



Co-funded by
the Rights, Equality and Citizenship Programme of
the European Union

 **fermata d'autobus**



NUOVO
COMITATO IL NOBEL
PER I DISABILI
ONLUS



NUOVI LINGUAGGI
TEATRO CINEMA FORMAZIONE

Rights, Equality and Citizenship Programme – Project N.881583

DEEP ACTS
Developing Emotional Education Pathways and
Art Centered Therapy Services against gender violence

Deliverable D3.3

ORIENTAÇÕES PARA INTERVENÇÕES EM
ARTETERAPIA E ARTE COMO TERAPIA PARA
VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA BASEADA NO GÊNERO

Práticas e metodologias de arteterapia utilizadas no
tratamento de vítimas de abuso e violência

Por
Stefania Abbenante, Tommaso Calore (coordinatore), Raffaella Carola Lorio.

Grupo de trabalho
Stefania Abbenante, Tommaso Calore, Vera Alexandra Gomes Pereira, Raffaella Carola Lorio, Simona Olivieri, Aniello Pedone, Irene Rodríguez Garcia, Giovanna Urgo.

Oglianico (I), 30 de setembro de 2021

*This publication was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).
The content of this publication represents the views of the authors only and is their sole responsibility.
The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.*

ÍNDICE

PREFÁCIO	1
1 - DIRETRIZES PARA A UTILIZAÇÃO DA ARTETERAPIA EM VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA BASEADA NO GÊNERO.....	2
1.1. AS FUNÇÕES DA ARTETERAPIA EM GRUPO	5
1.2. A INTERVENÇÃO ARTETERAPÊUTICA COM PACIENTES VÍTIMAS DE ABUSO E DE TRAUMA	9
1.2.1. Audição de sons musicais.....	12
1.2.2. Referências de Mindfulness, respiração e os estímulos do Arte-Terapeuta	12
1.2.3. Convite para o jardim das quatro estações do ano com despertar do corpo (Introdução à Ecoterapia)	13
1.2.4. Criação e concentração na mesa de trabalho	14
1.2.5. Segundo pequeno-almoço ou lanche com intervalo	14
1.2.6. Conclusão do trabalho e partilha do mesmo	14
1.2.7. A reorganização.....	15
1.2.8. Reprodução e catalogação do trabalho	15
1.2.9. Conclusões	16
1.3. FOTO-ARTETERAPIA PARA O TRATAMENTO DO TRAUMA E DO ABUSO	16
1.4. GRUPOS PILOTO DE ARTETERAPIA E FOTO-ARTETERAPIA PARA O PROJETO DEEP ACTS	18
1.5. RELATAR GRUPOS-PILOTO DE FOTO-ARTETERAPIA, ESTÚDIO ABERTO E OBSERVAÇÕES CLÍNICAS.....	19
1.5.1. Conclusões clínicas (por Giovanna Urgo).....	26
BIBLIOGRAFIA.....	28

PREFÁCIO

As orientações apresentadas neste documento, bem como as atividades de investigação (D3.1) e a estruturação de um currículo (D3.4) preparatório das mesmas, baseiam-se na experiência clínica anterior da associação Fermata d'Autobus, que desde o seu início tem utilizado atividades expressivas no âmbito da sua proposta terapêutica.

Por esta razão, o curso piloto que apresentamos em detalhe neste documento, teve como objetivo a realização de uma experimentação preliminar das metodologias identificadas e foi organizado por e para o parceiro principal do DEEP ACTS, ou seja, Fermata D'Autobus.

Embora tivesse um papel relevante em todo o Pacote de Trabalho 3 "Serviços de Terapia Centrada na Arte", a associação Fermata D'Autobus beneficiou de importantes contribuições dos parceiros na construção do projeto e na estruturação dos cursos piloto.

O Grupo de Trabalho, constituído por recursos da Fermata d'Autobus (I), Comitato Nobel per i Disabili (I), Rumbos (E) e ASTA (P), colaborou, tanto no âmbito das oficinas, como em momentos de análise e discussão à distância, nas atividades de investigação, elaboração e discussão do trabalho realizado, numa perspetiva que procurou valorizar a diversidade de competências, tanto a nível clínico como cultural.

1 - DIRETRIZES PARA A UTILIZAÇÃO DA ARTETERAPIA EM VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA BASEADA NO GÊNERO

Neste documento falaremos de um modo mais aprofundado sobre o que pode ser um caminho de referência para aqueles que pretendem utilizar a metodologia da Arteterapia e da Foto-Arteterapia como metodologia de tratamento em intervenções de apoio a vítimas de violência e/ou abuso de gênero.

Especificamente, iremos aprofundar a forma como estas atividades expressivas são oferecidas no contexto de tratamento, na associação Fermata D'Autobus, partindo da forma como foram testadas nas oficinas, que foram realizadas no âmbito do projeto.

Os seminários foram dirigidos a mulheres vítimas de violência e/ou abuso que vivem num contexto protegido, com o objetivo de:

- estabelecer contacto com a experiência de traumas passados através da mediação da produção criativa;
- processar a dor, beneficiando da função de proteção e contenção proporcionada pelo grupo;
- expressando concretamente o trauma através da criação do objeto artístico;
- proporcionar novo apoio ao ego e ao desenvolvimento da identidade através da produção artística.

Para desempenhar uma função terapêutica, as oficinas criativas devem necessariamente ser conduzidas por Arte-Terapeutas profissionais e a participação experiencial e produtiva dos pacientes deve ser apoiada e partilhada com uma equipa multidisciplinar de psicólogos, psiquiatras e educadores, a fim de garantir a segurança psíquica na medida do possível e facilitar um caminho individual para a emancipação expressiva.

Desta forma, os pacientes têm a oportunidade de representar concretamente, através de artefactos artísticos, a sua própria dor e trauma interno, relacionados com o abuso ou violência sofridos, num contexto que deve ser adequadamente organizado e protegido.

As oficinas expressivas sempre distinguiram a intervenção terapêutica da nossa associação, Fermata D'Autobus. Através da representação artística, os pacientes têm a oportunidade de substituir a linguagem por uma experiência concreta capaz de estabelecer uma nova ligação e uma nova representação do seu mundo interior, dentro de um contexto, o do grupo de oficinas, capaz de gerir ansiedades profundas e criar a distância certa no que diz respeito à forte experiência emocional relacionada com o produto artístico.

Através do ato criativo é possível, portanto, uma revelação do que antes não era exprimível a nível verbal, dentro de um processo terapêutico em que os pacientes, de vítimas passivas são transformados em agentes ativos de um trabalho útil para exorcizar experiências traumáticas passadas.

O trauma regressa de uma forma perturbadora na vida real, ocorre numa dimensão que transcende os parâmetros da realidade normal, quebrando ligações causais, sequenciais e espaço-temporais.

O sujeito traumatizado vive sob o domínio descontrolado da realidade traumática, numa dimensão alterada que impede a possibilidade de compreensão, de domínio, de narração.

A inacessibilidade da experiência traumática à consciência, apagada por e em silêncio e mascarada pela identificação com o agressor, torna impossível a transcrição do evento. A dissociação é uma forma primitiva de defesa, que acompanha o trauma relacional e é o resultado de uma falta de integração das funções superiores da consciência (consciência, identidade, memória, percepção do ambiente envolvente).

Quando a mente é confrontada com o horror e a extrema violação da dignidade humana, como acontece no abuso e na violência, o funcionamento psíquico colapsa, as funções afectivas e cognitivas, a capacidade de simbolizar e organizar a experiência mental são devastadas.

As experiências traumáticas afetam os níveis de funcionamento reflexivo, levam a um fracasso do processamento simbólico e rebentam em consciência como inexplicáveis e inomináveis.

O medo e o desespero permanecem presos no corpo sob a forma de perturbações psicossomáticas e alimentam a criação de mecanismos de defesa primitivos, que servem para proteger a consciência de sobreestimulação e da angústia e dor intoleráveis.

Muitas vezes, portanto, é apenas através da expressão não verbal que se pode aceder ao indizível.

As atividades expressivas não verbais permitem a re-externalização não só do evento cristalizado, mas sobretudo do sofrimento que o acompanha, através de um ato que leva a uma reelaboração criativa do trauma, favorecendo uma reconstrução das partes fraturadas do eu.

Quando a pessoa é colocada num espaço de contenção, sente-se acolhida, ouvida e vista, isto permite-lhe aceder ao seu mundo interior traumático de uma nova forma e expressá-lo através de sinais e imagens.

O trauma, frequentemente consumido dentro das paredes do lar, adquire uma dimensão social, expressa-se num espaço em que é necessária a presença de um "ego materno subsidiário", representado pelo terapeuta, que é capaz de oferecer os cuidados necessários para fazer uma viagem através do inconsciente.

Realizar um trabalho expressivo sobre o trauma significa acompanhar os pacientes nos seus movimentos emocionais e mudanças de humor, com fortes oscilações entre uma ativação intensa, na qual podem ser invadidos pela memória com imagens intrusivas, afetos insuportáveis, fortes sensações corporais e, um estado de vazio.

A possibilidade de começar a imaginar uma mudança é fundamental, ou seja, a esperança de poder avançar para relações seguras, de criar laços emocionais para além dos padrões destrutivos do passado.

Um dos objetivos do trabalho expressivo não verbal é, portanto, processar a fragilidade dos laços interpessoais e transformar a fragmentação interna em renascimento.

O poder da arte reside precisamente na sua capacidade de ativar forças de introspeção, de dizer e de dar sentido. A arte apresenta uma energia própria que nos permite explorar os enigmas escondidos nas profundezas.

Cada paciente tem de encontrar a linguagem artística mais agradável para a auto-expressão, num processo que pode tornar-se pacificador, portador de significado e tranquilizante.

Nas oficinas de Arteterapia, outra componente que deve ser cuidadosamente observada é o corpo: os objetos artísticos e a sua criatividade simbólica estão ligados ao potencial do movimento corporal.

