

DEEP ACTS (Developing Emotional Education Pathways and Art Centered Therapy Services against gender violence) é um projeto financiado pelo programa europeu "Rights, Equality and Citizenship" e decorreu de 2020 a 2022 em Itália, Portugal e Espanha com reuniões, workshops, conferências, espetáculos, vídeos, mostras e eventos. O principal objetivo deste projeto, consiste em oferecer métodos inovadores e ferramentas de trabalho específicas, com a utilização da Arteterapia e da Educação Emocional, a profissionais e organizações que trabalham na área da prevenção da violência de género.

Na presente publicação elencamos os elementos essenciais do projeto. Quem desejar aprofundar e adotar as ferramentas e metodologias desenvolvidas, poderá fazê-lo descarregando todo o conteúdo e os resultados da equipa de investigação em www.deepacts.eu



Relatório sobre os produtos e resultados do projeto DEEP ACTS
Rights, Equality and Citizenship European Union Programme
Project No.881583 — DEEP ACTS — REC-AG-2019 / REC-RDAP-GBV-AG-2019
www.deepacts.eu

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 their sole responsibility.
The European Commission does not accept any
responsibility for use that may be made of the information it contains.

Stefania Abbenante, Andrea Anconetani, Raffaella Bortino,
Tommaso Calore, Lilian de Martino, María del Mar García
Candau, Egle Demaria, Marco António Caronho Ferreira,
Vera Alexandra Gomes Pereira, Raffaella Carola Lorio,
Sérgio Manuel Pereira Novo, Irene Rodríguez García,
Tea Taramino, Nazzareno Vasapollo

DEEP ACTS

**DEVELOPING EMOTIONAL EDUCATION PATHWAYS AND
ART CENTERED THERAPY SERVICES
AGAINST GENDER VIOLENCE**

Um projeto europeu de apoio às vítimas de violência



DEEP ACTS

Project certified by ASEDEM -
Asociación Española de Educación Emocional





Stefania Abbenante, Andrea Anconetani, Raffaella Bortino,
Tommaso Calore, Lilian de Martino, María del Mar García Candau,
Egle Demaria, Marco António Caronho Ferreira,
Vera Alexandra Gomes Pereira, Raffaella Carola Lorio,
Sérgio Manuel Pereira Novo, Irene Rodríguez García,
Tea Taramino, Nazzareno Vasapollo

DEEP ACTS

**DEVELOPING EMOTIONAL EDUCATION PATHWAYS AND
ART CENTERED THERAPY SERVICES
AGAINST GENDER VIOLENCE**

Um projeto europeu de apoio às vítimas de violência



Relatório sobre produtos e resultados do projeto
Rights, Equality and Citizenship European Union Programme
Project No.881583 — DEEP ACTS — REC-AG-2019 / REC-RDAP-GBV-AG-2019
www.deepacts.eu

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 their sole responsibility.
The European Commission does not accept any
responsibility for use that may be made of the information it contains.



Relatório sobre produtos e resultados do projeto
Rights, Equality and Citizenship European Union Programme
881583 — DEEP ACTS — REC-AG-2019 / REC-RDAP-GBV-AG-2019

Esta publicação encontra-se disponível em inglês, italiano, português e espanhol na secção Download do Website do projeto: www.deepacts.eu

No caso de utilizar partes da publicação, cite por favor a fonte e os autores

Conceção: Tommaso Calore e Nazzareno Vasapollo

Desenho gráfico e layout: Simona Olivieri

Textos de:

- Introdução: equipa de Fermata d'autobus
- Parte I: Nazzareno Vasapollo
- Parte II: Irene Rodríguez García, María del Mar García Candau, Lilian de Martino
- Parte III: Stefania Abbenante, Tommaso Calore, Raffaella Carola Lorio
- Parte IV: Andrea Anconetani, Raffaella Bortino, Egle Demaria, Marco António Caronho Ferreira, Vera Alexandra Gomes Pereira, Sérgio Manuel Pereira Novo, Tea Taramino
- Conclusões: Raffaella Bortino e Egle Demaria

Parceria do projeto:



Fermata d'Autobus

Requerente

Intervenções terapêuticas para mulheres comórbidas vítimas de abuso, violência e maus-tratos usando a Arteterapia
Via Ricetti, 12 - 10080 Ogliastra
www.fermatadautobus.net
+39 0124 348 427 | +39 0124 470 701
fda@fermatadautobus.net | vasapollo@gmail.com



Cooperativa RUMBOS

Parceiro

Cooperativa andaluza especializada em educação emocional e pioneira na formação de professores e psicoterapeutas
Calle Gremios, 5 - 41927 Mairena del Aljarafe
www.rumbos.org
+34 955 089 158
info@rumbos.org | samuelchaves@rumbos.org



Nuovo Comitato "Il Nobel per i Disabili"

Parceiro

Fundada por Franca Rame e Dario Fo com fundos recebidos para o Prémio Nobel da Literatura de 1997 para intervenções a favor de grupos desfavorecidos
Loc. Santa Cristina 53 - 06020 Gubbio
www.comitatonobeldisabili.it
+39 075 922 9776
info@comitatonobeldisabili.it



ASTA Teatro

Parceiro

Companhia Teatral Portuguesa, fundada em 2000. O seu trabalho, tem por base as artes performativas e divide-se em cinco eixos principais: criações, programação/festivais, serviço educativo, projetos de investigação e, circulação
Rua 6 de Setembro nº 5/15 - 6200-036 Covilhã
www.aasta.info | astateatro@gmail.com | novo.sergio@gmail.com
+351 275 081 775 | +351 969 788 209



Associazione Nuovi Linguaggi

Parceiro

A Associazione Nuovi Linguaggi é um centro de estudo, investigação e formação nas artes do espetáculo, produção e ensino de teatro e cinema, investigação e promoção cultural, bem como de projetos europeus
Via Saverio Marotta 2 - 60123 Ancona
www.nuovilinguaggi.net
+39 071 925 6623 | +39 347 742 9384
info@nuovilinguaggi.net | andrea.anconetani@gmail.com



ASEDEM

Asociación Española de Educación Emocional

Parceiro asociado

Associação para a Divulgação e Sensibilização da Educação Emocional
Calle Mendigorría, 7 - 41002 Sevilla
www.asociacionasedem.org
+34 670 245 054
hola@asociacionasedem.org | almaserra@almaserra.com



Association of Intercultural Mediators

Parceiro asociado

Associação para a Mediação Intercultural e Integração Social
Piața Avram Iancu nr 8, Ap 2/3 - 400098 Cluj Napoca
www.aimromania.eu
+40 733 203 261
aim.romania@gmail.com | eugenio.crisuolo@gmail.com



**CERTIFICADO DE RECONOCIMIENTO COMO PROYECTO
EMOCIONALMENTE RESPONSABLE
DEL PROYECTO "DEEP ACTS"**

Por el presente, la Asociación Española de Educación Emocional (ASEDEM),
certifica que el Proyecto "DEEP ACTS - Developing Emotional Education Pathways and
Art Centered Therapy Services against gender violence" project funded by the "Rights,
Equality and Citizenship" (REC), cumple los requisitos para ser catalogado como un
proyecto que incorpora la educación emocional en todas sus actividades.

En Mairena del Aljarafe a 20 de febrero de 2022.

Alma Serra González.

