através da resolução 1/2019 (CFP, 2019), estabeleceu normas de atuação em relação às pessoas transexuais e travestis; no mesmo ano, o STF passou a considerar crime a discriminação por orientação sexual e identidade de gênero (TODXS, 2019).

Por outro lado, também podemos presenciar em nosso país alguns movimentos significativos voltados para essa população: a Coordenação de Políticas para LGBTI da Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania coordena o Projeto Reinserção Social Transcidadania<sup>2</sup>, que tem por objetivo desenvolver atividades para a colocação profissional, a reintegração social e o resgate da cidadania para pessoas trans (travestis, mulheres transexuais e homens trans) em situação de vulnerabilidade. O Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania<sup>3</sup> promoveu em 2023 a campanha “Construir para Reconstruir” em alusão ao Mês da Visibilidade Trans, celebrado anualmente em 29 de janeiro. Ações que visam ao empoderamento desta população ao dar visibilidade às vozes de pessoas que foram silenciadas em razão de suas condições de gênero ou orientação sexual têm, na Parada do Orgulho LGBTQIA+, um poderoso instrumento de combate aos preconceitos ao aumentar a representatividade dessa população nos mais diversos setores da sociedade e promover a conscientização contra a bifobia, a homofobia, a lesbofobia e a transfobia. Em 2024, aconteceu a 28ª edição com a participação de mais de 73 mil pessoas em SP; o evento foi realizado pela ONG Associação da Parada do Orgulho LGBT+ de São Paulo (APOLGBT-SP) e recebeu o patrocínio de 23 empresas privadas e dos Governos Federal, Estadual e Municipal.

---

<sup>2</sup> Disponível em:

[https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/desenvolvimento/cursos/operacao\\_trabalho/index.php?p=170430](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/desenvolvimento/cursos/operacao_trabalho/index.php?p=170430). Acesso em 11 jun. 2024.

<sup>3</sup> Disponível em:

<https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/ministerio-dos-direitos-humanos-e-da-cidadania-lanca-campanha-201cconstruir-para-reconstruir201d-em-alusao-ao-mes-da-visibilidade-trans>. Acesso em: 11 jun. 2024.

A bandeira do orgulho LGBTQIA+ é um símbolo do orgulho de ser lésbica, *gay*, bissexual, pansexual, transgênero, *queer*, intersexual, assexual, entre vários outros, e foi criada pelo artista estadunidense Gilbert Baker, em 1978; ela traz as cores do arco-íris, cada cor expressa um significado e seu conjunto retrata as diferenças e diversidades, a saber: o vermelho simboliza a vida; o laranja, cura ou saúde; o amarelo, a luz do sol; o verde, a natureza; o azul, a arte; e o lilás, o espírito (GATTI, 2021). O tema diversidade e diferença é ressaltado no livro *Teoria queer: um aprendizado pelas diferenças*; para o autor, “diversidade é ligada à ideia de tolerância ou de conveniência”, enquanto “o termo ‘diferença’ é mais ligado à ideia de reconhecimento como transformação social, transformação das relações de poder, do lugar que o Outro ocupa nelas” (MISKOLCI, 2012, p. 15).

### **A arte e a Arteterapia**

Podemos entender a arte como uma forma de resistência à opressão da sociedade e da cultura frente à diferença, à marginalização e à discriminação. Populações invisibilizadas, como os doentes mentais, encontraram no trabalho iniciado por mestres que nos inspiram até hoje, como Osório César e Nise da Silveira, dignidade ao lhes ser propiciado um espaço para a expressão artística, já que a arte vem impulsionar a “infinita capacidade do homem para se metamorfosear” e, através da sua magia, no processo de criar e recriar, “ela mostra a realidade como passível de ser transformada, dominada e tornada brinquedo” (FISCHER, 1977, p. 252).

A arte representa a capacidade humana de se opor às adversidades, às opressões e à exclusão, surgindo como um grito, como uma forma de lidar com a fragilidade, o medo e a insignificância do homem diante de um ambiente nem sempre favorável e, para isso, produz símbolos que expressam sentimentos, emoções e sensações, fenômeno reconhecido desde as pinturas rupestres, que retrataram “a crença universal no poder produzido pelas imagens”, ou seja, “caçadores primitivos imaginavam que, se fizessem uma imagem da sua presa – e até espicaçassem com suas lanças e machados de pedra – os animais verdadeiros também sucumbiriam ao seu poder” (GOMBRICH, 1989, p. 22).

Este é o poder da arte, que ao se utilizar de símbolos permite a expressão e manifestação da profunda relação do homem com o mundo em que vive; ela serve para revelar aspectos de subjetividade, singularidade, racionalidade, magia, ciência, religião e cultura, e “além da função social, a arte também pode ter uma função terapêutica”, percebida desde os primórdios da civilização até os nossos dias, entendendo que as manifestações artísticas, em seu mais amplo escopo, demonstram que “a arte é necessária para o homem conhecer e transformar o mundo, situar-se, tanto quanto envolvê-lo em seu inerente fator de magia” (ANDRADE, 2000, p. 14).

Neste sentido, a diversidade do fazer artístico e terapêutico, base do trabalho arteterapêutico, visa estimular e provocar em nós não apenas a tolerância, mas a possibilidade de transformação ao reconhecer a humanidade além das diferenças e das multiplicidades, facilitando nossa implicação no relacionamento com nós mesmos e com o outro que nos transforma; assim como pode transformar o nosso entorno e, por que não, a comunidade em que vivemos.