A nossa corporeidade ressoa enquanto olhamos para uma tela ou uma escultura.

O corpo não é apenas o instrumento de produção de imagem, mas também o veículo da sua receção.

O inominável torna-se nomeável através do processo da Arteterapia, que abre a possibilidade de se relacionar e aceder ao mundo interior do paciente, através da figuração da sua mais profunda realidade psíquica.

Entramos em contacto com o que poderíamos considerar uma iconografia do invisível e do inconsciente.

Um processo expressivo em que a identidade e as partes mais privadas do eu são mobilizadas e expressas devem ser acolhidas com grande tolerância e compreensão, com o objetivo principal de ativar sentimentos, que mais tarde devem ser processados e compreendidos.

A 'forma' torna-se a ordem com que a expressão artística concretiza a experiência e dá a possibilidade de reconhecer, fazer emergir e dominar a vida interior.

O produto artístico é então considerado como flutuante, entre o real e o imaginário. Um objeto desenhado pode ser uma realidade reproduzida, mas também um desejo ou uma fantasia.

Sinais, formas e cores têm o seu próprio valor comunicativo e são um veículo para transmitir mensagens sobre a esfera emocional e imaginária.

Utilizando as suas capacidades avaliativas, os Arte-Terapeutas escolhem materiais e intervenções adaptados às necessidades dos seus pacientes e concebem sessões para alcançar objetivos terapêuticos: aumentar a auto-compreensão, lidar com o *stress*, trabalhar através de experiências traumáticas, aumentar as capacidades cognitivas, melhorar as relações interpessoais e alcançar uma maior auto-realização.

Durante os grupos semanais é necessário estimular os pacientes a expressarem-se através de sinais, traços, formas, cores e imagens, tentando contê-los num local seguro e sem julgamentos.

Dentro da nossa associação, Fermata D'Autobus, foi concebido um cenário chamado "Estúdio Aberto", baseado em estudos com a Associação Americana de Arteterapia.

O trabalho baseia-se numa palavra que é "cuidado", concebida como cuidado: trauma e abuso deixam feridas muito difíceis de sarar, razão pela qual o arte-terapeuta tem a tarefa de proporcionar segurança, criando um ambiente seguro.

O atelier, a mesa de trabalho, os materiais criativos, tornam-se pontos fixos em torno dos quais o terapeuta e todos os participantes giram, criando-se uma

atmosfera que favoreça a tranquilidade, a calma, o sossego num espaço tranquilizante e seguro, onde se pode depositar as próprias emoções.

O corpo deve ser escutado, ouvido e expresso, não devendo ser esquecido, pois nele encontram-se os vestígios de todos os problemas sofridos no passado.

Com o tempo, através das obras artísticas, ressurgirão temas que se referem a episódios do passado, a sentimentos do presente ou a desejos do futuro, e em todos estes temas aparecerão sinais que se referem a abusos e traumas sofridos; num ambiente caloroso e atencioso, o Arte-Terapeuta e o grupo escutam e empatizam com a dor presente.

O trauma não é forçado em primeiro plano, só é aceite e acolhido quando o paciente precisa de falar sobre isso; nestes casos o terapeuta tenta acompanhar o paciente na elaboração do trauma, num processo que visa a reintegração do Ego, a reapropriação do *Self* e a reparação do sofrimento.

Ajudar os pacientes a alcançar esta consciência é um dos objetivos principais de qualquer terapia, e tratar o trauma através de uma abordagem arte-terapêutica torna-se assim um canal de expressão muito forte, que deve ser tratado com extremo cuidado e cautela.

1.1. AS FUNÇÕES DA ARTETERAPIA EM GRUPO

Antes de falar mais detalhadamente sobre como estruturar um trabalho de Arte-terapia com mulheres vítimas de abuso e/ou violência, é importante deter-se nos princípios que estão na base desta metodologia.

O Arte-Terapeuta tem, antes de mais, a tarefa de criar um lugar seguro que facilite a concentração, respeitando o silêncio e assumindo o papel de facilitador na expressão de experiências criativas, observador e guardião de imagens que, mais tarde, durante a partilha em grupo, serão, para aqueles que o desejarem, expostas e comentadas, de modo a poderem tornar-se reveladores do mundo interior daqueles que os criaram.

O Arte-Terapeuta deve, portanto, saber analisar a dinâmica do grupo e, dentro desta, encontrar as formas corretas de fazer intervenções que possam ser de interpretação e/ou esclarecimento do trabalho realizado.

O objeto de desenho torna-se desta forma a linguagem do grupo que se define a si próprio de uma determinada forma e dentro de um determinado espaço; é claramente uma linguagem não verbal, uma memória de sentido, de significado polissémico e metamórfico.

Os sinais, feitos de cores e gestos, e as formas são os locais a reconhecer e nos quais, alusivamente, as perceções e experiências do passado emergem e reemergem.

Tal como a impressão da mão, o sinal é o traço revelador, a imagem da singularidade de cada pessoa.

A tarefa é orientar e ajudar a trazer à luz, a projetar os caracteres peculiares de cada participante através da ação do desenho e no reconhecimento das imagens que aparecem na folha.

Os materiais, tais como lápis, canetas, têmperas e cores, são escolhidos com base na simplicidade da sua utilização e nas suas muitas possibilidades técnicas e expressivas.

Na dimensão interativa, é também oferecido suporte interpessoal a vários níveis: de apoio, psicodinâmico, empático, com vista, em qualquer caso, a ajudar o paciente a expressar-se e a adquirir um sentido de domínio das qualidades evocativas intrínsecas à sua própria atividade artística.

Durante o primeiro encontro de uma via arte-terapêutica, a fim de facilitar uma relação de sinceridade e clareza, é dito aos pacientes o que será feito no atelier e porquê; isto permite aos pacientes participar ativamente na realização dos objetivos terapêuticos, estimulando a consolidação de uma boa relação de transferência.

O objetivo é estimular o paciente à expressão criativa, libertando-o das preocupações estéticas, mas enfatizando os valores analógicos e realçando o aspeto interior e emocional que lhe é inerente.

Deste ponto de vista, os pensamentos, emoções, reflexões e memórias que emergem durante o trabalho são importantes, num ambiente que deve permitir ao paciente "o poder da arte de criar ordem a partir do caos e finalmente dar prazer", como Edith Kramer adorava repetir.

Através da sensibilidade pessoal do Arte-Terapeuta, será possível perceber as dificuldades, os medos e ansiedades, mas também a gratificação e a alegria que advêm do trabalho com a arte e, conseqüentemente, ser capaz de intervir apenas em casos de necessidade real, evitando qualquer intrusão desnecessária.

Só é possível ajudar um grupo a libertar construtivamente as suas energias criativas se o terapeuta for capaz de criar uma atmosfera positiva e de confiança que permita que os membros se sintam suficientemente seguros para se expressarem.

O grupo deve confiar no terapeuta antes de poder confiar em si próprio.

Depois de criar com os materiais de arte, há um momento dedicado à verbalização, no qual os pacientes podem partilhar algumas reflexões sobre como são, a sua criação e o que sentem em relação a ela.

O Arte-Terapeuta nesta fase, se sentir necessidade, ajuda o paciente a aprofundar alguns temas, com perguntas destinadas a destacar algumas características, tais como, por exemplo, o envolvimento emocional que surgiu durante o processo artístico.

O objetivo é chegar a uma interpretação para oferecer ao paciente, que também passa pelo envolvimento do paciente numa linguagem metafórica e analógica que, através de imagens, consegue arranhar aqueles aspetos mais enterrados e inconscientes que são a causa do seu sofrimento. São precisamente estas metáforas, com as suas cadeias análogas, juntamente com o processo intrínseco à produção artística, que constituem os fundamentos do trabalho artístico-terapêutico e permitem que esta disciplina traga alívio e ajuda.

Desenhar, ou mesmo deixar apenas uma marca no papel, adquire o significado de uma declaração de existência, de manter a possibilidade de comunicar com o mundo exterior.

Num trabalho de grupo, o paciente terá a possibilidade de partilhar o seu trabalho e de se reconhecer na relação com outras pessoas.

O Arte-Terapeuta deverá ser capaz de avaliar o trabalho do paciente dentro desse contexto particular e, portanto, avaliar o rico campo relacional do grupo em que ele surge.

Na fase de formação do grupo de Arteterapia, normalmente não nos preocupamos com as diferentes idades dos participantes, pois pode ser uma razão para uma enriquecedora troca de opiniões, mas temos de avaliar cuidadosamente a informação clínica sobre cada paciente.

Um aspeto fundamental é o número de pessoas no grupo: um pequeno grupo permite seguir de perto os pacientes e as dificuldades que podem surgir no momento da criação.

Num grupo de Arteterapia a rede comunicativa é complexa, porque os três pólos constituídos pelo paciente, o terapeuta e as imagens criadas multiplicam-se e cruzam-se com as três dimensões comunicativas, nomeadamente a expressiva, a simbólica e a interativa.

Enquanto na Arteterapia individual, o Arte-Terapeuta e o paciente constroem juntos a sua relação comunicativa, passando fluidamente de um tipo de comunicação para outro, no grupo há frequentemente necessidade de uma maior estruturação, para evitar o caos comunicativo e um ambiente inseguro.

Precisamente através da análise da complexidade de todas estas dinâmicas, foi desenvolvido um cenário preciso na nossa experiência clínica, que resulta da experiência acumulada ao longo dos anos com grupos de pacientes.

Especificamente, esta abordagem é baseada num espaço que se chama "Estúdio Aberto".

Esta modalidade de intervenção já era utilizada pelos pioneiros desta disciplina em Inglaterra, especialmente em hospitais psiquiátricos; mais tarde, esta abordagem evoluiu para programas de reabilitação em comunidades terapêuticas.