Presidenta de ASEDEM

Asociación Española de Educación Emocional, ASEDEM
Calle Almargen, 32B
Bormujos, Sevilla
hola@asociacion-asedem.org
www.asociacionasedem.org

A todas as mulheres

ÍNDICE

Introdução	pag. 9
------------------	--------

I PARTE - GÊNESE, ESTRUTURA E CURSO DO PROJETO

Gênese, estrutura e curso do projeto	12
--	----

Nazzareno Vasapollo

Introdução	12
Contexto, <i>background e design</i> de projeto	12
Estrutura e calendarização do projeto	13
Os parceiros	17
A equipa do projeto	18

II PARTE - EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Educação Emocional	20
--------------------------	----

Irene Rodríguez García, María del Mar García Candáu, Lilian de Martino (coordinatrice)

Introdução	20
Educação Emocional	20
Movimento corporal da Biodança	26
As linhas de experiência em Biodança	28
A nossa proposta: um curso sobre a Educação Emocional e o movimento	30
O Curso: resultados e conclusões	34
Bibliografia	40

III PARTE - ARTETERAPIA

Arteterapia	42
-------------------	----

Stefania Abbenante, Raffaella Bortino, Tommaso Calore, Raffaella Carola Lorio

Introdução	42
------------------	----

Resenha histórica de Arteterapia	43
Experiência histórica da Arteterapia na Fermata d'Autobus	45
O uso da Arteterapia no tratamento de mulheres vítimas de violência e/ou abuso	54
Diretrizes para o uso da Arteterapia	55
Currículo para laboratório de Arteterapia e Foto-Arteterapia	60
Laboratórios piloto de Arteterapia e Foto-Arteterapia	62
Conclusões	66
Bibliografia	68

IV PARTE - SENSIBILIZAÇÃO

A arte como instrumento de sensibilização e cura	70
--	----

Raffaella Bortino, Egle Demaria, Tea Taramino

Máquina de Encarnar, o espetáculo: história e conteúdo	74
--	----

Marco Antônio Caronho Ferreira, Vera Alexandra Gomes Pereira, Sérgio Manuel Pereira Novo

Contextualização	74
O processo criativo	74

DEEP ACTS - o <i>docufilm</i>	80
-------------------------------------	----

Andrea Anconetani

Prefácio	80
A forma	81
A realização	82

CONCLUSÕES

Conclusões	84
------------------	----

Egle Demaria, Raffaella Bortino

Agradecimentos	86
----------------------	----

INTRODUÇÃO

A violência baseada no género representa uma emergência complexa e cada vez mais atual na nossa sociedade. Como relatado pela *European Union Agency for Fundamental Rights* (FRA) no seu relatório de 2014¹ "*Violence against women: an EU-wide survey*", 33% das mulheres europeias foram vítimas de violência masculina após os 15 anos de idade.

A mesma investigação relata que num número significativo de mulheres, após uma relação violenta, permanece uma vulnerabilidade aparentemente irreduzível ao abuso, o que explica a necessidade de lhes oferecer proteção e apoio de diferentes formas.

Neste seguimento, acontece frequentemente que as premissas da violência não são reconhecidas ou são negadas, que a história que a mulher tenta contar sobre a violência que sofreu é filtrada e julgada através das suas escolhas de vida. Muitas vezes são feitos julgamentos apressados sobre comportamentos passados e é igualmente fácil dizer à mulher como se deve comportar no futuro, tomando medidas que impõem escolhas feitas por outros. São desenvolvidos mecanismos de controlo e prescrições que fazem da mulher um ser a ser protegido, tentando impedi-la de fazer escolhas autónomas e livres, condicionando assim a sua vida e o seu futuro. Quando isto não acontece,

existe também o risco de produzir o que é agora comumente chamado de "vitimização secundária" e, que pode resultar na reentrada da mulher na relação com o agressor, assim que ela se aperceba do quão doloroso e complicado é realmente sair. As mulheres que viveram um ciclo de violência geram as suas próprias idiosincrasias que condicionam a forma como veem a vida, as suas relações com a família, amigos e a comunidade em geral, experimentando uma impotência que cria uma espiral de culpa, baixa autoestima, perda de esperança e sintomas e perturbações emocionais que as impedem de se reconstruírem de uma forma saudável. Juízes, agentes judiciais, advogados, psicólogos, médicos, assistentes sociais que não têm conhecimentos sobre o ciclo da violência, questionam frequentemente a palavra das mulheres também devido à ausência de instrumentos específicos para se desembaraçarem da complexidade traumática que enfrentam.

Fornecer uma ferramenta adicional aos profissionais que trabalham com estas vítimas é o que temos tentado fazer e o que propomos com esta publicação.

O trabalho resumido neste documento visa fornecer sugestões metodológicas de intervenção, (cujos ficheiros completos e detalhados podem ser descarregados do *website* www.deepacts.eu), relatando

1. https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-factsheet_it.pdf

as conclusões do projeto DEEP ACTS e fornecendo abordagens terapêuticas que podem ser úteis e possivelmente adotadas por profissionais que trabalham de várias formas no cuidado e tratamento destas vítimas.

O projeto DEEP ACTS (*Developing Emotional Education Pathways and Art Centered Therapy Services against gender violence*), nasceu da experiência anterior no campo da organização principal, Fermata d'Autobus, e da colaboração com outras associações, primeiramente com a Rumbos de Espanha, tendo resultado da otimização e sistematização dos dados disponíveis a partir dos resultados anteriores e dos resultantes do caminho partilhado de investigação e experimentação, numa tentativa de fornecer uma resposta concreta de ajuda.

O trauma provoca feridas profundas que nem sempre são passíveis de cura através das palavras e, por esta razão, permanecem muitas vezes inacessíveis: as propostas metodológicas que apresentamos oferecem a estas mulheres a oportunidade de expressar o seu sofrimento a um nível não verbal, mas corporal, artístico e criativo através da participação em *workshops* experimentais.

Após uma primeira parte que visa fornecer uma descrição geral da génese, estrutura e caminho do projeto, iremos primeiramente explorar uma proposta de

tratamento baseada na Terapia Emocional, uma modalidade de intervenção característica de Rumbos, e depois passar a uma abordagem baseada na Arteterapia Clínica, característica do tipo de tratamento proposto pela Fermata D'Autobus. (Convidamo-lo a descarregar e visualizar os manuais completos a partir do *website* anteriormente referido).

Esta análise aprofundada será seguida da descrição das intervenções de sensibilização, caracterizadas em particular por eventos de Arte Irregular (com a preciosa colaboração do Comitato Nobel per i Disabili), pela digressão teatral do espetáculo "Máquina de Encarnar", realizada pela Companhia Portuguesa de Teatro ASTA e pela produção de Audiovisuais, através da produção de um *Docufilm*, realizado pela Associação Nuovi Linguaggi, onde é possível testemunhar, através de imagens, o longo caminho partilhado (também para esta componente é possível visualizar informações e produtos pormenorizados através da ligação ao *website* anteriormente mencionado).

O objetivo final desta publicação é divulgar a experiência partilhada com os parceiros do projeto da forma mais completa e concisa possível, na esperança de que possa ser útil a outros profissionais e que possa representar um ponto de partida para técnicas inovadoras capazes de promover um novo bem-estar para as vítimas de violência baseada no género.

I PARTE

GÉNESE, ESTRUTURA E CURSO DO PROJETO



GÉNESE, ESTRUTURA E CURSO DO PROJETO

Nazzareno Vasapollo

INTRODUÇÃO

"DEEP ACTS - *Developing Emotional Education Pathways and Art Centered Therapy Services against gender violence*" foi proposto em junho de 2019 ao abrigo do Programa da União Europeia "*Rights, Equality and Citizenship*" (REC), que incluía um "Convite/Apelo para apresentação de propostas no âmbito da prevenção e do combate a todas as formas de violência contra crianças, jovens e mulheres". Vinte e dois projetos em toda a Europa foram selecionados para financiamento, incluindo o DEEP ACTS com uma classificação de 83/100.