A Arteterapia, como uma conduta terapêutica, utiliza a arte e suas técnicas, materiais e instrumentos para mediação, visando possibilitar ao sujeito uma vivência em seu processo de autoconhecimento. É uma exploração criativa que valoriza o sensível em cada um de nós, facilitando o contato com camadas mais profundas de nós mesmos, abrindo-nos para um processo de autoconhecimento e melhoria da qualidade de vida, fortalecendo o sentido da própria existência.

Alessandrini (1996) afirma que na expressão artística, sentimentos, sensações e pensamentos ganham concretude e, ao tocar essas dimensões, podemos favorecer um processo de cura interior. Como método de trabalho, nos apoiamos em seu livro *Oficina Criativa e Pedagogia*, que nos oferece uma proposta de intervenção composta por etapas que têm por objetivo a expressão criativa com materiais artísticos para, posteriormente, organizar o conhecimento intrínseco ao fazer criativo. As etapas são: (1) sensibilização através de um estímulo que facilite a livre expressão; (2) expressão livre numa linguagem não verbal; (3) elaboração da expressão que pressupõe um distanciamento reflexivo que permita a elaboração; (4) transposição de linguagem, o material criado é transposto para uma linguagem verbal possibilitando a estruturação do pensamento; e, por último, (5) avaliação que permite a conscientização, percepção e crítica dos conhecimentos adquiridos. Segundo a autora, o processo que utiliza a mediação de “experiências artísticas permite que o indivíduo simbolize suas percepções do mundo, principalmente quando não consegue se expressar verbalmente ou pela linguagem oral ou escrita” (ALESSANDRINI, 1996, p. 40-42).

A Arteterapia, ao utilizar a expressão livre e criativa, promove encontros entre nossos mundos interno e externo, dá forma e cor aos nossos sentimentos, propicia a emergência de símbolos que favorecem o ressignificar de vivências e experiências, “promovendo a formação de personalidades mais integradas” (ARCURÍ, 2010, p. 18). Pode-se dizer que a Arteterapia surge na intersecção entre o fazer e expressar-se através da arte e o ser e o conhecimento de si, objetivo do processo terapêutico. Para Botton e Armstrong (2014), a arte é um importante instrumento para lidarmos com nossas fragilidades e enumeram sete meios em que ela pode nos favorecer: (1) apoiando-nos a lembrar através das imagens produzidas que trazem à tona aquilo que é essencial; (2) auxiliando-nos a manter a esperança, mantendo “à vista, as coisas alegres”; (3) ajudando-nos a dar um lugar legítimo ao nosso sofrimento; (4) reequilibrando “nossa natureza nos guiando para melhores

possibilidades”; (5) como um “guia para o autoconhecimento”, a arte nos ajuda a expressar em imagens, ou formas não verbais, aquilo que é essencial para nós; (6) “guia para a ampliação da experiência”; e, por fim, (7) é um “instrumento de recuperação das sensibilidades” (BOTTON; ARMSTRONG, 2014, p. 65).

### **O mandala**

“Mandala” é uma palavra sânscrita que significa “círculo” e, para Chevalier e Gheerbrant (2022, p. 657), “o mandala, pela magia dos símbolos, é ao mesmo tempo a imagem e o motor da ascensão espiritual (...) o eu integrado no todo, o todo integrado no eu”. Os autores reafirmam as palavras de Jung sobre o mandala ser a “representação simbólica da psique”. Sabemos ainda que o mandala aparece em diversas tradições como a hinduísta, a budista, a tibetana, entre outras (ARCURÍ, 2010; DIBO, 2006; CHEVALIER; GHEERBRANT, 2022).

Meu contato com mandalas deu-se de forma lúdica inicialmente, ao adquirir o livro de Dahlke (1995) *Mandalas: formas que representam a harmonia do cosmos e a energia divina*. Nele, o autor nos convida a ler, pintar e sonhar, enquanto nos conta a história e importância do mandala e propõe experiências de caminhar para o nosso centro, afastarmos-nos dele e voltarmos a buscá-lo. O meu trabalho com mandalas veio se desenvolvendo ao longo dos anos e, em 2023, realizei a formação em Mandala Terapêutica pelo CEIMAS e conheci, na formação em Arteterapia, vários outros trabalhos com mandalas. Minha opção por utilizar esse caminho em minha prática veio pela compreensão de que o mandala pode trazer benefícios por promover, através da “organização interna, o diálogo entre o centro e as bordas, entre o invisível e o visível, entre o interno e o externo” (CHIESA, 2012, p. 15).

Neste percurso utilizei por base o trabalho de Fincher (1998) apresentado no livro *O autoconhecimento através da mandala*, que entende o mandala como um caminho de autodescoberta, “um símbolo pessoal que revela quem somos num dado momento” (FINCHER, 1998, p. 39). Seu trabalho parte das ideias de Joan Kellog e Carl G. Jung e propõe uma criação espontânea de cores e formas dentro de um círculo em “busca de cura, autodescoberta e evolução pessoal” (FINCHER, 1998, p. 40). A autora revelou que a Arteterapia aconteceu em um momento de vida muito triste e, ao se deparar com um trabalho que propunha ser como guia para entender a personalidade, ficou fascinada. Ela afirma que podemos, através do mandala, “recorrer a aspectos inconscientes de força que possibilitam uma reorientação para o mundo exterior” (FINCHER, 1998, p. 38) e nos encoraja a desenhar mandalas, por ser um “expediente centralizador que faz emergir a lucidez da confusão, (...) contato com a sabedoria interior (...) uma oportunidade para evoluir, amar e ser” (p. 48). Para o trabalho com mandala terapêutico, a autora propõe iniciar com um relaxamento que tem por objetivo sensibilizar o contato consigo mesmo e, na

sequência, solicitar que o círculo seja preenchido com cores e formas de modo livre. Após concluído o desenho, é solicitado um título e, por fim, realiza-se a etapa de transposição para a linguagem verbal com associações a partir das cores, formas e símbolos.