Os ateliers estiveram na origem do desenvolvimento da Arteterapia no campo psiquiátrico também noutros países, tanto europeus como não europeus (um exemplo significativo é a França).

Na América, a filosofia do estúdio aberto surgiu mais tarde nos anos 90 como reação e rebelião contra o modelo médico da arteterapia, que era considerado rígido e restritivo.

O estúdio aberto floresceu nos EUA principalmente graças a algumas figuras carismáticas, entre as quais Pat Allen, Shaun Mcniff e Bruce Moon, privilegiando a comunicação intrapsíquica, facilitando o diálogo do paciente consigo mesmo e estimulando desta forma a dimensão expressivo-criativa. Cada participante é capaz de esculpir um espaço no qual se sinta "sozinho", onde possa trabalhar livremente, mas com a segurança de estar num grupo.

O objetivo é dar prioridade à dimensão expressivo-criativa, oferecendo aos participantes um refúgio silencioso e estimulante no qual possam ativar as suas capacidades imaginativas, exprimir pensamentos e emoções do seu mundo interior, sentir-se vistos e aceites.

O estúdio aberto tem uma conotação quase materna, é um ambiente que acolhe, aceita, permite transformações, tem uma influência benéfica sobre o estado mental do paciente, permitindo a aliança terapêutica necessária numa via de tratamento.

O espaço deve ser suficientemente grande para permitir a cada paciente trabalhar com um certo grau de privacidade.

É importante que haja um quadro de cartazes ou um quadro negro na parede, ou pelo menos uma parede livre, na qual os desenhos possam ser pendurados quando terminados.

Os horários de início e fim do seminário devem ser regulares e o horário das reuniões deve ser respeitado.

Cada paciente deve poder entrar e sair livremente da sala, de acordo com a sua capacidade de concentração e motivação.

A sala de trabalho, chamada Atelier, não é um espaço lúdico ou uma simples oficina para atividades manuais, mas representa um cenário que deve ser capaz de proporcionar um espaço convidativo, tranquilo e seguro, no qual prevalece um clima de apoio, tanto técnico como emocional, centrado no incentivo à expressão criativa.

Este cenário artístico permite um campo aberto, em que é possível deixar-se ir à invenção, numa experiência sensorial livre de condicionamento direto, destinada à descoberta e experimentação.

O cuidado do contexto predispõe, portanto, à presença de um encontro emocional entre o terapeuta e o paciente, de modo a que ocorra uma aproximação afetiva entre ele e a sua arte e o reconhecimento terapêutico que se segue.

Como Annete Denner explicou, na Arteterapia tudo o que é feito é influenciado pela relação e faz parte dela.

Desta forma, o atelier torna-se o local onde a pessoa tem mais hipóteses de se sentir reconhecida e compreendida, baixando assim as suas defesas mais ou menos conscientes.

Esta condição contextual permite ao paciente ouvir-se a si próprio e alinhar-se a nível emocional com os materiais artísticos, numa tentativa de criar um sinal que tenha um carácter único e relevante.

A relação terapêutica é um elemento fundamental uma vez que, para além das características físicas e concretas do atelier, este espaço deve ser entendido sobretudo como uma troca relacional e simbólica num espaço especial e privilegiado, que permite a criação de um ambiente terapêutico em que o paciente pode investir afetivamente na realidade e trabalhar a um nível simbólico.

Para além do enfoque na relação terapêutica, é também útil considerar algumas características físicas importantes do ambiente, tais como a disponibilidade de água, a importância da limpeza e da ordem, o brilho e o tamanho do espaço e a privacidade do trabalho.

No que diz respeito ao mobiliário, o estúdio deve ser preenchido com materiais simples como têmperas, aguarelas, lápis, lápis de cera, canetas de feltro e barro.

A fim de encorajar a produção de arte rica em significados pessoais e profundos, o Arte-Terapeuta conduz as sessões de uma forma não diretiva, encorajando cada paciente a escolher o seu próprio tema.

A atribuição de temas precisos pode por vezes servir de aviso inicial, para re-estaurar a inspiração àqueles que a perderam, para trazer de volta a disciplina quando uma sessão se tornou demasiado caótica, ou para ensinar numa técnica particular.

O ambiente deve ser tal que o paciente possa sentir que o terapeuta não está a tentar impor as suas ideias, nem a obter informações específicas, mas que está lá para o ajudar, de todas as formas, a exprimir partes autênticas de si mesmo.

1.2. A INTERVENÇÃO ARTETERAPÊUTICA COM PACIENTES VÍTIMAS DE ABUSO E DE TRAUMA

No contexto do trabalho com pacientes vítimas de abuso e violência, ao longo dos anos concebemos um modelo de cenário arteterapêutico baseado em alguns princípios do "Estúdio Aberto" descrito acima, desenvolvendo ao longo do tempo metodologias que são o resultado de formação com a Associação Americana de Arteterapia.

Os princípios deste cenário baseiam-se na função reparadora de um cuidado afetivo, que pode favorecer a superfície do trauma sofrido ao longo do tempo; isto dentro dos ateliers expressivos terá lugar através de uma modalidade não verbal, que será elaborada primeiro dentro do próprio atelier e depois na via psicoterapêutica paralela, que cada paciente realiza individualmente.

Os grupos de Arteterapia tornam-se assim facilitadores, pontes de passagem que permitem alcançar feridas profundas e cuidar delas.

Ao ouvir as suas necessidades, o indivíduo vai em busca de uma reconstrução do eu, onde também presta atenção ao seu corpo, para abrir os órgãos sensoriais, a fim de redescobrir ou descobrir os seus prazeres, que são indispensáveis para nos amarmos a nós próprios e aos outros.

Trauma e abuso deixam feridas muito difíceis de sarar; é por isso que o Arte-Terapeuta, como qualquer outro terapeuta, tem o dever de proporcionar segurança, criando um ambiente seguro e acolhedor.

O atelier, a mesa de trabalho, os materiais criativos, a bandeja com a comida, tornam-se pontos fixos em torno dos quais o terapeuta e todos os participantes giram, criando uma atmosfera que visa promover a tranquilidade, a calma e um sossego tranquilizador.

O trabalho baseia-se em "cuidados", concebidos como cuidados emocionais e afetivos; ao paciente a quem falta calor e afeto é oferecido um ambiente de carinho que pode ser restaurativo.

Os nossos anos de experiência levaram-nos a criar uma instalação só para mulheres para acolher mulheres vítimas de violência e abuso.

A Comunidade "Fragole Celesti" quer ser um lugar seguro e tranquilizador, um lugar onde os operadores sejam capazes de ouvir e responder às necessidades dos utilizadores, que precisam de ser vistos, ouvidos e sentidos.

O abuso pode ser a consequência de uma forma particular de rejeição, também entendida como a ausência ou retirada de calor e afeto dos pais para com os seus filhos, que pode assumir a forma de hostilidade e agressão ou indiferença e negligência.

As convulsões e a ausência durante a infância da experiência interativa entre mãe e filho são fatores fundamentais na produção de comportamentos agressivos ou violentos.

A agressão e a violência podem ser entendidas como uma manifestação de um sistema de apego que foi danificado, uma consequência do fracasso da sintonia na regulação psicobiológica relacionada com o apego e a estimulação emocional.

Vale a pena mencionar o estudo realizado por Troy e Stroufe em 1987, do livro "Da dor à violência" de Tana De Zulueta, que mostra como a criança maltratada pode tornar-se, dependendo do contexto, vítima ou perpetradora.

Isto explica a tendência correlacionada das pessoas abusadas para se identificarem com o agressor, um papel que lhes confere um certo controle sobre os acontecimentos de que são vítimas.

As vítimas de abuso e violência, que aprenderam a dissociação como mecanismo de defesa, também implementarão esta forma de se relacionarem com o mundo no âmbito de um processo de cura.

Nos seus estudos, Daniel Stern, falando da relacionalidade intersubjetiva, descreve como as mães de crianças abusadas demonstram pouca empatia com estas, não se identificando com os seus sentimentos e necessidades.

As crianças que crescem neste tipo de ambiente desenvolvem uma auto-estima muito baixa e apresentam uma predisposição a comportamentos desadaptativos.

Quando ocorre um trauma, não há equilíbrio psíquico; para o reparar, há necessidade de novas experiências equilibradas, novos cuidados, de estar num lugar protegido.

O abuso e a violência mostram como o corpo de uma mulher pode ser usado contra a sua vontade, deixando uma ferida inelutável na sua alma que é tanto ética, como esteticamente repugnante.

Como é que os nossos pacientes abusados redescobrem a beleza dentro de si mesmos após anos de assédio e perseguição pelos seus abusadores?

A busca da beleza é um direito deles e o esforço é precisamente direcionado para procurar e criar nos nossos grupos expressivos a beleza enterrada dentro dos pacientes.

Com base nos requisitos necessários, mencionados anteriormente na introdução geral, é importante especificar alguns detalhes que se tornam fundamentais para criar uma boa atmosfera, especialmente no trabalho com vítimas de violência, a fim de criar acolhimento, cuidado, calor, tranquilidade, liberdade de expressão e segurança.

A começar pela localização, deve ser dada atenção à cor das paredes, que deve ser uniforme, com tonalidades suaves a médias.

É também necessário fornecer painéis de parede para a exposição de trabalhos realizados em grupo.

As lâmpadas quentes ajustáveis são ideais para iluminação de modo a criar atmosferas diferentes de acordo com os diferentes tempos dedicados a cada ação específica; tempo para trabalhar, ouvir música, relaxar, apresentar, pausar, descansar.

As mesas de trabalho são organizadas em grupos, cada um com o seu próprio espaço, para que possam estar juntos, mas ao mesmo tempo permitir a cada participante o seu próprio espaço de trabalho delineado, para que possam criar um limite, uma margem, um limite seguro dentro do qual o que criam, os materiais que escolheram, não correm o risco de ser tomados por algum outro participante.