CONTEXTO, BACKGROUND E DESIGN DE PROJETO

Em 2019, a associação piemontesa Fermata d'Autobus (FDA), parceiro principal do DEEP ACTS, decidiu que era chegado o momento de identificar e prosseguir uma estratégia de internacionalização com vista a aumentar a qualidade dos seus serviços. Isto levou à aquisição de novos recursos e competências técnicas para projetos europeus, a fim de enfren-

tar cenários internacionais com o objetivo, por um lado, de partilhar a nível europeu a experiência e as competências adquiridas em mais de vinte anos de existência e, por outro, de atualizar os conhecimentos dos seus colaboradores através da participação em atividades de formação no estrangeiro. Os resultados alcançados por esta nova linha de ação parecem mais do que lisonjeiros, considerando que até à data foram financiados três projetos da UE (um REC e dois Erasmus+) e que a Agência Nacional Erasmus+ concedeu recentemente à FDA uma acreditação que irá favorecer o financiamento anual até 2027.

Quando a associação começou a discutir as prioridades sobre as quais concentrar os seus esforços para aceder ao financiamento da UE, começou, *sic et simpliciter*, a partir dos dois pilares mais consistentes de especialização dentro da associação: intervenção terapêutica em geral e Arteterapia, em particular.

Considerando a oportunidade específica proporcionada pelo REC, o Apelo 2019, destinado a prevenir e combater todas as formas de violência, com a sua prioridade "Proteção e apoio às vítimas de violência baseada no género entre grupos particularmente vulneráveis", pareceu-nos um instrumento formidável para uma ação

que se articula com as competências da FDA em favor de um grupo-alvo como o nosso, que apresenta um grau adicional de vulnerabilidade. Estas são vítimas comórbidas de violência, ou seja, mulheres com duplo diagnóstico, um diagnóstico de patologia psiquiátrica, certificado pelos serviços de saúde que encaminham, e patologia da dependência com ou sem uso de substâncias.

O alvo foi identificado tanto porque é historicamente específico à ação da FDA, como porque apresenta problemas relacionados com critérios exclusivamente clínicos que exigem abordagens inovadoras, compostas e multidisciplinares. A reunião bem-sucedida da nossa associação com a cooperativa espanhola RUMBOS centrou-se na possibilidade de basear a intervenção do projeto nas suas respetivas especializações, Arteterapia e Educação Emocional, como diretrizes privilegiadas para o desenvolvimento de ferramentas e metodologias com as quais os profissionais de intervenção terapêutica possam maximizar os seus níveis de sucesso e reforçar os sistemas envolvidos. Para tal, a partir da otimização e sistematização dos resultados das práticas habituais e dos projetos específicos da FDA e da Rumbos, com o DEEP ACTS foram desenvolvidos novos percursos de investigação e experimentação e estabelecidas metodologias de referência, que representam a resposta às necessidades detetadas na fase inicial de análise.

Com a contribuição de organizações parceiras de Itália, Portugal e Espanha, escolhidas pelas suas características e competências diversificadas e funcionais aos objetivos e atividades, a ação do projeto implementou duas outras linhas de ação, complementares e integradoras da "metodologia" (destinada principalmente aos profissionais do setor): uma destinada a

prosseguir estratégias de sensibilização para um público geral, a outra direcionada à comunicação e ao trabalho em rede, dirigida a um alvo misto.

Como veremos abaixo, a ação de sensibilização foi desenvolvida em três pilares: Arte Bruta, Teatro e Audiovisual, enquanto a ação de comunicação e trabalho em rede envolveu atividades mais diversificadas.

Tanto na fase de conceção como na fase de arranque do projeto, a égide de um importante programa europeu e uma parceria constituída por organizações especializadas com um perfil mais do que apreciável foram pontos de partida vantajosos para a criação de uma proposta metodológica completa, composta por vários elementos integrados, que poderiam aspirar a representar um padrão de referência europeu de alto nível, alta visibilidade e forte impacto.

ESTRUTURA E CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

A estrutura da atividade do projeto delineada para atingir os objetivos identificados foi modelada nos seguintes cinco *Work Packages*, cujos produtos podem ser descarregados do *website* do projeto: www.deepacts.eu.

WP1. Gestão e coordenação do projeto

Objetivos:

- Gerir e coordenar o projeto em todas as suas fases.
- Monitorizar atividades e avaliar processos e resultados.
- Relacionar-se com os órgãos de direção e controlo da Comissão.

O *Work Package* organizou a gestão do tempo, recursos, ferramentas e métodos

1. O Programa da União Europeia "Rights, Equality and Citizenship" (REC) é o instrumento gramatical da União Europeia para promover, proteger e implementar a igualdade e os direitos das pessoas.

necessários para a boa prossecução das atividades.

A coordenação entre parceiros foi assegurada através de instrumentos específicos, tais como um Acordo de Parceiros, um Manual de Gestão, uma nuvem, formulários *ad hoc*...

Um Plano de Qualidade específico, com relatórios semestrais, foi utilizado para monitorizar e avaliar o progresso do projeto nas suas partes e como um todo.

WP2. Cursos de Educação Emocional

Objetivos:

- Sistematizar e divulgar ferramentas e métodos específicos para intervenções terapêuticas dirigidas a vítimas de violência com base na Educação Emocional.
- Aumentar a capacidade dos profissionais e das organizações que trabalham com estes grupos para utilizar as ferramentas e métodos desenvolvidos.
- Reforçar a cooperação entre profissionais e organizações.

Os objetivos foram delineados sob a responsabilidade e coordenação da RUM-BOS (E) através da estruturação de uma via adequada de investigação-experimentação-produção que levou à realização de vários produtos (D2.x).

Começou com uma pesquisa preliminar (D2.1) sobre as melhores práticas e metodologias utilizadas noutros contextos, cruzando estas experiências com a literatura de referência específica e a experiência anterior dos parceiros.

Tal foi discutido num primeiro *Workshop* interno (D2.2) por uma equipa de investigação composta por operadores disponibilizados pelas organizações parceiras.

A pesquisa preliminar (D2.1) e a atividade de formação foram utilizadas para orien-

tar a criação de uma metodologia específica baseada na produção de um Currículo (D2.4) para a estruturação de cursos de Educação Emocional para vítimas de violência e as respetivas Diretrizes (D2.3) para operadores interessados em utilizar as propostas de intervenção terapêutica do DEEP ACTS.

Antes do lançamento final do Currículo e das Diretrizes, os dois resultados foram testados num Curso Piloto especial (D2.5) frequentado por mulheres vítimas de abuso e violência e discutido novamente num *Workshop* interno final (D2.6).

Para a integração das ferramentas e metodologias do DEEP ACTS foi estruturado um *Curriculum* específico (D2.7) para organizar eventos de formação dirigidos a operadores terapêuticos e foram realizados alguns *Workshops* específicos (D2.8) em Itália e Espanha, para transferir os conhecimentos estabelecidos a profissionais e organizações nos dois países parceiros.

WP3. Serviços terapêuticos centrados na arte

Objetivos:

- Sistematizar e divulgar ferramentas e métodos específicos para intervenções terapêuticas para vítimas de violência com base na Arteterapia.
- Aumentar a capacidade dos profissionais e organizações que trabalham com estes grupos para utilizar as ferramentas e métodos desenvolvidos.
- Reforçar a cooperação entre profissionais e organizações.

Os objetivos foram desenhados sob a responsabilidade e coordenação da Fermata d'Autobus (I), estruturando um caminho para a Arteterapia idêntico ao indicado acima para WP2 e realizando os mesmos tipos de atividades e *Deliverables* (D3.x).

WP4. Sensibilização

Objetivos:

- Informar os operadores, organizações e partes interessadas sobre os resultados do projeto e promover a sua valorização e sustentabilidade;
- Sensibilizar o público em geral.

O WP4 baseia-se principalmente em três pilares artísticos: *Outsider Art*, Teatro e Audiovisual (para os vários produtos ver a Parte IV e o *website*).