### **Apresentação do caso**

Ao longo de 10 meses ou 30 encontros, Felipe produziu 20 mandalas, e se entendemos que “a mandala produzida é um símbolo pessoal que revela quem somos num dado momento” (FINCHER, 1998, p. 39), perceberemos que sentimentos, sensações e pensamentos foram projetados em seu desenho e tal ação nos permitiu “recorrer a reservatórios inconscientes de forças que possibilitam uma reorientação para o mundo exterior” (FINCHER, 1998, p. 38). Portanto, para compreendermos se o uso do mandala em contexto arteterapêutico pode contribuir para o autoconhecimento e promover a integração dos aspectos conscientes e inconscientes diante das experiências de vida e do processo de transição de um homem trans, apresentaremos alguns mandalas produzidos durante este percurso que consideramos essenciais para a análise que nos propomos neste trabalho.

Os encontros com Felipe expuseram uma questão fundamental vivida pelas pessoas transexuais, a angústia de sentir-se em desacordo com o próprio corpo, ter um corpo de um sexo e a alma do outro (SAMPAIO; COELHO, 2013). Com 32 anos, seus trabalhos revelaram dores e esperanças frente a uma série de diversidades que enfrentou e ainda enfrenta. Passando pelo processo de transformação, ele contou que viveu situações difíceis na infância, como afastamentos, desprezo e falta de compreensão por parte dos familiares. Tem buscado incessantemente por pessoas que o aceitem e a quem possa amar. Inocente e agressivo, destemido e tímido, amoroso e sonhador, Felipe tem um imenso amor pela natureza, principalmente pelo mar e pelo azul. Adora ajudar os outros, mesmo que isso lhe custe muito caro. Tem sempre um sorriso no rosto, mas uma profunda tristeza no olhar. Tem esperanças de melhorar de vida, estudar, trabalhar e conseguir dar uma boa vida para a família, mas sente um imenso conflito entre o amor que quer oferecer e, muitas vezes, o desprezo e os maus-tratos que recebe. Julga que ele é um erro, e isso o leva a pensamentos suicidas, a uma descrença diante da vida e a um grande abandono de si mesmo.

Ao iniciar o processo de transição, desejado e temido, Felipe passou por um ritual para encontrar seu nome atual e “matar” seu nome de nascimento. Esta situação revelou a angústia de não se identificar não apenas com seu corpo, mas com sua história, marcada por violências, abandonos, medos e constrangimentos. Além do sofrimento psíquico e de desconfortos gerados a partir da discordância entre o sexo biológico e o psicológico, a população LGBTQIA+ enfrenta o desamparo e a vulnerabilidade pela falta de apoio e suporte do Estado (SAMPAIO; COELHO, 2013). O projeto Transcidadania tem oferecido a

Felipe um suporte básico em termos de ganho, estudo e preparo profissional, assim como orientações quanto à saúde e bem-estar durante a transição, porém foram muitos os momentos em que a negligência em relação ao próprio corpo e saúde física preponderaram, seja pela própria dificuldade em lidar com um corpo rejeitado, seja pela falta de informações claras e possibilidades de um atendimento médico adequado, como também pouca aderência aos tratamentos, enviesados pela informações pouco confiáveis obtidas pela internet ou por conhecidos, que produziram percepções muitas vezes equivocadas em relação aos resultados de tratamentos medicamentosos.

### Os encontros

Em nosso primeiro encontro, expliquei a proposta de trabalho com mandalas, que foi prontamente aceita. Nossos encontros foram na modalidade *on-line* em virtude da distância de sua moradia e dos custos relativos à mobilidade. Uma breve conversa deu início às atividades, seguidas por um relaxamento, pela produção de um mandala e, na sequência, por um trabalho de associação ou transposição de linguagem. Após concluir o desenho, a imagem foi associada à lua, mas logo depois ele disse perceber que seu desenho representava uma onda do mar formando um tubo.



**Figura 1.** Título: “Um dia muito especial”.

Essa lembrança o levou a um momento feliz e significativo de seu passado, quando vivia no litoral e assistia a um festival de surfe. Falou que viveu momentos que lhe proporcionaram uma sensação de liberdade e felicidade como um céu cheio de estrelas e lembrou, que nesta época, namorava com uma moça. Ao olhar para seu desenho, percebeu

uma sensação de desconforto, resultado de traços que não estavam bem alinhados. Esta nova percepção trouxe à tona sentimentos relativos ao rompimento dessa relação e, observando o desenho, acrescentou que morar em São Paulo, longe do mar e da natureza, tem sido também um motivo de muito desconforto.

O mandala recebeu o título “Um dia muito especial” e novas associações levaram-no a falar sobre suas dificuldades em cumprir horários, sentir-se presente e terminar aquilo que inicia. Referiu-se a si como alguém introspectivo, com momentos de agressividade ou impulsividade. Falou que tem muitos pesadelos com a mãe e que seu maior desejo é se livrar de suas inseguranças e medos do passado. Concluiu afirmando que a mensagem percebida pelo mandala foi “Seja livre”.

Em outro encontro, enquanto desenhava, contou sobre seu “nome morto” (de nascimento) e a escolha do nome atual. Retomou o tema dos pesadelos com a mãe e contou que às vezes conseguia falar sobre isso com o psicólogo do projeto Transcidadania. Realizou a imagem de forma muito compenetrada e demorada, e uma forte tensão pôde ser percebida pela pressão exercida em algumas cores. É importante observar que este foi o único trabalho em que o papel foi totalmente preenchido e, olhando detidamente após concluído o trabalho, Felipe disse que o resultado obtido foi bom, que se sentia bem por ter feito algo artístico.