A mesa, ou prancha de madeira, é concebida e criada para 8-10 pacientes distribuídos de forma equilibrada de ambos os lados, de modo a criar uma boa união

de grupo, respeitando o espaço e as distâncias adequadas entre os participantes, permitindo também garantir e proteger o seu próprio espaço, o seu próprio eu e a sua própria criatividade.

Deve haver também uma área de armazenamento de materiais, cuidadosa e seguramente protegida, mas ordenada de forma a facilitar a seleção durante o trabalho e, outra área de armazenamento e arquivo das criações dos pacientes ao longo de todo o processo terapêutico.

Pode ser reservado um espaço para um forno para cozer o barro, separado da sala de trabalho básica.

É importante organizar uma área ou uma pequena cozinha equipada com uma chaleira, copos, chávenas e todas as coisas úteis para servir lanches.

Uma área pode ser reservada para livros e revistas, que são úteis tanto para a criação como para a leitura.

Pode também ser criado um espaço para fotografia, com uma diversidade de fundos e cabides com diferentes roupas, para se verem e talvez interpretem-se à sua maneira, com a possibilidade de anexar fotos sugestivas a uma parede, que convida a utilizar a técnica das fotos de projeção.

É também essencial ter uma área de armazenamento trancada para todos os materiais de limpeza e arrumação.

De grande importância reveste-se também uma área com sofás, onde os pacientes que não desejam criar podem relaxar num grupo sentados ou deitados, numa outra forma de participação, que não os faz sentir sozinhos e abandonados, mas bem-vindos.

A fim de evitar que os pacientes se encontrem desorientados em relação à dinâmica espaço-tempo, sugere-se que se tenha um calendário ou um quadro negro no qual se indique o dia, o mês e o ano em que o grupo está a ter lugar.

Na parede é também importante ter um relógio que dê indicações do tempo que falta para terminar o trabalho indicado.

Durante as festas, é aconselhável decorar a oficina para que as pessoas se sintam acolhidas e para criar um espaço lúdico onde se possam divertir criando decorações, desenvolvendo a sua imaginação e habilidades sociais.

Festejar, brincar, divertir-se é um aspeto importante que deve ser incluído em todos os processos terapêuticos.

O grupo de Arteterapia dura geralmente 2 horas, numa base semanal.

O seu tempo é organizado de acordo com o esquema abaixo apresentado:

- ouvir sons musicais;
- sugestões de *Mindfulness*, respiração e estímulos do Arte-Terapeuta;
- convite para o jardim das quatro estações com o despertar do corpo (introdução à ecoterapia);
- criação e concentração na mesa de trabalho;
- segundo pequeno-almoço com intervalo;
- conclusão do grupo de trabalho com a partilha do trabalho criado;
- arrumar;

- reprodução e catalogação da obra.

Seguidamente, estes momentos são explicados em pormenor.

1.2.1 Audição de sons musicais

Antes de mencionar as técnicas de *Mindfulness* e visualizações, que serão descritas mais detalhadamente no parágrafo seguinte, o glockenspiel é reproduzido.

É um instrumento idiofónico, classificado por Curt Sachs como um determinado instrumento sonoro, muito utilizado em orquestras e que produz, por meio de baquetas, um som muito claro, semelhante ao dos sinos.

Pode emitir um som melódico, rítmico, agradável e delicado, permitindo assim a criação da escala diatónica e cromática; tocada pelo terapeuta, que convida à quietude e tranquilidade, favorecendo o relaxamento, e ao mesmo tempo faz com que se mantenha a atenção ao tocar notas altas.

Do ponto de vista do musicoterapeuta Roland Benenzon, de acordo com a sua classificação de instrumentos, é também importante ter em mente o valor simbólico destes instrumentos, tais como instrumentos materno-vaginais, paterno-fálcos, fetais e hermafroditas; tudo isto está relacionado com a função materna do arte-terapeuta e o conceito de cuidados acima descrito.

1.2.2. Referências de Mindfulness, respiração e os estímulos do Arte-Terapeuta

Antes de prosseguir com as técnicas de visualização, o paciente é convidado a concentrar-se no seu corpo durante cinco minutos, para encorajar a audição e, especificamente, a respiração.

Este exercício ajuda o paciente a concentrar-se no "aqui e agora", limitando distrações e pensamentos intrusivos e confusos.

Para o conseguir, é importante concentrar-se na própria respiração, a fim de favorecer a escuta corporal e vital, que estimula o relaxamento dos pacientes, a redescoberta da energia vital, com o objetivo de promover a saúde física (C. Caldwell, H.K. Victoria).

Em seguida, é dada atenção à posição do corpo e em particular aos pés que, seguindo os princípios de aterramento, servem para criar uma ligação física e energética do corpo com a terra, de modo a que a energia do corpo seja dirigida para baixo.

Sentir o chão debaixo dos pés e manter os pés firmemente plantados na terra simboliza estabilidade e segurança e qualidades como a firmeza, determinação e a capacidade de se sustentar.

Acontecimentos traumatizantes, distúrbios de apego e outros acontecimentos dolorosos da vida podem abalar a segurança "básica", minando o sentido de solidez e ancoragem que é uma das condições para avançar na vida diária e estabelecer relações significativas.

Com a postura corporal tão direita quanto possível, prosseguimos com a técnica das visualizações. As visualizações são diversificadas ao longo do tempo, de acordo com o que o terapeuta considera importante nas diferentes fases do processo.

Os pacientes são convidados a visualizar uma imagem de prazer, que lhes transmite bons sentimentos, muitas vezes ligados a um tema: por exemplo, "procure a imagem mais bela, que vê e sente, onde está com uma pessoa com quem gostaria de estar agora, com um familiar, com amigos, um lugar especial para si", ou tocar em temas mais específicos úteis para o trabalho de cura de traumas: "qual é o lugar seguro para si?".

Depois, se o tempo permitir, os pacientes são convidados a continuar a sua viagem emocional e corporal num local natural, ou seja, o "jardim das quatro estações do ano".

1.2.3. Convite para o jardim das quatro estações do ano com despertar do corpo (Introdução à Ecoterapia)

Antes de descrever este importante passo, é apropriado citar o Dr. Clinebell que explica o significado da palavra "Ecoterapia", referindo-se aos poderes regenerativos da natureza no corpo, capazes de melhorar o humor e, aliviar a ansiedade, o stress e a depressão; o corpo, de fato, deve ser escutado, sentido e expresso, não esquecido apesar do sofrimento a que foi submetido durante a sua existência.

Os pacientes são convidados a ficar em círculo no grande e espaçoso jardim da comunidade terapêutica e são convidados a ouvir o seu corpo, começando pelos pés e terminando com a cabeça.

Continuamos a escutar atentamente os cinco sentidos, que estão presentes no homem, mas que são muitas vezes tomados como garantidos: observar quem e o que nos rodeia, onde estamos, observar a natureza que transmite paz e sossego, ouvir sons naturais tentando eliminar todos os sons não naturais (carros, autocarros, tractores), cheirar o cheiro do ar, da relva e do sol, tocar a relva, a terra, as folhas, a casca de uma árvore para sentir com o nosso próprio corpo e esfolar as superfícies que nos pertencem como seres vivos, filhos da terra e, portanto, da natureza.

Finalmente, pedem-nos para fantasiar e imaginar o sabor desse momento: as respostas divertidas e bizarras estão frequentemente ligadas aos gostos da infância ou da adolescência, ou a novas sensações percebidas no "aqui e agora" desse preciso momento.

Este exercício é invulgar, surpreendente e abre a imaginação, facilitando as associações livres.

Antes de regressar ao estúdio, cada participante é convidado a recolher um elemento da natureza, respeitando-o, a partir do qual possa inspirar-se de acordo com a sua forma e essência.

O resultado são criações invulgares e inesperadas, onde o natural substitui frequentemente os materiais artísticos clássicos.

O gesto de "recolha" é um ato de recuperação, de cuidado, de reintegração de um natural que se percebe em sintonia com o nosso ser: ao recolhê-lo, recuperamos simbolicamente uma parte de nós próprios e do nosso Eu.

Os pacientes são então convidados a regressar ao estúdio, onde a comida e a bebida são-lhes cuidadosamente servidas: neste momento, cada um comunicará verbalmente ao grupo uma palavra que descreve o seu estado psicofísico.

1.2.4. Criação e concentração na mesa de trabalho

Nesta fase, começa o trabalho de criação do objeto artístico, sempre respeitando a liberdade de expressão individual e sem a obrigação de seguir qualquer caminho pré-definido.

Nesta fase, a atenção e a concentração dos pacientes encontram-se no seu mais alto nível.

É disponibilizada uma grande variedade de materiais para a sua realização.

Ao longo do tempo, através das obras que se referem a episódios do passado, que falam de sentimentos do presente ou desejos do futuro, surgem sinais claros de abuso e trauma: o cenário transforma-se então num cobertor de carinho.

O Arte-Terapeuta e o grupo de pacientes que estão presentes escutam em silêncio: sem forçar colocar o trauma em primeiro plano, ele é aceite e acolhido apenas quando o paciente precisa de falar sobre ele; é acompanhado durante a elaboração, com uma dinâmica que vai desde a expressão até à reparação para chegar à reintegração do Ego, à reapropriação do eu e à cicatrização de feridas profundas e remotas.

Tudo isto é possível no âmbito de uma intervenção comunitária integrada, que inclui psicoterapia individual e familiar e intervenções educativas.

1.2.5. Segundo pequeno-almoço ou lanche com intervalo

Após o momento de alta concentração ligada ao gesto criativo, há uma pausa adicional de 15 minutos, onde alguns alimentos e bebidas são dados como um símbolo de cuidado.

É um tempo agradável, mas para os pacientes com distúrbios alimentares, torna-se num momento que apresenta dificuldades, problemas e obstáculos.

O foco está no gosto e no sabor, em redescobrir a beleza dos alimentos e o que e como se pode comer de uma forma saudável.