A *Outsider Art* (OA) foi escolhida devido à sua ligação com a Arteterapia (uma das diretrizes de intervenção do projeto). A *Outsider Art* representa uma arte espontânea, também designada por Arte Irregular, sem pretensões culturais e muitas vezes sem qualquer reflexão, expressa por não profissionais que operam fora das normas estéticas convencionais (artistas autodidatas, pessoas com dificuldades psicológicas e/ou sociais, pessoas sem conhecimentos de cultura artística...).

O Comitato il Nobel per i Disabili tem uma longa tradição neste campo, tendo já organizado várias edições do Festival *Outsider Art*. Por estas razões foi responsável, juntamente com a Fermata d'Autobus, por uma Galeria Virtual especial da OA e pela realização da edição de 2021 com enfoque nas mulheres e vítimas de violência baseada no género, realizada em Turim de 24 de setembro a 14 de outubro de 2021, com várias exposições e eventos.

A companhia de teatro portuguesa ASTA criou e apresentou uma peça de teatro sob a temática do projeto (Máquina de Encarnar) que percorreu Itália, Portugal e Espanha nas três línguas dos países parceiros. A Associação Nuovi Linguaggi, com sede em Ancona, produziu um *Docufilm* que conta a história do projeto em forma poética e um vídeo da peça. Ambos os audiovisuais foram legendados em inglês, italiano, português e espanhol.

WP5. Informação, comunicação, divulgação e melhoria

Objetivos:

- Informar, comunicar, divulgar, valorizar o projeto e os seus resultados para profissionais e organizações que lidam com vítimas de violência, partes interessadas e um público em geral.
- Desenvolver trabalho em rede entre profissionais e organizações que trabalham com vítimas de violência.

Os métodos e instrumentos utilizados para prosseguir o primeiro objetivo foram principalmente: um *website* específico, redes sociais, campanhas *web*, comunicados de imprensa e folhetos informativos.

Para o segundo objetivo, assinámos protocolos de geminação com seis outros projetos europeus e participámos em conferências onde apresentámos o DEEP ACTS. Esta atividade permitiu-nos implementar a nossa rede e desenvolver novas parcerias de projetos europeus.

PROCEDIMENTOS

Produtos de gestão: Manual de gestão em italiano e espanhol, 5 Relatórios de Período, Plano de Qualidade, Plano de Comunicação, Base de Dados.

Publicações em inglês, italiano, espanhol e português.

- Investigação em Arteterapia;
- Currículo de Arteterapia para cursos dirigidos aos utilizadores;
- Diretrizes da Arteterapia para cursos direcionados para os utilizadores;
- Currículo de Arteterapia para *workshops* dirigidos a operadores;
- Investigação em Educação Emocional;
- Currículo de Educação Emocional para cursos dirigidos aos utilizadores;
- Orientações de Educação Emocional para cursos dirigidos aos utilizadores;
- Currículo de Educação Emocional para *workshops* dirigidos a operadores;
- Folheto final do projeto.

ATIVIDADE FORMATIVA

Foram organizados os seguintes eventos:

- 4 *workshops* para o grupo de investigação, 2 em Arteterapia e 2 em Educação Emocional
- 4 *workshops* para profissionais externos, 2 em Arteterapia e 2 em Educação Emocional
- 2 cursos piloto com relatório final, 1 em Arteterapia e 1 em Educação Emocional.

SENSIBILIZAÇÃO

- Outsider Art*: Festival 2020 e 2021, Mos- tra e Galeria Virtual
- Audiovisual: *Docufilm* e Video, peça teatral em inglês, italiano, português e espanhol.
- Teatro: Peça teatral "Máquina de en- carnar" e digressão em Itália, Portugal e Espanha
- Show-Conference* em Itália, Portugal e Espanha

WEB

- Website*;
- Páginas de Facebook e Instagram;
- Galeria Virtual;
- Plataforma de *e-learning*;
- Nuvem.

COMUNICAÇÃO & NETWORKING

- Comunicação e Informação: boletins informativos, comunicados de im- prensa e campanhas *web*;
- Criação de redes: geminação com 6 outros projetos em Itália, Portugal e Espanha;
- Conferências: intervenções em *we- binars*, seminários, conferências e congressos em Itália, Portugal e Es- panha.

CRONOGRAMA

DEEP ACTS PROJECT TIMETABLE																								
YEAR	2020										2021										2022			
MONTH	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M	A	M
WP1 - Project Management																								
Meetings and Reports																								
E-learning Platform																								
Project Booklet																								
WP2 - Emotional Education Pathways																								
Research D2.1																								
Guidelines D2.3																								
Curriculum D2.4																								
Training Activities																								
WP3 - Art Centered Therapy Services																								
Research D2.1																								
Guidelines D2.3																								
Curriculum D2.4																								
Training Activities																								
WP4 - Awareness raising																								
Outsider Art																								
Show																								
Show Conferences																								
Audiovisuals																								
WP5 - Information, Communication, Dissemination and Valorisation																								
Website																								
Press releases, Newsletters, Web Campaigns																								
Networking																								

OS PARCEIROS

Fermata d'Autobus (FDA)

Requerente. Oglianico (I)

Intervenções terapêuticas e de reabilitação para indivíduos comórbidos com patologia de dependência e distúrbios psicológicos e mulheres comórbidas vítimas de abuso e/ ou violência.

+39.0124348427 - www.fermatadautobus.net - fda@fermatadautobus.net.

RUMBOS – Recursos Educativos Especializados (RMB)

Parceiro. Mairena del Aljarafe (E)

Cooperativa andalusa especializada em educação emocional e pioniera em Espanha na formação de professores e psicoterapeutas.

+34.955089158

www.rumbos.org - info@rumbos.org

Nuovo Comitato "Il Nobel per i Disabili" (CND)

Parceiro. Gubbio (I)

Fundada por Franca Rame e Dario Fo com os fundos recebidos para o Prémio Nobel da Literatura de 1997 para intervenções a favor de grupos desfavorecidos.

+39.0759229776

www.comitatonobeldisabili.it - europe@comitatonobeldisabili.it

ASTA, Partner, Covilhã (P)

Companhia Teatral Portuguesa, fundada em 2000. O seu trabalho, tem por base as ar- tes performativas e divide-se em cinco eixos principais: criações, programação/festivais, serviço educativo, projetos de investigação e, circulação.

+351.275081775 - www.aasta.info - astateatro@gmail.com

Associazione Nuovi Linguaggi (ANL)

Parceiro. Ancona (I)

Centro de estudo, investigação e formação nas artes do espetáculo, produção e ensino de teatro e cinema, investigação e promoção cultural, de desenho europeu.

+39.0719256623

www.nuovilinguaggi.net - info@nuovilinguaggi.net - andrea.anconetani@gmail.com

Asociación Española de Educación Emocional

Organização de suporte. Sevilha (E).

Associação para a divulgação e sensibilização da Educação Emocional.

+34.670245054 - www.asociacionasedem.org - hola@asociacionasedem.org

Association of Intercultural Mediators

Organização de suporte. Cluj Napoca (RO).

Associação de Mediação intercultural e integração social.