**Figura 2.** Título: “Confusão”.

Contou que os triângulos se relacionavam a algo místico e que gostava do conjunto todo, mas principalmente do triângulo azul-claro, porque lembrava a cor do céu e do mar. Disse não apreciar o amarelo, mas que no conjunto com as outras cores “ficou bom”. Percebeu que sua vida estava começando a dar certo, por ter começado a frequentar a escola, e isso lhe permitia voltar a sonhar. Passou a fazer associações com as cores,

dizendo que a parte preta maior do desenho representava o relacionamento com a mãe, mas que não se sentia à vontade para falar sobre isso. A parte preta menor representava seu coração fechado, referindo-se aos bloqueios que sentia. O amarelo lhe passava uma sensação de desequilíbrio e confusão, enquanto a parte branca abria um espaço que imprimia uma sensação de liberdade. Após as associações, olhou para o desenho feito e disse “Eu me sinto quebrado desde que nasci”, deu o título de “Confusão” para o mandala e contou que o sentimento preponderante era ansiedade.



**Figura 3.** Título: “Diversão e liberdade”.

O próximo mandala revelou aspectos importantes da infância e do relacionamento com os irmãos. O título dado “Diversão e liberdade” se referia a momentos quando nadava com seu irmão em um lago cheio de algas, explicando o uso do verde que escolheu. Disse que podia sentir o cheiro de natureza e do ar puro. Contou que as aventuras com o irmão nesse lago foram muito divertidas, mas que geraram retaliações por parte da mãe que o ameaçava, dizendo que o irmão se afogaria caso o levasse novamente a esse lugar. A mensagem percebida foi “Eu já fui feliz”, ele tinha a sensação de que viveu momentos muito felizes, que se tornaram, com o tempo, muito ruins. Expressou o desejo de deixar todo medo e desespero no passado, porém falar sobre a mãe trouxe à tona muita angústia, que veio a ser reforçada por uma ligação inesperada depois de meses sem qualquer contato. Incrédulo e temeroso, não conseguiu responder à ligação, mas se permitiu falar brevemente sobre as dificuldades dessa relação.



**Figura 4.** Título: “Energia”.

No encontro seguinte, Felipe mostrou-se satisfeito com o novo visual, dizendo que preferiu ignorar sua mãe e que optou por cuidar mais de si mesmo. Chamou o desenho de “Energia” e disse que havia uma forte sensação de bloqueio vinda do preto, porém a última camada, pintada de branco, simbolizava o desbloqueio. Prosseguiu atribuindo características para cada cor: o azul, força; o verde, liberdade; o roxo, tentativas; o amarelo alaranjado, força; o vermelho, amor; o rosa, o começo do amor; o amarelo, tentativas; e o laranja do centro, início.

Intui que o mandala lhe trazia como mensagem “Seja forte” e fez uma leitura dele do centro para as bordas: “No início, tentativas produziram um amor ainda frágil, que foi se fortalecendo, e essa força possibilitou tentativas de liberdade que trouxeram nova qualidade à força, houve bloqueios que agora poderiam ser desbloqueados”. Entendia o desbloqueio relacionado à sua resolução de iniciar o processo de transição e mostrou-se esperançoso diante de novas possibilidades que esperava começar a viver.

Felipe expressou pensamentos negativos em relação a si, seu futuro, dizendo que seus esforços e batalhas para conquistar boas coisas para si e para aqueles que amava resultavam, muitas vezes, em derrota e em um sentimento de vazio e, logo após verbalizar essas emoções, decidiu mostrar-se esperançoso e reafirmar que tudo ficaria bem.



**Figura 5.** Título: “Reencontro”.

O mandala acima foi realizado após uma meditação guiada que teve como proposta um encontro com um sábio que oferecia ao buscador um presente e uma mensagem. Olhando para o desenho, ele disse que era um lugar conhecido, que lhe trazia sensações de paz e tranquilidade e que, em algum lugar ao fundo, não visível na imagem, havia uma casinha que era dele e falou sobre seu sonho em morar próximo ao mar, perto da natureza.

A sensação inicial foi substituída por um sentimento de perigo iminente ao dizer que no pé das montanhas havia árvores de onde alguém poderia surgir para lhe fazer algum mal e afirmou que sentia a iminência de um grande perigo. O mandala recebeu o título de “Reencontro” e mesmo sendo um lugar que aparentava ser aprazível, trazia algo de tristeza, perigo, frio e solidão, porque não encontraria ali ninguém por perto para ajudá-lo.

Contou que depois de nascer seus pais se separaram e sua mãe o deixou para ser criado pelo pai e a avó paterna. Voltou a morar com a mãe quando tinha em torno de 8 anos, mas, logo em seguida, foi dado para uma tia que o maltratava. Entre idas e vindas da casa da mãe e de outras pessoas, decidiu fugir aos 13 anos. Voltou a morar com o pai por um breve período, quando percebeu que precisaria cuidar sozinho de si e, aos 15 anos, deixou a família.

Revelou nessa sessão que momentos de alegria se alternavam com momentos de tristeza, pequenos ganhos logo abriam espaços para novos e difíceis desafios. Felipe trazia a esperança por relacionamentos afetivos significativos, mas encontrava na maioria das vezes abandono e desvalorização. Havia um passado que o assombrava e um perigo que o espreitava.