Este momento é concebido como uma pausa relaxante, calmante e social.

É possível que alguns pacientes que não tenham participado na atividade expressiva ainda se juntem ao resto do grupo para partilhar alimentos, combatendo assim a depressão, a exclusão social e a ansiedade.

1.2.6. Conclusão do trabalho e partilha do mesmo

Sem qualquer obrigação, aqueles que o desejarem podem pendurar a sua criação numa parede que seja visível para o grupo.

Falar de si próprio através de um desenho, partilhando-o com o grupo presente, ajuda o paciente a ter mais auto-confiança e a adquirir maior auto-estima, melhorando a sua relação com o grupo e com cada um dos participantes, incluindo o terapeuta.

No diálogo atento entre o arte-terapeuta e o paciente, o trabalho será lido em conjunto através da análise da forma, linhas, traços, cor, posição no papel, composição e a posição deste último na parede.

A empatia é o ingrediente necessário para estar em sintonia com o que o paciente quer transmitir e comunicar.

É um momento importante e delicado para a partilha de pensamentos e reflexões que se criam, com a identificação de algumas dificuldades e criticidades para as quais tentamos sempre propor algumas soluções com vista a uma possível mudança futura; em tudo isto o grupo tem a importante função de ajuda, de acontecer e de apoio.

É também tarefa do Arte-Terapeuta, num segundo momento, avaliar e sugerir, sem forçar, se o paciente necessita de desenvolver mais o conteúdo emergido do trabalho gráfico através das sessões individuais com o psicoterapeuta.

A conclusão do grupo leva os pacientes a um momento posterior de elaboração das experiências, que por vezes regressam nas reuniões seguintes.

1.2.7. A reorganização

Depois de cada grupo, é importante cuidar dos materiais e do local de trabalho.

Os materiais devem, portanto, ser higienizados e colocados nos recipientes apropriados; o local de trabalho deve ser mantido arrumado.

Para os pacientes, a limpeza e a criação de uma atmosfera agradável é reconfortante, enquanto a ordem do espaço não é apenas o cuidado de um ambiente externo, mas simbolicamente torna-se também o cuidado do seu espaço interno, do seu eu interior.

As criações dos pacientes são colocadas em pastas individuais, que se encontram presentes em cada sessão de grupo e são devolvidas no final do processo.

1.2.8. Reprodução e catalogação do trabalho

No verso de cada criação está o nome do paciente, a data de execução e um eventual título do trabalho realizado.

O arquivo cuidadoso das criações é sinónimo de trabalho árduo por detrás da jornada terapêutica de cada paciente.

O desenho, colagem, escultura, foto, etc... tudo criado durante o processo é reproduzido e guardado em HD.

Além disso, cada participante assina uma renúncia à privacidade.

Em algumas ocasiões, os pacientes podem solicitar sessões individuais, que são úteis para trabalhar em experiências de trauma de uma forma mais profunda.

O objeto artístico simboliza uma representação concreta de alguns temas traumáticos e delicados, favorecendo uma análise mais profunda dos aspetos mais dolorosos, derrotando a resistência.

Nestes casos é essencial que o trabalho psicoterapêutico individual não se sobreponha às sessões individuais de Arteterapia; estas devem decorrer em paralelo de uma forma construtiva, com o objetivo de alargar e melhorar a intervenção do tratamento sobre o paciente individual.

Nas sessões individuais de Arteterapia, a modalidade de intervenção é

semelhante à proposta no grupo, com a única diferença de que é concebida para uma pessoa e de acordo com as necessidades e desejos desta última.

Com o tempo, isto favorece uma maior abertura por parte do paciente, podendo este trabalhar mais livremente sobre o trauma, fazendo emergir as feridas mais profundas relacionadas com o mesmo.

Através da participação constante nas sessões, a paciente adquire uma redescoberta saudável dos tempos e ritmos naturais, nos quais pode mais uma vez existir no aqui e agora e planear o futuro.

1.2.9. Conclusões

O Arte-Terapeuta, tanto na dimensão grupal como individual, é responsável por um trabalho muito complexo e doloroso com os pacientes, cujas principais funções são:

- ter um olhar atento;
- ser atencioso e cuidadoso;
- ajudar e apoiar;
- intervir para apoio criativo;
- proporcionar uma contenção emocional;
- estar em empatia;
- promover a reparação, a reconstrução do eu e a estabilização de um novo equilíbrio psicofísico;
- identificar um projeto de crescimento personalizado no "aqui e agora", com os olhos postos no futuro.

1.3. FOTO-ARTETERAPIA PARA O TRATAMENTO DO TRAUMA E DO ABUSO

As situações dolorosas e abusivas que ocorrem dentro de casa são muitas vezes escondidas e negadas pelo sistema familiar.

As memórias desta realidade patológica e os sentimentos de confusão associados, se não forem processados de forma terapêutica, podem permanecer no seu interior inacessíveis durante muito tempo, vindo à superfície apenas quando a parte inconsciente é atingida, superando as defesas habituais.

Estas memórias profundas só podem vir à superfície quando um estímulo sensorial, tal como um cheiro ou um estímulo visual, as traz à superfície de forma espontânea e inconsciente.

Para lidar com este material traumático com cuidado, é necessário ir além dos canais verbais habituais, através de técnicas expressivas não verbais que permitem chegar a lugares muitas vezes inacessíveis, impedindo a mente consciente de elevar os mecanismos de defesa habituais.

A utilização de fotografias como catalisadores produtivos pode ser uma ponte

útil para fazer contacto com o conteúdo mais profundo do inconsciente; as fotografias proporcionam um distanciamento seguro e funcionam metaforicamente através de símbolos.

A Foto-Arteterapia, seguida com cuidado e atenção dentro de um processo terapêutico estruturado, dá a possibilidade do paciente se libertar de feridas profundas, que de outra forma não poderiam ser verbalizadas.

Com base nestes conceitos, é possível trabalhar tanto com grupos como individualmente com as cinco técnicas: fotografias que foram tiradas ou criadas pelo paciente, fotografias do paciente tiradas por outras pessoas, auto-retratos, álbuns de família, "Fotografia Projetiva".

A mais utilizada e que mais estimula a imaginação, investigação e concentração, ativando dinâmicas de grupo interessantes, é a das fotografias projetivas, às quais é possível integrar um convite à escrita para entrar mais em contacto com a forma mais contemplativa do Eu.

Paralelamente, a técnica das colagens revela-se muito útil, através da qual é possível criar, quer a partir de imagens encontradas em revistas, quer a partir de imagens pessoais coladas em papel de diferentes tamanhos e cores com possíveis acréscimos de materiais de arteterapia.

As colagens concentram-se em temas livres ou também em temas propostos pelo Foto-Arteterapeuta.

Esta técnica dá rédea solta às partes profundas, muitas vezes desenvolvidas com resultados invulgarmente imaginativos.

O trabalho de Foto-Arteterapia no tratamento do trauma torna-se um canal visual muito forte que deve ser tratado com extrema cautela e cuidado dentro de um processo terapêutico estruturado e integrado.

Nos *workshops* de Foto-Arteterapia é necessário analisar cuidadosamente o tema do corpo, porque muitas vezes encontramos a técnica dos retratos, auto-retratos ou uma busca de imagens do corpo pelos pacientes.

Imagens de corpos finos pré-pubescentes, com pele perfeita sem rugas, invadem a mente: parecem ser imagens reais que encorajam muitas pessoas a modelarem-se sobre uma falsa imagem tornada bela pela tecnologia digital.

Assim, a insatisfação com o próprio corpo torna-se generalizada, tanto nas mulheres como nos homens.

As formas mais compulsivas e extremas de modificação corporal nos nossos pacientes refletem uma dificuldade em integrar as partes vitais com as partes mortas dos seus objetos internos.

Nas modificações que obtemos através de fotografias, há uma vaga ilusão de poder reviver o corpo e, portanto, uma nova imagem do corpo.

A forma como os pacientes experimentam os seus corpos não depende apenas das consequências da invasão, mas também do fato de sentirem ou não que o seu corpo é desejável.

O grupo de Foto-Arteterapia dura três horas, semanalmente.

Os princípios da arteterapia grupal são seguidos, o grupo realiza-se de acordo com a seguinte sequência:

- comunicação do tema escolhido pelo foto-arteterapeuta, deixando sempre uma alternativa à livre expressão;
- concentração e criação na mesa de trabalho;
- lanche com pausa;
- conclusão do grupo com a partilha do trabalho criado;
- reorganização;
- reprodução e catalogação da obra.

Nestes grupos há uma tendência para trabalhar mais com duas técnicas diferentes, a das "fotografias projetivas" e a da "colagem".

A técnica das "fotografias projetivas" é utilizada porque é capaz de estimular a imaginação, a investigação, a concentração, ativando dinâmicas de grupo interessantes. Durante esta técnica, acrescentar um convite à escrita permite um maior contacto com a parte mais contemplativa do Eu.

Por sua vez, trabalhar com colagens é uma técnica baseada em imagens encontradas em revistas e fotografias pessoais, que são coladas em papel de diferentes tamanhos e cores, com a possível integração de materiais produzidos nas oficinas de arteterapia.

As colagens centram-se em temas livres ou temas propostos pelo foto-arteterapeuta. Esta técnica permite expressar partes profundas de si mesmo, inacessíveis a um nível puramente verbal, com formas muito imaginativas e interessantes. Os pacientes gostam muito desta técnica porque proporciona um amplo espaço para a criatividade, trabalhando em folhas de diferentes cores e de grandes dimensões.

Estes trabalhos, por norma, são cuidadosamente preparados, muitas vezes no tempo entre dois ou três grupos consecutivos, antes de serem terminados: o trabalho de expressão é extenso, assim como a escolha das fotografias que são trazidas pelo paciente (pessoais, cortadas de revistas que, por sua vez, são decoradas, cortadas e coloridas com os materiais da arteterapia).