+40.733203261 - www.aimromania.eu - aim.romania@gmail.com

A EQUIPA DO PROJETO

Stefania Abbenante	FDA (I)	Stefano Bertea	CND (I)
Maria Cristina Airi	FDA (I)	Gabriella Canova	CND (I)
Raffaella Bortino	FDA (I)	Simone Canova	CND (I)
Giulia Botti	FDA (I)	Eugenio Criscuolo	CND (I)
Tommaso Calore	FDA (I)	Mattea Fo	CND (I)
Marzia Capannolo	FDA (I)	Cinzia Lenzi	CND (I)
Carola Lorio	FDA (I)	Simona Olivieri	CND (I)
Giulia Martini	FDA (I)	Tea Taramino	CND (I)
Aniello Pedone	FDA (I)	Vera Alexandra Gomes Pereira	ASTA (P)
Nazzareno Vasapollo	FDA (I)	Sérgio Manuel Pereira Novo	ASTA (P)
Lilian De Martino Andres	RMB (E)	Maria do Carmo Povoas Teixeira	ASTA (P)
Maria del Mar Garcia Candau	RMB (E)	Rui José Rolo Esteves Pires	ASTA (P)
Irene Rodríguez Garcia	RMB (E)	Andrea Anconetani	ANL (I)

[Consultar: www.deepacts.eu/team-2]

II PARTE
EDUCAÇÃO EMOCIONAL



EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Irene Rodríguez García, María del Mar García Candáu,
Lilian de Martino (coordenadora)

INTRODUÇÃO

Neste capítulo, queremos descrever a experiência proveniente da intervenção terapêutica no âmbito da Educação Emocional com um grupo de mulheres nas instalações da RUMBOS.

RUMBOS - Recursos Educativos Especializados, Sociedade Cooperativa Andaluza de Interesse Social é uma empresa especializada na formação, investigação e implementação de programas de Inteligência Emocional e Educação Emocional nas áreas da educação, saúde, negócios e família. Com uma experiência de 9 anos e com mais de 18 formadores neste campo, abordamos a nossa tarefa nas diferentes áreas de trabalho através das técnicas mais inovadoras para o desenvolvimento da Educação Emocional. Nos últimos anos, a Rumbos tornou-se uma referência de vanguarda no campo da gestão emocional, resolução e prevenção de conflitos, inovação em modelos educativos e formação de professores, tudo isto sem abandonar o trabalho diário na sala de aula, a fim de estar constantemente consciente da realidade das comunidades educativas e das questões que requerem maior apoio.

A Rumbos tem uma longa história na Educação Emocional. Desde 2013, tem vindo a executar um programa com grupos de diferentes idades, com o objetivo de criar um espaço no qual as crianças possam reconhecer as suas emoções,

aprender a função de cada um e relacionar-se com essas emoções de uma forma saudável.

Com base na nossa experiência com grupos de raparigas e rapazes, decidimos implementar este espaço de Educação Emocional com um grupo de mulheres. O grupo gera o desenvolvimento de uma rede de apoio onde todos se sentem escutados, vistos e respeitados por quem são. Quando a pessoa se encontra num espaço protegido, onde há controlo e aceitação do que manifesta, sente-se acolhida, ouvida e vista; isto facilita a expressão dos seus sentimentos e, em última análise, a sua autoaceitação.

O nosso trabalho com estas mulheres baseia-se no processo de psicoeducação, que permite o autoconhecimento e a compreensão de si próprias e dos seus modos de pensar, sentir e agir. Com este processo de Educação Emocional, a ideia é construir uma coerência pessoal, graças à qual podem viver mais de acordo com o que querem, sentem e pensam.

EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Por Educação Emocional entendemos todos os aspetos relacionados com a compreensão das emoções no ser humano, bem como a sua gestão ou regulação. Poderíamos comparar a totalidade das

emoções com uma paleta de cores. Quanto maior for a diversidade de tons, maior será o leque de possibilidades quando se trata de representar a realidade na tela.

Cada uma das cores contidas nessa paleta será uma tonalidade diferente que enriquecerá a pintura final. Do mesmo modo, diferentes emoções enriquecem a nossa existência: alegria, curiosidade, tristeza, raiva, medo, nojo... Todas são igualmente

necessárias porque nos informam de necessidades diferentes. A alegria convida-nos a celebrar o que desejamos e temos. A tristeza facilita-nos a despedida do que já não existe ou do que perdemos, preparando-nos para o novo. A raiva ou fúria incita-nos a estabelecer limites sobre o que não queremos ou não gostamos. O medo informa-nos do perigo e instiga-nos a protegemo-nos. Todas as emoções têm uma função em nós. No entanto, algumas

Emoções



destas emoções têm má reputação e, em geral, há uma tendência para rejeitar certos estados relacionados, por exemplo, com tristeza e raiva.

Muitas vezes, a gestão das emoções é confundida com a sua repressão. Não nos darmos permissão para ficarmos tristes quando perdemos algo, ou zangados quando algo nos incomoda, leva muitas vezes, com o tempo, a não compreender o que nos está a acontecer, ou o que realmente precisamos. Recebemos frequentemente mensagens implícitas do exterior exortando-nos a não sentir as emoções que nos põem em contacto com a dor ou com o desagradável. Contudo, a verdadeira gestão das emoções envolve a capacidade de reconhecer o que estamos a sentir, de compreender que o que sentimos tem um significado ou uma razão para lá estar e, finalmente, de nos permitirmos a senti-lo. Quando sou capaz de me tratar com respeito pelo que estou a sentir (mesmo que não goste), estou a regular-me emocionalmente. Quando trabalhamos com pessoas que viveram acontecimentos difíceis, a regulação emocional torna-se um pré-requisi-

to para lidar com estas histórias pessoais. Aprender a gerir o que sentimos e compreender a sua função coloca-nos num lugar diferente, um lugar que nos dá uma visão mais compreensiva de nós próprios e do que nos aconteceu.

SISTEMA NERVOSO E EMOÇÕES

O nosso organismo é um todo integrado. Nada do que acontece a nível mental, na área dos nossos pensamentos, passa despercebido ao corpo e vice-versa. Tudo o que acontece a nível corporal é transmitido para o cérebro. Podemos, portanto, distinguir duas direções em termos de informação: *'top-down'* (do cérebro para o corpo) e *'bottom-up'* (do corpo para o cérebro). Numerosos estudos mostram que 80% da informação viaja do corpo para o cérebro, em comparação com 20% do cérebro para o corpo. Isto tem um grande impacto nas nossas vidas. O nosso estado psicoemocional será largamente marcado pelo nosso estado corporal. Os bem conhecidos efeitos benéficos na nossa mente de práticas como o yoga, a respiração, a meditação, o ca-

minhar, a dança, revelam esta interação continua entre corpo e cérebro.

O responsável por esta ligação cérebro-corpo é o chamado sistema nervoso autónomo (SNA). Este sistema é responsável por detetar o nível de segurança ou perigo à nossa volta e por responder em conformidade, conduzindo-nos a um nível de segurança mais elevado.