Nesse mandala, a seguir, que recebeu o título “Sentimentos”, atribuindo valor a cada cor, Felipe disse que o vermelho revelava uma necessidade de desenvolver amor-próprio; o verde lhe transmitia um sentimento de existência; o azul, de liberdade; o espaço em branco, de abertura para novos sentimentos e oportunidades; enquanto o amarelo não lhe dizia nada.



**Figura 6.** Título: “Sentimentos”.

Sentia que todas as cores saíam de seu coração e teve bons pressentimentos quanto ao momento atual, mesmo se sentindo cansado por causa das mudanças de casa, acreditava que estava ganhando novos e importantes aprendizados e percebeu que a mensagem que o mandala emitia era: “Acredite em si e vá”.

Ao iniciarmos o encontro, Felipe falou que sentia um profundo amor por sua mãe e que não conseguia entender por que ela não o amava. Após o relaxamento, Felipe expressou seus sentimentos no mandala, a seguir, e o chamou de “A esfera”. O espaço em azul foi preenchido com vigor e a cor foi associada ao sentimento de proteção, enquanto o preto representou a ansiedade. O espaço em branco era onde ele queria estar, como se fosse ali, aquele vazio, um refúgio, um lugar de proteção contra as ansiedades do mundo.

Esse espaço em branco do centro foi o que mais lhe chamou atenção, ele disse que gostaria de ficar ali por algum tempo. Escolheu cinco palavras que expressavam o momento atual: “Proteção, esconder, segurança, conforto, sozinho e fugir”. Estimulado a construir uma frase, Felipe escreveu: “Quero me esconder do mundo, para sentir um pouco de segurança, me sinto desconfortável perto das pessoas. Quando estou sozinho me sinto mais seguro, por isso tenho vontade de fugir para bem longe, onde não tenha ninguém”.



**Figura 7.** Título: “A esfera”.

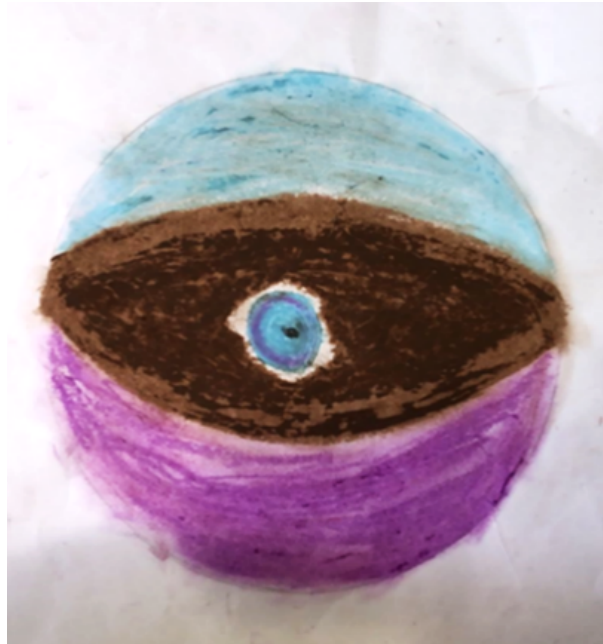
Ao final de 2023, realizamos a primeira leitura de processo, na qual todos os mandalas realizados foram colocados na ordem cronológica. Ao olhar para o conjunto produzido, Felipe falou da dificuldade em começar e dar continuidade ao nosso trabalho. Disse que em vários momentos pensou em desistir, mas olhando para seus trabalhos percebeu que o sentimento de viver em mundo sem cor, em preto e branco, foi substituído e, observando suas produções, sentiu uma imensa alegria ao ver que seu mundo interno tinha muitas cores e que isso lhe fez pensar que vinha aprendendo como se conhecer melhor e trouxe boas sensações. Tinha um forte desejo em saber quem era e não queria mais errar consigo mesmo nem com as pessoas ao seu redor.



**Figura 8.** Leitura de processo.

A busca por um lugar de pertencimento tem sido um movimento incessante para Felipe, que não consegue se firmar em um local, ora pelas dificuldades financeiras, ora por problemas relacionais. A saúde pouco cuidada, a falta de qualidade em sua alimentação e a escassez de recursos básicos para o existir são desafios constantes, mas ele segue esperançoso. Quer estudar música, mas sente que tem importantes obstáculos causados pela falta de foco e pela pouca capacidade de absorção em relação aos temas que estuda. Sente que tem muita energia que muitas vezes o ajuda, mas que a impulsividade e a dificuldade de refletir e se concentrar o atrapalham ou o colocam em situações complicadas.

Um novo ano se iniciou e vários problemas dificultaram a retomada dos encontros, que deixaram de ter a constância semanal em alguns períodos devido à falta de local para as sessões ou pela falta de uma boa conexão de internet. Mas um contato frequente via mensagens de texto se manteve. Falávamo-nos todas as semanas, tentando encontrar um melhor momento para as sessões.



**Figura 9.** Título: “O Olho”.

Com o título “O Olho”, esse mandala trouxe um sentimento de culpa ligado à relação conflituosa entre os pais. Buscava compreender o porquê dos conflitos relacionais entre o casal e dizia não entender os motivos que levaram sua mãe a abandoná-lo. Chegou a pensar que, se não existisse, seus pais ainda estariam juntos, responsabilizando-se pela separação. Associou o marrom com uma montanha, que tem no centro um buraco muito profundo e, ao olhar para esse centro, disse que o percebia girando e caindo. O marrom lhe trazia a sensação de ser um lugar onde não havia magia, uma zona de conforto, e que toda a criatividade estava no buraco fundo. Na busca para saber o que encontraria nessa profundidade, disse que os espaços em azul e lilás eram lugares onde existem tranquilidade e magia, com a possibilidade de fazer acontecer, e complementou: “Cair no buraco é um ato de coragem”.