Conteúdos inusitados, fortes e muito significativos emergem, quase sempre, da técnica de colagem.

1.4. GRUPOS PILOTO DE ARTETERAPIA E FOTO-ARTETERAPIA PARA O PROJETO DEEP ACTS

Partindo dos pressupostos teóricos expostos nas páginas anteriores, concebemos um tipo particular de *workshop*, dirigido a mulheres vítimas de violência e/ou abuso, que aqui propomos como modelo e que pode ser tomado como referência, para compreender como aplicar concretamente o acima exposto noutros contextos de intervenção terapêutica e arteterapêutica.

Os *workshops* foram dirigidos a mulheres vítimas de violência e/ou abuso que vivem num contexto protegido, com o objetivo de as ajudar a entrar em contacto com a experiência do trauma e da dor do passado através da mediação da produção criativa.

O trabalho criativo-expressivo levou à externalização de elementos traumáticos

profundos, que foram posteriormente tratados tanto no seio do grupo de partilha, no *workshop*, como posteriormente graças à contenção da equipa de tratamento, pelos operadores comunitários e no contexto da psicoterapia individual.

O Arte-Terapeuta, no decorrer das oficinas, criou um ambiente seguro em que os pacientes podiam sentir-se acolhidos e legitimados a partilhar os seus traumas internos, primeiro de uma forma não verbal, através da criação artística e só mais tarde, após a partilha e elaboração do grupo no âmbito do ambiente, de uma forma verbal.

Especificamente, para o projeto Deep Acts contra a violência baseada no género, foi realizado um ciclo de 21 reuniões na comunidade "Fragole Celesti", que faz parte do circuito de cuidados Fermata D'Autobus, envolvendo cinco mulheres vítimas de abuso e violência, com problemas psiquiátricos e dependência de substâncias.

Foram utilizadas técnicas de Foto-Arteterapia nos dez primeiros *workshops*, e técnicas de Arteterapia nos onze seguintes.

Os grupos realizaram-se semanalmente, as reuniões de Foto-Arteterapia duravam três horas, as reuniões de arteterapia "Estúdio Aberto" tinham uma duração de duas horas e meia.

No final de cada uma das vinte e uma reuniões, foi compilado um quadro de observação para cada participante, de forma a analisar as seguintes áreas: auto-consciencialização, relação com os outros, participação, respeito pelas regras, criatividade e utilização do corpo. Tal constitui-se útil como relatório das atividades, bem como para elaborar estatísticas de observação.

Além disso, tanto no final dos 10 grupos de Foto-Arteterapia como após os 11 grupos de Arteterapia em espaço aberto, foi distribuído um questionário de satisfação aos participantes, a fim de atribuir um índice de qualidade na fase final da investigação.

No final de cada grupo, os trabalhos realizados pelos participantes eram armazenados, sujeitos ao consentimento dos pacientes em matéria de privacidade.

Em relação aos grupos de Foto-Arteterapia, seis foram estruturados usando a técnica "Colagem" e quatro usando a técnica "Fotografias Projetivas".

Em cada grupo, foi sugerido um tema, mas isto não excluiu a possibilidade dos participantes seguirem a sua livre expressão, sem qualquer obrigação ou imposição forçada.

Os temas sugeridos foram o autorretrato, o lugar seguro, o natal, a família, o desejo, as relações interpessoais, o amor, o corpo e o autocuidado.

Os temas sugeridos nos onze grupos de Arteterapia foram as cores, a felicidade, a lentidão, as mulheres, os pais, os sentidos (tato, paladar, olfato, audição, visão), a terra e o ecossistema.

1.5. RELATAR GRUPOS-PILOTO DE FOTO-ARTETERAPIA, ESTÚDIO ABERTO E OBSERVAÇÕES CLÍNICAS

Das observações realizadas durante os grupos, podemos antes de mais salientar como, apesar do trabalho proposto nos *workshops* convidar para a investigação de

desejos positivos e vitais, em algumas circunstâncias os pacientes não foram capazes de os expressar, mas pelo contrário expressaram desejos menos positivos, relacionados em particular ao uso de substâncias, um tema que regressou em algumas ocasiões levando a algumas ausências, devido a desconforto psíquico e somatização.

Apenas uma paciente abandonou definitivamente o ciclo dos grupos-piloto devido à impaciência com o seu próprio percurso de tratamento e ao desejo de regressar a casa.

Outra paciente, apesar de uma boa predisposição, foi forçada a deixar de trabalhar cedo devido a um agravamento do seu distúrbio psicótico, o que gradualmente tornou impossível a participação da mesma nos grupos.

Os grupos de Foto-Arteterapia, subdivididos em foto-projetos e colagens, foram muito apreciados, embora as limitações resultantes do Corona vírus só tenham permitido a participação de cinco pacientes devido ao distanciamento social necessário.

Foi decidido iniciar o primeiro ciclo de grupos-piloto com Foto-Arteterapia, porque estes normalmente têm lugar, para o tipo de trabalho previsto, dentro de um estúdio, adiando a realização do segundo ciclo de reuniões (Estúdio Aberto com Ecoterapia) até à primavera, dada a necessidade de trabalhar ao ar livre com a possibilidade de se deslocar pelo jardim.

A técnica das fotografias projetivas, realizadas em *smart working*, teve um bom impacto emocional nos pacientes, apesar da falta de uma imagem em papel, como um objeto concreto e pessoal escolhido para ser segurado nas próprias mãos.

Os pacientes recolheram o seu trabalho num caderno, no qual as imagens digitais escolhidas pelos pacientes foram impressas e coladas.

A pesquisa que leva à escolha da fotografia que comunica algo, ocorre em partilha de ecrã, uma modalidade que permite aos pacientes ver a sequência de fotos preparadas, pausando em cada foto durante cinco segundos e repetindo a mesma sequência três vezes.

As fotografias escolhidas pelos pacientes criaram um *patchwork* fotográfico visível no ecrã do computador, da forma mais ordenada possível, de modo a que durante o trabalho de grupo estivessem sempre visíveis.

Os pacientes mostraram entusiasmo e atenção durante esta técnica, o que lhes permitiu explorar basicamente dois temas, o tema familiar e o tema mais pessoal e íntimo.

O tema da família emergiu em particular no *workshop* centrado no "Natal". A partir deste estímulo, foram expressas reflexões profundas sobre o significado desta festa tradicional e sobre a tristeza de estar longe dos membros da própria família.

Se, por um lado, surge a tristeza, por outro, existe a possibilidade de focalizar rituais e dinâmicas do passado com outro ponto de vista mais distante, com o desejo, nem sempre claro e consciente, de o celebrar novamente com os entes queridos.

Durante os *workshops*, emerge uma nova forma de experimentar o grupo, em alguns casos com apreço, noutros expressando o desejo de solidão e a consequente necessidade de se isolar ouvindo música nos auscultadores.

Em relação a uma esfera mais íntima, o tema central era o corpo; graças a algumas observações cuidadosas, os pacientes começaram a sentir e a valorizar algumas das suas partes.

O passo seguinte foi o de se debruçarem sobre o conceito de cuidados corporais, através de bons hábitos alimentares e do autocuidado.

O desejo por detrás deste cuidado renovado é olhar para si próprio e ser olhado com um olhar de respeito e dignidade.

Em comparação com a técnica de colagem, o trabalho com as fotografias projetivas permite espelhar respostas inesperadas, parecendo mais divertido e relaxante, porque obrigava a um trabalho menos intenso e trabalhoso.

A técnica da colagem foi uma novidade e permitiu aos pacientes procurar imagens pessoais com conotações emocionais particulares, para integrarem no seu trabalho criativo durante a semana.

Utilizando esta técnica, os pacientes recolheram fotografias que integraram num recipiente metafórico (uma folha de 70 x 100 cm de papel), escolhendo sempre a cor que melhor se adequava ao seu estado emocional, com a máxima liberdade de expressão.

Os principais temas abordados, em parte devido aos estímulos dados, foram as relações interpessoais e os afetos representados pelos seus pais, familiares e amigos.

Numa fase posterior, foi também possível trabalhar no problema das dependências emocionais e nas relações de casal.

Alguns pacientes foram capazes de fazer um trabalho de introspeção e sensibilização, admitindo os seus comportamentos distorcidos e inadequados do passado, quando abordaram a vida de uma forma destrutiva.

Para alguns deles, surgiu o desejo e a força para corrigir os seus erros e tentar viver um presente e um futuro com mais estabilidade, tranquilidade e prazer.

Um conceito importante que abordaram foi o do "Lugar Seguro" que ajudou os pacientes a sentirem-se enraizados no presente e mais cuidados e protegidos.

Surgiu para alguns deles a necessidade de pedir novos e mais amplos espaços, não só físicos e corporais mas, num sentido metafórico, internos, para procurar, explorar e redescobrir partes de si mesmos.

Outras técnicas inovadoras, dentro do Estúdio Aberto, têm sido o *Mindfulness*, o despertar muscular do corpo combinado com a ecoterapia e a redescoberta da respiração.

A chegada da estação mais quente, a circularidade das energias positivas, a atenção no aqui e agora à respiração e o despertar muscular tornou este grupo mais dinâmico e mais atento aos seus corpos, à natureza e à sua relação consigo próprio e com os outros.

Alguns pacientes disseram então que também utilizavam algumas técnicas de relaxamento propostas fora dos grupos, como por exemplo à noite, antes de adormecerem, para reduzir a sua ansiedade e para ouvir mais as suas emoções relacionadas com o corpo.

O trabalho sobre os cinco sentidos também levou a uma renovada capacidade de perceber a própria sensorialidade, levando a uma redescoberta do eu.

A Ecoterapia foi também muito apreciada, oferecendo novas áreas de pensamento e reflexão sobre a importância da própria presença no aqui e agora, dentro de um ciclo natural e vital, com o uso de símbolos metafóricos naturais representando partes de si mesmo (pedras, conchas de nozes e caracóis, galhos, folhas, flores, lâminas de relva e penas).