Conhecer o nosso sistema nervoso

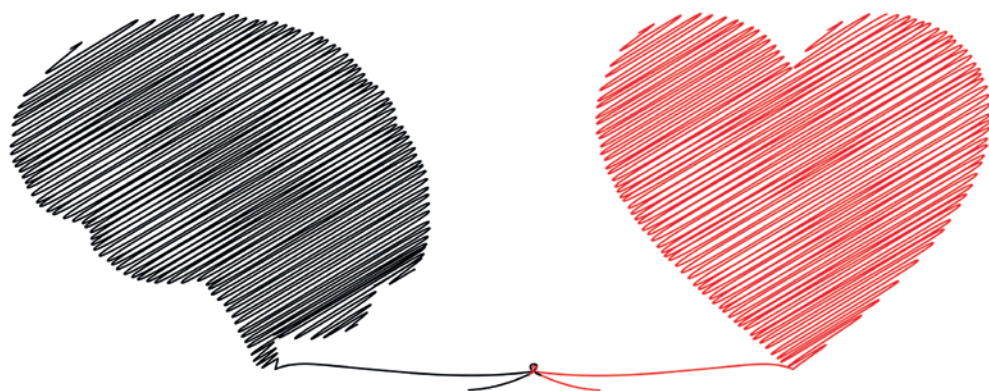
Em 1995, Stephen Porges, um neurocientista americano, desenvolveu a chamada Teoria Polivagal. O conhecimento desta teoria revolucionou o campo da terapia psicológica, bem como outras abordagens orientadas para a ajuda. A Teoria Polivagal ajuda-nos a compreender a relação íntima entre mente e corpo, e como o corpo atua como regulador dos nossos estados mentais. Antes desta teoria, era conhecida a existência do sistema nervoso autónomo (SNA) e as suas duas divisões: o sistema nervoso autónomo simpático (SNAS) e o sistema nervoso autónomo parassimpático (SNAP). O primeiro, o SNAS, é ativado em situações de perigo; é a resposta "lutar ou fugir" aos estímulos que desafiam a nossa sobrevivência. O SNAP, por outro lado, é ativado em estados de 'repouso e digestão'. Neste contexto, a Teoria Polivagal expande o âmbito do SNA. Para compreender esta extensão, precisamos de falar sobre o principal protagonista deste sistema: o nervo vago. O nervo vago é um dos 12 nervos cranianos, especificamente o décimo nervo craniano. Este nervo tem dois ramos que, deixando a base do cérebro (tronco encefálico), atingem estruturas orgânicas diferentes. De um lado, o chamado ramo ventral do nervo vago inerva os músculos do rosto e do coração. Por outro lado, o ramo dorsal do nervo vago desce para a zona pélvica, inervando a

maior parte dos órgãos da cavidade abdominal. A ativação de um ramo ou outro dependerá do nível de segurança/perigo capturado pelo nosso sistema nervoso. Assim, se estivermos em condições de segurança, será o ramo vagal ventral que atua, permitindo-nos a sensação de calma, segurança e, portanto, ligação com os outros e com o ambiente. Se o nosso sistema capta um certo grau de insegurança ou perigo para a nossa sobrevivência, o ramo simpático é ativado, permitindo a ativação de uma luta ou resposta de voo. Se a situação de insegurança se tornar uma ameaça de vida até certo ponto, o ramo vagal dorsal será ativado, levando o organismo a um estado de paralisia, isolamento e, eventualmente, colapso. O objetivo da ativação destes três ramos é o mesmo: salvaguardar o organismo de perigos ou ameaças vitais, levando-o a uma situação de segurança.

A ativação de cada um destes ramos do SNA gera diferentes sensações corporais. Quando o sistema deteta um elevado nível de segurança no ambiente, podemos desfrutar de sentimentos de calma, tranquilidade e ligação. A ativação do ramo vagal ventral atua sobre o coração e os músculos estriados do rosto e da garganta, permitindo uma expressão amigável, um tom de voz calmo e quente e um ritmo cardíaco de acordo com estes estados. Estar nesta área da escala autónoma, como Deb Dana a designa, permite-nos exercer regulação sobre as pessoas com quem interagimos, ou seja, o nosso SNA comunica este estado de calma sem que estejamos cientes disso. Esta é a chave da comunicação corporal que vai para além das palavras e, na maioria dos casos, da nossa consciência.

Quando o nosso corpo deteta um certo nível de insegurança ou perigo, mesmo que não o possamos reconhecer cons-

Mente e corpo



cientemente, o SNA responde ativando o ramo simpático.

Esta rede neural põe em marcha a resposta de mobilização, que resulta num aumento do metabolismo, bem como no aumento do ritmo cardíaco e respiratório, com o objetivo de fornecer aos músculos estriados os inputs nutricionais necessários para a atividade muscular, o que nos permitirá o movimento de “lutar ou voar”. Quando estamos nesta região da escala sentimo-nos stressados, chegando mesmo a atingir a irritabilidade se estes estados de mobilização forem mantidos ao longo do tempo.

Se o organismo não tiver sido capaz de atingir o nível de segurança de que necessita, a ativação do ramo vagal dorsal leva o sistema a entrar num modo de ‘economia de energia’, o que resulta no nível de sentimentos de isolamento, apatia, desinteresse e, finalmente, num estado depressivo e colapso.

Sistema nervoso e trauma

Em virtude das nossas experiências, especialmente as primeiras experiências, o nosso sistema nervoso autónomo irá configurar-se para responder a diferentes estímulos e condições com base na experiência anterior.

Neste sentido, experiências que causaram um forte impacto emocional e que não puderam ser integradas quando ocorreram, põem o sistema nervoso a lutar, a fugir ou a isolar-se. Estas experiências deixam uma marca na rede neural das pessoas afetadas.

As mulheres vítimas de violência baseada no género sentirão o mundo e, especialmente as relações, como perigosas, pelo que as respostas defensivas a estímulos aparentemente neutros serão desencadeadas nelas. Neste sentido, a intervenção a partir de uma perspetiva corporal

assume uma nova dimensão sob as descobertas neurocientíficas, tornando-se a abordagem ideal para uma intervenção restaurativa em casos de trauma.

Aqueles que sofreram episódios traumáticos apresentam geralmente níveis elevados de stress, ansiedade, comportamentos de isolamento, alerta alargado, insónia, depressão; em suma, tudo isto fala de uma forte mudança na regulação do sistema nervoso autónomo.

Dada esta qualidade de vida reduzida em pessoas traumatizadas, o desenvolvimento de recursos e instrumentos úteis para a sua estabilização e alívio sintomático numa base diária torna-se de vital importância.

CONSISTÊNCIA CARDÍACA E REGULAÇÃO EMOTIVA

Ao longo da história, muitas culturas e povos falaram do coração como uma fonte de conhecimento interior e de orientação. Hoje, os estudos científicos lançam luz sobre o que já era conhecido intuitivamente no passado. Hoje sabemos que o coração é um centro de processamento de informação no corpo que envia continuamente sinais para o cérebro e para o resto do corpo. O coração tem um sistema nervoso complexo que lhe permite conectar-se com o cérebro. O coração envia sinais para a amígdala, um centro de processamento emocional no cérebro, e para o tálamo, uma estrutura que sincroniza as nossas funções corticais e onde tomamos decisões e fazemos planos. Por conseguinte, a função cerebral dependerá da informação proveniente do coração.

O coração produz um poderoso campo electromagnético que é modificado pelas nossas emoções. A inteligência do nosso coração está subjacente a alguns

dos mais altos valores humanos, incluindo o apreço, a compaixão, o amor incondicional, o afeto positivo e a paciência. A inteligência do coração é também a base da sabedoria intuitiva e do conhecimento que vai para além do pensamento lógico ou dos padrões de raciocínio linear.

Um dos aspetos mais surpreendentes desta ligação coração-cérebro é que o coração envia muito mais informação para o cérebro do que o cérebro envia para o coração. A base anatómica e fisiológica para este facto reside mais uma vez no sistema nervoso autónomo.

O nervo vago tem 80% das ligações que vão dos órgãos para o cérebro (para cima ou de baixo para cima), em comparação com 20% que vão para baixo (de cima para baixo).

A coerência cardíaca refere-se ao estado psicofisiológico em que os sistemas nervoso, cardiovascular, hormonal e imunitário são eficiente e harmoniosamente coordenados. Os investigadores descobriram que o padrão do ritmo cardíaco reflete o estado emocional. A coerência refere-se ao alinhamento cooperativo entre o coração, a mente e as emoções. A coerência está associada ao equilíbrio emocional, estabilidade e acesso à intuição, bem como à otimização de faculdades cognitivas superiores, tais como a atenção, a perceção, a clareza mental, a memória e a resolução de problemas.

A coerência pode ser medida utilizando tecnologia que regista as mudanças no ritmo cardíaco, ou seja, o tempo entre batimentos. Conhecemos esta variável como a variabilidade do ritmo cardíaco (HRV). A investigação a este respeito demonstrou que diferentes padrões cardíacos têm efeitos diferentes nas funções cognitivas e emocionais.