Um aspecto ressaltado nos encontros com Felipe foi sua capacidade de enxergar a escuridão e a luz e, mesmo se sentindo estilhaçado ou desesperançoso, conseguia encontrar aspectos luminosos que fortaleciam seu caminhar. Problemas com a moradia o levaram para próximo da mãe, e a primeira semana de convívio o encheu de alegria pela receptividade. Ao mesmo tempo, conheceu e passou a se relacionar e a conviver com uma mulher trans. Esses eventos o deixaram muito animado e excitado.

Todos os sentimentos descritos resultaram no sentimento que deu nome ao mandala “Euforia”. Havia uma sensação de conquista e um forte desejo de finalmente conquistar seus sonhos de uma relação positiva com sua mãe e de uma companheira para amar e ser amado, para crescer e melhorar de vida. Sobre o mandala, disse que as cores roxa e laranja

reforçavam a sensação de euforia e que o rosa lhe trazia alguma tranquilidade; o branco, deixado em algumas partes próximo à borda, representavam *flashes* de luzes.



**Figura 10.** Título: “Euforia”.

Felipe já vinha apresentando problemas de saúde que passaram a se agravar. Desmaios, dores de cabeça com algumas alucinações, gânglios aumentados e hemorragia o levaram para um período de internação hospitalar, o diagnóstico era inconclusivo e o quadro de melhora lento. Uma relação cindida com o corpo físico, ele demonstrou o pouco conhecimento da anatomia do seu sexo biológico, como também uma recusa em saber. Houve momentos em que transparecia um desejo de matar o corpo feminino e não apenas o nome. O desejo de fazer sobreviver sua identidade masculina entrava em conflito com a dependência de habitar um corpo feminino maltratado, indesejado e muito sofrido. Este conflito tornou-se gritante e passou a ser compreendido, no mandala a seguir, como ponto crucial do processo arteterapêutico. Na sensibilização para a construção do mandala, foi sugerido que buscasse ouvir as necessidades do seu corpo e que as expressasse em cor e forma. Ao concluir o mandala, foi solicitado que o olhasse atento e calmamente.



**Figura 11.** Título: “Meu corpo”.

Felipe contou que o desenho foi feito na posição contrária, mas que ao olhá-lo atentamente decidiu girar a imagem para que ficasse como um “V”. Trazendo esse mandala para seu corpo sentiu que ele realmente o retratava. A linha vertical no centro do círculo representava sua coluna, e a ponta rosa, na parte de baixo do desenho, estava em seu cóccix; o azul representava a água que temos dentro de nós e que nos sustenta. Sentia que o rosa passava pela frente do seu corpo e lhe trazia uma sensação de desconforto e desequilíbrio; o roxo estava no tórax e reforçava as sensações de dores e cansaço; o azul, mais ao alto, refletia alguma sensação de conforto e proteção, enquanto o rosa e o roxo que se localizavam no alto da coluna ressaltavam suas dores.

Após a descrição, conversamos sobre o simbolismo do triângulo: com a ponta para cima ( $\Delta$ ), simboliza o fogo e o sexo masculino, e com a ponta para baixo ( $\nabla$ ), simboliza a água e o sexo feminino (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2022, p. 987). Ao perceber a sabedoria do próprio corpo refletida no desenho através das cores e formas, Felipe foi levado a um momento de introspecção e disse que precisava aprender como cuidar melhor de si mesmo. Sentia-se assustado com os diversos sintomas que vinha apresentando e temia por sua vida. Contou que o relacionamento que vinha mantendo com a mulher trans estava se tornando um grande desafio pela inconstância no humor da companheira e que as muitas brigas e desentendimentos entre o casal não estavam colaborando em nada com o cuidado que precisava dedicar a si mesmo. Sentia-se perdido, mas tinha um grande desejo de que conseguissem se entender melhor.

Em um dos encontros, sem material para desenhar, Felipe fez um trabalho de escrita criativa estimulado pela música “Quero me curar de mim” de Flaira Ferro. Ele escreveu:

*Era uma vez uma criança muito sonhadora que amava a vida, mesmo sem entender exatamente o que era a vida de verdade. Essa criança sempre amou a natureza, as árvores, os animais. Essa criança foi crescendo e seus sonhos foram ficando distantes, mas ela continuou buscando, até que ela cresceu e agora nada mais faz sentido. Mesmo assim ela busca, nem sabe o porquê, mas continua buscando. Hoje sente que é difícil querer continuar vivo, mas sente que tem algo maior, que nem sabe o que é, que não o deixa desistir. Talvez sejam só sonhos ou talvez esse Deus tenha algo para ele. Espera que um dia tudo faça sentido porque agora, sente-se perdido.*

O relacionamento com a namorada apresentava altos e baixos, o que o abalava profundamente. Estava em uma nova tentativa e oscilava entre sentir-se esperançoso e temeroso.



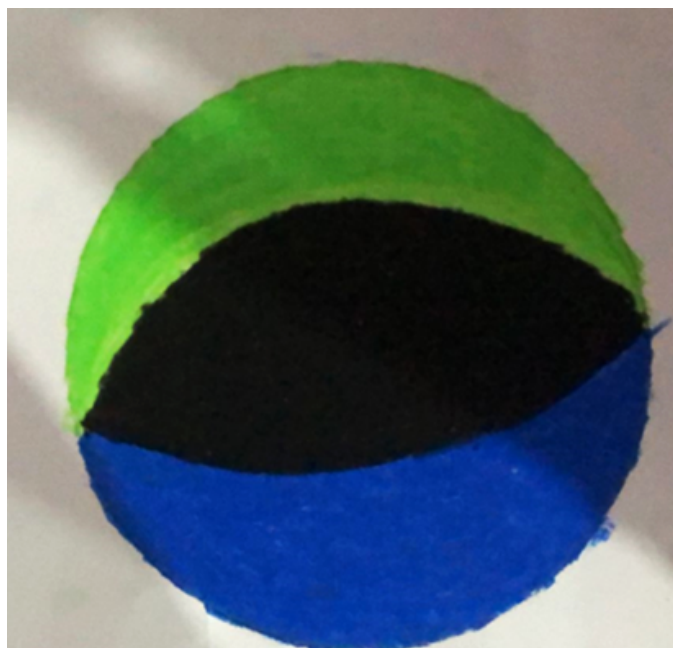
**Figura 12.** Título: “Pensar mais em mim”.