Através destes símbolos, os pacientes representaram temas como o trauma, a proteção, mecanismos de autodefesa, linearidade, regeneração, família, maternidade, infância e juventude.

Com espanto, os pacientes puderam ouvir e maravilhar-se com esta nova linguagem expressiva.

No entanto, tal como descrito acima, no que diz respeito a uma análise mais quantitativa, as áreas identificadas nas grelhas de observação e os questionários de satisfação preenchidos pelos participantes no final dos dois ciclos foram analisados em pormenor.

Vejamo-los descritos abaixo, começando com as grelhas de observação:

- Auto-consciencialização: durante a realização dos *workshops* piloto, este foi um dos aspetos mais monitorizados e avaliados. De um modo geral, verificou-se como os pacientes, na sequência dos seminários propostos, tinham alcançado uma maior auto-consciencialização e consciência do seu potencial e limites, tanto no âmbito da tarefa criativa necessária, como no que diz respeito às relações e dinâmicas de grupo que tinham sido criadas. Em relação a temas mais complexos (intrinsecamente mais emocionais) tais como o corpo, o autocuidado, a alimentação e as relações emocionais, era evidente que havia uma dificuldade em expressar o próprio desconforto em palavras, algo que era então possível através do trabalho criativo; a partilha no grupo favorecia ainda mais a reapropriação de partes positivas do eu, graças à exorcização destes conteúdos de sofrimento interno;
- Relação com o outro: verificou-se que desde o início havia um bom ambiente de grupo, onde os pacientes colaboravam entre si e se ajudavam mutuamente também durante a criação do trabalho artístico com sugestões de técnicas e comparações. Com respeito ao terapeuta e a figuras adultas em geral, sempre demonstraram respeito. Durante o momento da partilha final, todos puderam respeitar os tempos e as regras de comunicação, aceitando também as opiniões dos outros, com exceção de um dos cinco participantes, que na realidade foi quem interrompeu abruptamente os *workshops* piloto. Em cada grupo havia cada vez mais coesão entre os participantes, levando à criação, no final, de uma "mente" grupal;
- Participação: a participação em geral foi elevada e constante, com exceção de uma rapariga que não conseguiu ter uma participação contínua, saltando várias reuniões nos primeiros dois meses e, depois, abandonando definitivamente o projeto em meados de fevereiro de 2021. Outra paciente, no final dos workshops, foi forçada a faltar a algumas reuniões, devido a um aumento da sua patologia psiquiátrica. Por outro lado, de um ponto de vista qualitativo, no início dos *workshops* surgiu uma divisão clara entre aqueles que eram capazes de verbalizar facilmente as suas próprias experiências e os outros e aqueles que tinham mais dificuldades. No entanto, à medida que as reuniões prosseguiram, foi possível criar uma homogeneização deste aspeto, graças ao fato de aqueles que estavam mais em dificuldades se

sentirem acolhidos e cuidados não só pelo arte-terapeuta, mas também e sobretudo pelos seus companheiros;

- Respeito pelas regras: excelente respeito demonstrado pelo material e pelos momentos estruturados e não estruturados por todos os participantes;
- Criatividade e utilização do corpo: todos os participantes estavam à vontade na realização do trabalho criativo e do material, bem como nos temas propostos em cada uma das sessões. Estavam um pouco menos confortáveis com o corpo e a sua utilização no espaço, especialmente no início do ciclo das oficinas. Ao longo do tempo, graças ao *Mindfulness* e à ecoterapia, todos conseguiram tornar-se mais conscientes da técnica, utilizando-a mais livremente e podendo senti-la e permanecer no tempo suspenso característico da técnica proposta.

Finalmente, no que respeita aos questionários de satisfação e avaliação individual das metodologias propostas nos grupos-piloto (reuniões de foto-arteterapia) verificou-se que todos os participantes consideraram útil lidar com os seus problemas internos, beneficiando também do programa terapêutico que estavam a realizar. Foram também tecidas apreciações positivas sobre o clima emocional do grupo e sobre o trabalho do Arte-Terapeuta. Verificou-se que o trabalho tornou possível aprofundar, apreender aspetos desconhecidos e fazer emergir emoções internas numa atmosfera de não julgamento.

A avaliação dos grupos-piloto de estudo aberto foi também muito positiva, tanto em termos do grupo, como da forma como o arte-terapeuta conduziu as reuniões. As reuniões foram avaliadas como envolventes e "restauradoras", emocionantes, úteis para expressar as próprias emoções e para fazer "sentir-se bem".

Não surgiu qualquer preferência particular em relação à metodologia proposta, sendo que ambas as técnicas foram apreciadas da mesma forma, uma vez que, apesar das suas diferenças e peculiaridades, favoreceram a expressão de experiências internas e estados emocionais.

Passaremos agora a um exame aprofundado da história clínica e do percurso de tratamento de um dos participantes.

A paciente em questão, a quem chamaremos Martina, é a filha de um casal que, enquanto adolescente, teve sérios problemas de toxicod dependência e conseqüente tratamento na comunidade.

Martina cresceu num mundo dominado pelo vazio e pela ausência, que a sua avó materna tentou preencher. Seguida pela NPI, Martina viveu uma infância rodeada de conversa sobre toxicod dependência, vendo a sua mãe ter uma overdose várias vezes antes de começar o seu tratamento. Quando os seus pais, após o programa comunitário terapêutico, começaram a tomar conta dela na fase pré-adolescente, ela descreveu-se como incontrolável, "selvagem" e oposicionista. Pouco depois de se reunir com os seus pais, nasceu o seu irmão.

Depois de ter fracassado no ensino secundário, foi enviada para estudar num colégio diurno, numa tentativa de lhe proporcionar uma instituição de ensino mais restritiva.

Depois de estudar na escola de hotelaria, começou a trabalhar aos 18 anos de idade.

Começou a usar álcool aos 16 e substâncias aos 18 anos. Aos 20 anos, deixou a

casa dos pais e começou a viver com um rapaz, um pouco mais velho do que ela, durante sete anos. Ela só ficou satisfeita com a relação durante o primeiro ano, mas depois desenvolveu sentimentos de insatisfação e um humor depressivo, aumentando o seu consumo de álcool e canábis. Dentro da relação assumiu o papel de agressiva e violenta com o seu parceiro, estimulando reações semelhantes. No final desta coabitação ela também começa a usar cocaína e a ter relações promíscuas. Este período é seguido por uma relação com um homem que em breve evolui para uma dinâmica de desvalorização, degradação e violência física da qual permanece vítima durante dois anos. As marcas no seu corpo tornam-se cada vez mais frequentes até um episódio grave que a obriga a fugir de casa, ir para a sala de emergência e a denunciar o seu parceiro.

Ela será cuidada por Sert graças à ajuda que pedirá aos seus pais para a ajudarem a fugir da relação violenta com o seu parceiro.

A paciente fala frequentemente da sua família e dos seus pais com sentimentos ambivalentes e experiências de abandono que a levaram a viver um profundo sofrimento e a assumir comportamentos de risco, refazendo em parte o seu historial parental passado.

A razão pela qual escolhemos aprofundar o caminho da oficina de Martina deve-se ao fato de, através desta, Martina ter atingido uma rara integridade na expressão da sua própria corporeidade, um objetivo que frequentemente é muito difícil de alcançar, especialmente para os pacientes que sofreram abusos físicos e violência.

Martina apresentou-se nas reuniões sempre arranjada, na sua simplicidade e, bem cuidada na sua aparência física, demonstrando grande interesse e atenção ao trabalho realizado no grupo, com uma atitude calma e tranquila; isto também é demonstrado pela sua constante participação em todas as reuniões de forma silenciosa, atenta a si própria e aos seus companheiros.

Isto permitiu-lhe utilizar os grupos de forma construtiva para ouvir, ouvir-se a si própria, refletir e verbalizar partes internas de si mesma e também histórias familiares muito íntimas.

Um dos primeiros conceitos que a paciente explorou foi o de emocionalidade, talvez devido ao fato de no início do processo haver frequentemente uma manifestação visível de sofrimento através da emoção e do choro, razões pelas quais ela achou difícil de compreender.

A partir deste sofrimento ela desenvolveu uma colagem centrada na descrição de si própria e da sua família; especificamente, o casal parental é retratado com um par de *playmobiles* que são bastante compostos, frios e rígidos e que ela própria descreveu como "engessados".

Desta imagem surgiu o medo de ser e aparecer com as mesmas características, ou seja, frio e sem emoções.

Este trabalho de colagem centrado nela própria e na família permitiu a Martina refletir e exteriorizar estas experiências, com a possibilidade de finalmente poder expressar emoções profundas que tinham sido anteriormente anestesiadas e, portanto, não escutadas de forma alguma através de choro catártico.

Outro aspeto importante que emergiu no *workshop* com o tema do Natal é o do tempo, em particular o tempo necessário para "cuidados". Este tema é expresso através da fotografia do interior de um carro de viagem que simboliza a viagem terapêutica dentro de si próprio, o que ajudará o paciente a tomar consciência das

necessidades de um caminho de tratamento que terá de continuar durante o resto da sua existência.

Em relação ao tema do corpo, desenvolvido com a colagem intitulada "O meu lugar seguro", Martina foi capaz de refletir e representar o lugar íntimo ideal para si e para o seu corpo, que deve ser protegido após toda a violência que sofreu. A casa de banho é o lugar escolhido como espaço de solidão e separação do mundo em que o seu corpo nu pode sentir-se seguro. O guarda-roupa da casa é o espaço onde os seus objetos pessoais e roupas são guardados, permitindo-lhe sentir-se mais protegida do mundo exterior.