Estados *geradores* de stress e emoções difíceis geram um padrão caótico de va-

riabilidade do ritmo cardíaco. Como resultado, a informação neural que chega ao cérebro a partir do coração inibe funções cognitivas superiores, tais como lembrar, raciocinar, aprender e tomar decisões eficazes. Em contraste, as emoções regenerativas geram um padrão cardíaco suave e ordenado, indicando uma maior coerência cardíaca, o que por sua vez facilita as funções cognitivas e melhora a estabilidade emocional. Ritmos cardíacos coerentes enviam sinais para o cérebro que o predis põem a funcionar mentalmente de forma mais clara. Portanto, uma maior coerência afeta a forma como percebemos, pensamos, sentimos e agimos.

A prática da coerência durante alguns minutos por dia beneficia o corpo e melhora a capacidade intuitiva natural, o que nos ajudará a tomar melhores decisões por nós próprios. Alguns dos efeitos de uma prática contínua de coerência cardíaca incluem:

- manter uma maior estabilidade mental e emocional;
- restaurar o equilíbrio emocional em situações de *stress* ou sobrecarga;
- equilibrar a afetividade;
- melhorar os processos de regeneração orgânica.

O nosso mundo emocional acrescenta cor à nossa vida quotidiana. Alguns estados emocionais podem ser muito dolorosos e difíceis de manter, especialmente quando se fala de trauma. Neste sentido, a prática da coerência cardíaca torna-se fundamental como regulador dos nossos estados internos. Ser capaz de regular estes estados emocionais dá-nos uma nova perspetiva sobre a possibilidade de escolhermos o nosso estado emocional e de não sermos vítimas das nossas emoções.

Da abordagem da Teoria Polivagal acima

delineada, algumas destas pessoas podem estar presas num estilo de resposta permanente "luta ou fuga", ou no outro extremo, congeladas e paralisadas na sua vida quotidiana. Da neurocardiologia sabemos que o coração está diretamente ligado à amígdala, a estrutura do sistema límbico envolvida na experiência emocional. Aprender a *autoregular* o sistema nervoso autónomo é uma experiência fortalecedora para as pessoas, especialmente para aqueles que perderam a confiança na capacidade e de se acalmarem e experimentarem estados de prazer.

Embora existam diferentes técnicas para desenvolver o estado de coerência cardíaca, a base é a mesma e é descrita seguidamente.

Tal implica concentrar a atenção na área central do peito, onde se encontra o coração. Em seguida, imagine que o ar que inalamos entra diretamente no coração através do centro do peito e também sai de lá quando exalamos. É importante respirar com mais profundidade e calma do que é habitual. Após algum tempo, à medida que respiramos, podemos evocar um sentimento positivo ou restaurador, como gratidão, apreciação, amor ou compaixão por algo ou alguém. Se conseguirmos entrar nesta atitude, tentamos mantê-la por alguns minutos com a intenção de amplificar esta sensação de bem-estar.

MOVIMENTO CORPORAL DA BIODANÇA

Como profissionais da psicoterapia do trauma, sabemos que as experiências traumáticas são registadas no corpo, e não apenas no cérebro. De facto, tal muitas vezes, não é lembrado sob a forma

de imagens, mas ao nível das sensações corporais. Temos um sistema nervoso que começa a tomar forma quando somos crianças, e ainda mais cedo. O nosso sistema nervoso viveu na mesma casa que nós e frequentou a mesma escola que nós. Por esta razão, decidimos incluir no nosso trabalho com as mulheres uma abordagem psico-corporal que combinasse os aspetos mais conscientes ou cognitivos com os mais corporais ou somáticos.

De todas as abordagens corporais, escolhemos a Biodança por várias razões. Por um lado, consolida-se como um sistema de integração orgânica e afetiva, o que significa que ajuda a regular o sistema nervoso das pessoas através de uma sequência de exercícios e movimentos em linha com a música.

A Biodança ajuda a recuperar ou reforçar as potencialidades inerentes ao ser humano: a capacidade de se sentir vivo (vitalidade), a capacidade de sentir afeto positivo por si próprio e pelos outros (afetividade), a capacidade de desfrutar e experimentar o prazer (sexualidade), a capacidade de criar (criatividade) e a capacidade de se sentir parte de algo maior do que si próprio (transcendência).

O desenvolvimento destas capacidades leva a uma experiência de vida mais satisfatória, de acordo com as nossas necessidades.

Numa sessão de Biodança, a música desempenha um papel central. É a música que permite que as pessoas tenham acesso a certos estados emocionais durante a sessão. O repertório musical em Biodança é vasto e é intencionalmente selecionado de acordo com a qualidade em que pretendemos trabalhar. Por exemplo, há música que facilita um estado de alegria, calma para com os outros,

poder pessoal, leveza, força, afeto para com as outras pessoas, reflexão sobre si próprio, etc.

Na sessão de Biodança só o facilitador da sessão fala. É importante aceder à experiência somática ou corporal para permitir a experiência.

A expressão verbal leva-nos a pensar e faz-nos perder nos caminhos cognitivos em que normalmente nos movemos diariamente. Por sua vez, a pessoa que facilita a sessão apenas utilizará a linguagem para indicar o exercício de forma clara e precisa. Entrar novamente em digressões ou explicações redundantes facilita a ativação cognitiva, desviando a atenção do corpo.

O sistema de integração Biodança foi criado por Rolando Toro como um método para melhorar a expressão e integração da identidade. Biodança não é dança livre, é um processo de transformação pessoal a partir do contexto do grupo, onde há inclusão e um sentimento de pertença e aceitação de cada pessoa no grupo.

Uma sessão de Biodança é uma experiência de transformação pessoal e como tal requer um espaço adequado, onde a tranquilidade é assegurada e a não interrupção da dinâmica.

É importante criar um ambiente caloroso e acolhedor, onde os participantes possam expressar e desenvolver o seu potencial vital e humano.

A IMPORTÂNCIA DA PROGRESSIVIDADE

Na fase inicial, o objetivo é que os participantes se sintam acolhidos, respeitados por quem são e pelo que trazem, bem como que sejam capazes de desenvolver um sentimento de pertença ao grupo que está a ser formado.

Nas primeiras lições, a sessão visa conectar com a alegria de viver, de voltar ao corpo, de se sentirem vivos através do movimento corporal, ritmo, fluidez e jogos. Nestas primeiras sessões, os participantes aprendem a largar os seus movimentos, a desenvolver a sua ritmicidade e a libertar as suas tensões.

O objetivo é que os participantes estabeleçam contacto com a sua capacidade de se sentirem vivos, mais relaxados, de respirarem melhor e de abraçarem sentimentos interiores de bem-estar. Alguns exercícios adequados para desenvolver estes aspetos são:

- Experiência com ritmos diferentes: acelerado, lento, cadenciado, médio.
- Circulos de grupo: através destas rondas, os participantes têm a oportunidade de entrar na reunião de grupo através do ritmo da música. As voltas caracterizam-se por serem lideradas pelo movimento de grupo e não pelo indivíduo.
- Caminhadas: Há uma grande variedade de tipos de caminhada. Desde o caminhar que se liga com alegria, ao caminhar que é calmo e pacífico, ao caminhar que é rítmico e melódico.
- Exercícios lúdicos: O jogo vem da espontaneidade. O jogo envolve relacionar-se com outras pessoas e participar na alegria e relaxamento. O objetivo é divertir-se sem a expectativa de aprendizagem. No início, é importante que os jogos envolvam um mínimo de exposição e desafio motor, assim como um mínimo de contato. Todos estes fatores serão gradualmente incorporados de forma orgânica e natural, à medida que o grupo viaja através das sessões.
- Fluidez: A fluidez em movimento é o ponto médio entre a tensão e o relaxamento. Em Biodança existem múl-

tiplas danças de fluidez, uma vez que ajudam a regular o tônus muscular e assim, a um nível mais profundo, o tônus emocional.