Observando o mandala, disse que parecia um olho, mas que o azul lhe trazia a sensação do mar, enquanto o amarelo representava um dia de sol bem quente, e o verde, a natureza, as árvores. Disse que tinha a sensação de estar deitado na areia à beira-mar, num dia quente, mas muito agradável, que se sentia sozinho, mas em paz. Ao internalizar o mandala, disse que o desenhou porque precisava aprender a descansar sua cabeça, seus pensamentos, e revelou que a mensagem percebida pelo mandala foi a de que precisa aprender a pensar mais em si mesmo; a não depender emocionalmente das pessoas; a confiar mais em si mesmo; a não aceitar qualquer coisa; a cuidar do coração e da cabeça; a dizer não e se impor; e complementou dizendo “Eu mereço ser feliz”.

Momentos cada vez mais difíceis foram se tornando cada vez mais presentes. Uma piora significativa em seu quadro de saúde, problemas com os familiares, dificuldades severas no relacionamento com a namorada, despejo e busca por nova moradia, tudo isso

fazia com que Felipe fosse se abandonando mais e mais, por não ver sentido em continuar sonhando. Diante de tantos conflitos começou a usar maconha, buscando na alienação de si algum conforto. Sentia-se confuso e não sabia mais se conseguia discernir entre o certo ou errado diante das coisas que lhe aconteciam.

Por todas as dificuldades que vinha enfrentando, muitos desencontros aconteceram até que, finalmente, conseguimos realizar uma sessão e, neste encontro, Felipe parecia distante, depressivo, confuso, como se estivesse vivendo “a noite escura da alma”. Estava vendo ruir à sua frente um relacionamento que lhe trouxe a esperança de criar laços familiares, a sua própria saúde, cada vez mais débil, a sua motivação para os estudos os seus projetos de um futuro feliz.



**Figura 13.** Título: “Olho do espaço”.

Ao realizar o mandala da Figura 13, chamou-o de “Olho do espaço”. Disse que o preto representava o céu, o espaço, o vazio. O verde e o azul eram como as membranas que envolviam o olho preto do espaço. O preto lhe trazia a sensação de um lugar sem fim, tinha a sensação de flutuar com liberdade em um lugar limpo, sem poluição. O verde o lembrava do planeta Terra, enquanto o azul fazia uma proteção, como a camada de ozônio, algo que nos impediria de ultrapassar para o espaço. Falou sobre atitudes precipitadas e enganos, dizendo que o olho podia não ver, mas que a alma via tudo.

Mostrava-se profundamente abatido, entristecido. Expressava uma imensa dor por tudo que sempre sonhou e desejou ser tragado para dentro de um espaço sem fim. Ele havia feito uma grande aposta em seu relacionamento e, ao vê-lo ruir, sentia-se desmoronando.

Mesmo sem encontros formais, mantivemos, por todo esse período, contato devido ao grave estado de saúde em que se encontrava. Passou por momentos em que não tinha um local reservado para os encontros ou que lhe faltavam as condições básicas para uma simples troca de mensagens.

Nosso último encontro deste período aconteceu quando recebi uma foto do resultado de um exame médico que revelava um quadro muito grave de Infecção Sexualmente Transmissível – IST. Diante do quadro clínico e sua progressão, contou que os médicos concluíram que esse quadro esteve incubado por anos e que só veio a eclodir agora, diante das fragilidades físicas pelas quais estava passando. Este diálogo e o diagnóstico o levou a diversas cenas de abuso que sofrera desde a mais tenra infância. Frágil e assustado, mas mostrando-se muito resiliente, Felipe buscou forças para enfrentar essa nova batalha e pela primeira vez usou um pronome feminino ao falar de sua disposição para o tratamento. Ao ver que usou uma expressão feminina, entendeu que havia um corpo que abrigava sua identidade masculina, um corpo que vinha sofrendo desde que nasceu, e que ele precisaria fazer por si algo que ainda não havia sido feito: acolher-se.

### **Tornando visível o próprio mundo**

O mandala, no contexto arteterapêutico, buscou tornar visível o mundo interno de Felipe, seus sentimentos, pensamentos e formas de perceber a si mesmo, e o mundo que o cerca. O conjunto de mandalas revelou momentos, expressou sonhos, desejos e conflitos. Situações complexas, traumas, culpas e medos puderam vir à tona de maneira suave através de cores, formas e símbolos, possibilitando a percepção de um universo interno multicolorido.

Na busca por uma identidade masculina, as vivências de abusos infantis, o abandono e o distanciamento materno evidenciaram a alienação e a cisão de um corpo feminino sofrido, machucado e pouco cuidado. O relacionamento conflituoso com a mãe e com o corpo feminino foram expressos em muitos momentos.