Partindo destas imagens da casa Martina tomou consciência da importância de abandonar alguns objetos do seu passado ligados a situações violentas e abusivas para reconstruir uma nova imagem de si mesma e da sua nova vida, na qual possa finalmente emergir o desejo de sentir-se "mulher" e de recuperar a sua beleza, exprimindo-a também através de típicos *must-have* femininos, tais como batom, maquilhagem e perfume que dão um vislumbre da possibilidade futura de ter uma relação amorosa mais saudável com um homem não violento.

Uma importante recuperação emocional, psíquica e física que é contrabalançada pelo medo de um novo fracasso: daí a imagem de uma bóia de salvação, como símbolo de ajuda "para não acabar de novo no fundo".

Finalmente, uma fotografia representando braços femininos permitiu a Martina expressar o grande cansaço devido ao seu antigo trabalho como empregada de bar, por um lado e, por outro, de forma projetiva, dedicar um pensamento à sua mãe, como uma figura que a compreende e por quem se sente segura e cuidada.

O trabalho de Martina no Estúdio Aberto também a beneficiou de várias maneiras, começando pelo *Mindfulness*, pelo despertar do corpo e pela ecoterapia.

Através do *Mindfulness* ela aprendeu a concentrar-se na sua respiração e a prestar maior atenção às sensações do seu corpo a ponto de utilizar estas práticas de forma independente antes de adormecer à noite. Com respeito à Ecoterapia, ela moveu-se com facilidade no jardim, livre do julgamento dos outros e entusiasmada por reunir essa parte de si mesma através do simbólico encontrado na natureza.

Na reunião dedicada explicitamente à figura do pai, Martina expressou o desejo de o conhecer melhor.

Durante a apresentação do tema da felicidade, ela concentra-se sobretudo na "família", finalmente vista como um apoio que pode assegurar-lhe um espaço para si própria no futuro.

Em relação a este tema, ela recolheu em várias ocasiões elementos da natureza no jardim que representam proteção contra perigos externos, tais como uma noz e uma concha de caracol; conchas que protegem e servem de defesa contra o passado.

Através do trabalho realizado sobre os cinco sentidos, Martina, partindo de uma consciência renovada dos mesmos, recupera a imagem da sua avó materna através da memória do seu perfume e dos produtos do seu jardim, com os quais a alimentava.

Finalmente, em relação ao tema do abuso e da necessidade de se livrar dos resíduos dolorosos com este relacionados, Martina criou uma obra com um significado metafórico muito forte representada por uma pedra que, quando colocada sobre a folha, representa um peso pesado, um lastro que é difícil de transportar e "digerir".

Um peso que será simbolicamente abandonado na natureza, libertando Martina na sua busca de uma nova leveza e serenidade.

1.5.1. Conclusões clínicas (por Giovanna Uργο)

Martina só aceitou tratamento quando se viu esmagada e destruída pela última relação violenta.

As tentativas anteriores de membros da família e prestadores de cuidados de saúde para a conduzir a um projeto de tratamento tinham sido em vão, face ao seu uso de substâncias, ao comportamento autodestrutivo e ao sofrimento psicológico e emocional óbvio que durante muito tempo tinha habitado a sua vida.

A capacidade da paciente para sustentar as atividades laborais, que sempre realizou com excelentes resultados, conduziu a que muitas vezes, a própria Martina pensasse que conseguiria gerir sozinha as suas dificuldades, que poderia viver no mundo, apesar do seu comportamento desviante e do seu sofrimento.

Uma "vida dupla" que, tudo considerado, podia ser sustentada e, sobretudo, permitia que ela não tivesse de enfrentar, dolorosamente, todo o tormento que carregava dentro de si desde criança.

Este foi também o objetivo da sua última relação. Martina sentia-se no centro do mundo do seu parceiro, a sua luz, o oxigénio que o fazia respirar e ele confirmava-o continuamente, mostrando-lhe que era absolutamente indispensável para ela. Isto representava para Martina a cura mais eficaz para os seus dolorosos sentimentos de falta, ausência e abandono, que nela habitava desde o início da sua vida e que ela tinha tentado silenciar de várias maneiras até então. Finalmente havia alguém que podia silenciá-los e fazê-la sentir-se importante e no centro.

Como acontece frequentemente em relações deste tipo, o outro lado da moeda não demorou muito a aparecer: Martina logo se viu obrigada a estar ao seu serviço total, não conseguiu afastar-se um passo dessa centralidade, que ela tinha procurado e que ele lhe tinha oferecido, sob dores de grande humilhação, insultos e espancamentos que foram seguidos de desculpas e recuperação da relação. Um balanço que durante muito tempo ela pensou poder conseguir, como tinha feito no passado com a toxic dependência e o comportamento desviante, justificá-lo e perdôá-lo no momento do pedido de desculpas. No entanto, o balançar não perdeu a sua intensidade com o tempo; pelo contrário, os momentos de bem-estar do casal tornaram-se cada vez mais curtos e os momentos de violência mais frequentes e intensos, até que fugiu de casa à noite, descalça, para salvar a sua própria vida, que ela sentiu estar em perigo.

O cruzamento desta história não foi fácil para Martina no início da psicoterapia; ela sentiu sentimentos ambivalentes em relação ao seu parceiro: raiva pelo que tinha sofrido, profunda tristeza pela sua ausência, o instinto de voltar para o procurar e o apelo à sua racionalidade para não o fazer.

Em pouco tempo o trabalho clínico centrou-se em deixar esta relação em segundo plano, que continuou a aparecer durante muito tempo nos seus sonhos e pesadelos, para ir e reconstruir a sua história de vida da qual a relação com o seu parceiro foi apenas a última parte. Foi assim que Martina descobriu quanta raiva e tristeza relacionadas com a falta e o abandono vieram de longe. A presença/ausência de pais que não puderam tê-la como centro do seu projeto de vida, devido à

centralidade da heroína nas suas vidas, foi a origem de tudo, seguida de acontecimentos familiares caracterizados por nunca terem um ninho, um lar, uma família como porto seguro para crescerem.

Contudo, ela não tinha sido abandonada, tendo sido sempre cuidada pelos avós. Continuou a conhecer os seus pais e a sentir o amor da sua mãe sempre que a visitava. No entanto, o vazio e a solidão tinham crescido nela ao longo dos anos sem poder dar-se a si própria uma razão e por vezes sentir-se culpada da raiva que expressou através do seu comportamento "selvagem". Só com o tempo conseguiu compreender o significado da sua oposição aos adultos que tentaram "domesticar" o seu comportamento, resultado de um tormento interior.

Experiências complexas, intrincadas e cansativas que sempre tentou banir e suprimir com o uso de substâncias.

Na recuperação das antigas experiências, as atividades expressivas, que, entretanto, realizou, atuaram como um delicado descongelamento de partes que antes de terem acesso à palavra em psicoterapia precisavam de imagens, ações simbólicas e utilização de materiais externos que pudessem mediar o trânsito de experiências profundas entre investigação, resistência e medo da descoberta.

O envolvimento dos pais em algumas sessões de psicoterapia, destinadas a recuperar a história partilhada no seio do grupo familiar, permitiu mais tarde a Martina sentir-se, pela primeira vez, verdadeiramente parte de um corpo familiar que, mesmo que tivesse reingressado fisicamente quando ela tinha 11 anos, nunca se tinha integrado e não lhe tinha permitido realmente encontrar "casa" e estabilidade.

Do "corpo familiar" para o "corpo subjetivo" foi mais um passo para se reconectar consigo própria, de uma forma nova e sem precedentes.

Como testemunhado pelas observações durante o trabalho foto-arteterapêutico, foi-lhe possível recentrar a sua própria corporeidade, sede de sensorialismo e emoções que podem agora atuar como motor do seu próprio impulso vital sem a necessidade de se ligar a outra pessoa para se sentir viva.

O investimento em laços que não sejam correntes é agora o objetivo.

BIBLIOGRAFIA

Arte psicologia e neuroscienze

Edith Kramer. *Art as Therapy. Collected papers*, Londra, Jessica Kingsley Publishers, 2000

Erik R. Kandel. *L'età dell'incoscio. Arte, mente e cervello dalla grande Vienna ai nostri giorni*, Milano, Editore Raffaello Cortina, 2016

Psicologia e Psicoanalisi

Anne Denner. *Les atelierthérapeutiques d'expression plastique*, Parigi, Edizioni ESF, 1980

Daniel Stern. *Il mondo interpersonale del bambino*, Torino, Editore Bollati Boringhieri, 1987

John Bowlby. *Una base sicura. Applicazione clinica delle teorie dell'attaccamento*, Milano, Raffaello Cortina, 1989

Lorna Smith Benjamin. *Terapia ricostruttiva interpersonale per la rabbia l'ansia e la depressione*, Milano, Editore Raffaello Cortina, 2019

F. De Zulueta. *Dal dolore alla violenza. Le origini traumatiche dell'aggressività*, Milano, Editore Raffaello Cortina, 2009

Pat Ogden, Janina Fisher. *Psicoterapia sensomotoria. Interventi per il trauma e l'attaccamento*, Milano, Editore Raffaello Cortina, 2015

Zygmunt Bauman. *La vita in frammenti. La morale senza etica del nostro tempo*, Roma, Editore Castelvecchi, 2018

Mindfulness

M. William, J. Teasdale, Z. Segal, J. Kabat-Zinn. *Ritrovare la serenità come superare la depressione attraverso la consapevolezza*, Milano, Editore Raffaello Cortina, 2010

C. Caldwell, H.K. Victoria. *Breathwork in body psychotherapy: Clinical applications*, Milton Park, Taylor & Francis, 2011

Musicoterapia

Curt Sachs. *Storia degli strumenti musicali*, Milano, Editore Oscar Mondadori, 1996

Rolando Benenzon. *Manuale di Musicoterapia. Contributo alla conoscenza del contesto non verbale*, Bari, Cacucci Editore, 2011

Antropologia

Laura Tussi. *Aspetti antropologici, storici e sociali della festa popolare: Ambito di rigenerazione e condivisione comunitaria*, ildialogo.org, 2003