Lembranças saudosas e felizes, esperança por dias melhores e anseios por liberdade, proteção e cuidado concorreram com retaliações, bloqueios, sensações de desconforto, perigos, ansiedades e inseguranças. Suas reflexões externalizaram a profunda tristeza de quem se via “quebrado desde que nasceu”, ou sentia que “um dia foi feliz”, assim como imagens de aparente tranquilidade revelaram o “reencontro” com um perigo iminente de alguém que veio para lhe fazer mal e que o levou a “querer esconder-se do mundo”.

Um relacionamento trouxe a expectativa de construção de laços de apoio, compreensão e companheirismo, mas a instabilidade, as brigas e as desavenças preponderaram e criaram um campo fértil para um maior abandono de si. Ao perceber que “cair no buraco era um ato de coragem”, ele fortaleceu a crença em algo maior, Deus ou a

natureza, e veio a nutrir um importante oásis que mantinha viva a “criança sonhadora que amava a vida e a natureza”. Para isso, construir uma ponte entre o corpo feminino, estrutura e base de uma identidade masculina, foi fundamental para o enfrentamento de uma fase ainda mais difícil, na qual diagnósticos trouxeram à luz o sofrimento de uma vida.

Diante de situações avassaladoras, o sentimento de desistência da vida se tornou presente, mas “algo maior” e o sentimento de que talvez “Deus tenha algo para ele” prevaleceu e foi, pouco a pouco, aprendendo a cuidar de si mesmo. Diante do abismo, sua mãe lhe revelou segredos que o fizeram compreender o abandono de quem também foi abandonada, e um vínculo desgastado voltou a florescer. A integração de aspectos femininos e masculinos ainda se apresentava como um grande desafio e, neste sentido, muitas batalhas precisariam ser vencidas para que seu corpo feminino enquanto base de uma identidade masculina pudesse expressar a grandeza de uma alma que tem sustentado essa existência.

A Arteterapia e os mandalas, trabalho que foi proposto para ser realizado com Felipe, me colocou diante de uma crucial tarefa para o processo de integração rumo à individuação, a fim de reunir, harmonizar e integrar os opostos em nós, feminino e masculino, luz e sombra, dor e cura, e por isso lhe sou imensamente grata.

**Data de recebimento:** 27.08.2024

**Data primeiro aceite:** 23.03.2025

**Data segundo aceite:** 28.03.2025

### **Referências bibliográficas**

ALESSANDRINI, C. D. **Oficina criativa e psicopedagogia**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1996.

ANDRADE, L. Q. **Terapias Expressivas: Arte-Terapia, Arte-Educação. Terapia-Artística**. São Paulo: Vetor, 2000.

ARCURÍ, I. G. **Arteterapia e mandalas: uma abordagem junguiana**. São Paulo: Vetor, 2010.

BOTTON, A.; ARMSTRONG, J. **Arte como terapia**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.

CHEVALIER, J.; GHEERBRANT, A. **Dicionário de símbolos**. 37. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2022.

CHIESA, R. F. **Mandalas: construindo caminhos: um processo arteterapêutico**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução nº 1, de 07 de fevereiro de 2019**. Institui normas e procedimentos para a perícia psicológica no contexto do trânsito e revoga as Resoluções CFP nº 007/2009 e 009/2011. Disponível em:

<<https://satepsi.cfp.org.br/docs/Resolucao01-2019.pdf>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

DAHLKE, R. **Mandalas**: formas que representam a harmonia do cosmos e a energia divina. 10. ed. São Paulo: Pensamento, 1995.

FINCHER, S. F. **O autoconhecimento através das mandalas**. São Paulo: Pensamento, 1998.

FISCHER, E. **A necessidade da arte**. 6. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1977.

GATTI, B. Quais são as bandeiras LGBTQIA+ e o que elas significam? **Galileu**, 11 jun. 2021. Disponível em: <<https://revistagalileu.globo.com/Sociedade/noticia/2021/06/quais-sao-bandeiras-lgbtqia-e-o-que-elas-significam.html>>. Acesso em: 29 abr. 2023.

GOMBRICH, E. H. **A história da arte**. 15. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1989.

JUNG, C. G. **Memórias, sonhos e reflexões**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1996.

MISKOLCI, R. **Teoria queer**: um aprendizado pelas diferenças. Belo Horizonte: Autêntica, 2012.

**Denúncia de LGBTfobia: conheça o canal online**. Observatório de Mortes e Violências LGBTI no Brasil. Disponível em: <[https://observatoriomorteseviolenciaslgbtibrasil.org/canal-de-denuncia/lgbtfobia/?gad=1&gclid=CjwKCAjwo7iiBhAEEiwAslxQEcFGZtLYd\\_-5bLMTtJZs7BBaq99TuaMnBxEL1CBt4ugQdwWIMGojZxoCGkUQAvD\\_BwE](https://observatoriomorteseviolenciaslgbtibrasil.org/canal-de-denuncia/lgbtfobia/?gad=1&gclid=CjwKCAjwo7iiBhAEEiwAslxQEcFGZtLYd_-5bLMTtJZs7BBaq99TuaMnBxEL1CBt4ugQdwWIMGojZxoCGkUQAvD_BwE)>. Acesso em: 29 abr. 2023.

SAMPAIO, L. L. P.; COELHO, M. T. A. D. A transexualidade na atualidade. Discurso científico, político e histórias de vida. *In*: SEMINÁRIO INTERNACIONAL ENLAÇANDO SEXUALIDADES, 3, 2013, Salvador. **Anais...** Salvador: Uneb, 2013.

TODXS. **Linha do tempo das conquistas LGTBTI+**. Disponível em: <<https://todxs-site.s3.amazonaws.com/linha-do-tempo-das-conquistas-LGBTI%2B.pdf>>. Acesso em: 29 abr. 2023. [Recurso não está mais disponível].