Numa segunda fase, é estimulada a dissolução de inibições e bloqueios, permitindo a ligação com emoções e afetividade. A dissolução de bloqueios e tensões crônicas tem lugar em Biodança através do chamado movimento segmentar (pescoço, ombros, peito/braço e cintura).

A nível fisiológico, esta fase permite a ativação parassimpática através da estimulação do nervo vago, produção de acetilcolina, promoção do repouso e reparação orgânica.

Numa fase mais avançada, iremos trabalhar na integração expressivo-motora. As chamadas posições geradoras de Biodança estão aqui incluídas. São gestos que, juntamente com a música, evocam experiências universais, acumuladas na história da Humanidade.

Algumas delas são:

- Intimidade: encontrar-se e ligar-se a si mesmo. Procurar e experienciar o nosso centro/eixo;
- Valor: experiência do sentido de valor de si próprio como criatura que faz parte do universo;
- Proteger a vida: ligação com a capacidade de cuidar, preservar e proteger a vida tal como ela é apresentada;
- Dar, pedir e receber: desenvolver sentimentos essenciais para o fluxo afetivo a ser dado na convivência. A experiência destas posições ajuda a gerar relações sociais equilibradas e agradáveis;
- Limites: É essencial desenvolver a capacidade de ouvir as nossas necessidades e de informar outras pessoas sobre essas necessidades. Através

deste movimento, aprendemos a interromper qualquer tipo de contacto ou abordagem que seja desagradável ou invasiva para a pessoa. Trabalhamos na capacidade de comunicar o desejo de aproximação, de ouvir o limite da outra pessoa e de a informar do seu próprio limite.

AS LINHAS DE EXPERIÊNCIA EM BIODANÇA

Em Biodança distinguimos cinco linhas de experiência ou potencialidades: vitalidade, afetividade, criatividade, sexualidade e transcendência. Estes potenciais estão no nosso ADN como espécie humana, ou seja, têm um ancoradouro biológico. Vejamos agora os fundamentos destas linhas de experiência.

Vitalidade

Esta linha de experiência está relacionada com o aumento do nível de saúde, a capacidade de descansar, a harmonia orgânica e biológica, a motivação e a força para viver e o impulso para agir. A vitalidade encoraja-nos a estar conscientes das nossas necessidades (nutrição, prazer, descanso, espaço...), dando-nos a energia para as satisfazer.

O efeito da vitalidade ocorre a nível celular. As experiências revitalizantes influenciam diretamente os sistemas nervoso, endócrino e imunitário.

Existe uma secreção natural de hormonas, enzimas e neurotransmissores, levando à restauração da homeostase e à autorregulação das funções biológicas básicas. A vitalidade está ligada à alegria e ao entusiasmo. A vitalidade guia e dá poder à vida.

Os efeitos do aumento da vitalidade na

vida diária são: melhoria da qualidade do sono, relaxamento, bem-estar orgânico, aumento da energia e aumento da vida.

Sexualidade

A sexualidade é muito mais do que sexo e genitalidade, é o prazer de viver. Todas as dinâmicas e danças ligadas à linha da sexualidade visam libertar tensões e salvar o prazer de andar, comunicar, sentir-se a si próprio e sentir outras pessoas. É uma reaprendizagem do prazer de viver e do prazer da vida quotidiana, da desconstrução do rótulo cultural que associa a sexualidade à sujidade, para permitir uma sexualidade com beleza, inocência e sacralidade.

É importante ter em mente o perfil e a história das pessoas com quem trabalhamos, pois será essencial respeitar a progressividade nas propostas que fazemos nesta linha de experiência.

Embora a maioria das pessoas goste de ser acariciada, nem todas estão prontas para integrar esta experiência. Será essencial explicar as propostas na linha da sexualidade de tal forma que sejam contextualizadas e assumam uma experiência agradável e não angustiante.

Neste sentido, será também importante ter em mente a capacidade de estabelecer limites e respeitá-los, com o objetivo de criar um espaço confortável para todos.

Um aspeto que incorpora esta linha de experiência é a sinuosidade em movimento. Música com ritmos latinos, samba, salsa, jazz, convida a desfrutar do prazer do movimento.

O foco é a cintura pélvica e escapular. Um dos principais exercícios é o exercício dos segmentos pélvicos. O efeito diário da experiência da sexualidade em Biodança é a ligação com o prazer das coisas do quotidiano, tais como banhos de sol, de-

gustação de alimentos, cheiro de fruta e aromas, banho, etc. Em suma, trata-se de redefinir o prazer, de nos abirmos ao prazer e não à culpa.

Criatividade

Neste sentido, a criatividade é a força que nos permite transcender os padrões padronizados e automáticos nas nossas vidas. Ligar-se à criatividade é abraçar o caos, permitir-se ir além dos limites convencionais e estabelecidos.

Na linha da criatividade, facilitamos o jogo, a experimentação, a experiência de coisas novas e até mesmo a prática de erros sem moralizar. A evolução da vida envolve tentativa e erro, e o ser humano também.

Aquele que não comete erros, não cria. O instinto exploratório é o que nos leva a ser criativos, a sair da embalagem e a ser capazes de encontrar a nossa singularidade. Kierkegaard refere que "ousar é arriscar, mas deixar de ousar é perder-se a si próprio".

A linha da criatividade impele-nos a ser mais do que somos.

Nas sessões de Biodança, a criatividade visa evocar experiências de permissão de expressão, tanto corporais como vocais. Trata-se de ultrapassar mandatos repressivos, de sair de movimentos estereotipados e mecânicos.

Afetividade

Afetividade é entendida como "o mundo dos sentimentos", como Rolando Toro assinalou. A linha de experiência de afetividade está implícita em todas as sessões de Biodança, desde as fases iniciais até às mais avançadas.

A afetividade implica um vínculo e, neste sentido, será necessário respeitar o ritmo de cada pessoa do grupo. O estabelecimento de limites faz parte da integração

do potencial afetivo. Estabelecer limites e respeitá-los é um ato de amor para consigo próprio e para com o outro.

Como acontece fora de um grupo de Biodança, a continuidade da afetividade implica desejos, expectativas, medos, frustrações, ciúmes, inveja, dor, felicidade, alegria, compaixão, amizade... É devido a esta amplitude que engloba a afetividade que a nossa sociedade teme o encontro afetivo com a outra pessoa. Coloca sem dúvida um risco para a estrutura ou máscara da nossa personalidade. Portanto, abrimo-nos à afetividade implica aprender a rejeitá-la.

A linha de afetividade começa em Biodança a partir dos olhares. No encontro através do olhar aprendemos novamente a olhar sem ter de agir ou acrescentar palavras.

Com este novo olhar contemplativo que desenvolvemos em Biodança, tomamos consciência da singularidade de cada pessoa, tão semelhante e diferente de nós ao mesmo tempo. O domínio musical na linha da afetividade centra-se na melodia. O ritmo é o elo através da alegria; a melodia é o elo através do afeto e da intimidade.

Alguns dos sentimentos evocados nesta linha são a ternura, a compaixão, a solidariedade, o sentimento de pertença e o amor comunitário.

A nível fisiológico, a experiência de afetividade envolve a produção de neurotransmissores de ligação como a oxitocina e a vasopressina.

A integração da afetividade nas nossas vidas leva a uma maior capacidade de intimidade, a um equilíbrio entre dar e receber, a um aumento da autoestima e à superação do medo da rejeição.

Alguns dos aspetos que indicam a evolução na linha da afetividade são:

- Aprender a estabelecer limites;

- Encontrar relações de nutrição;
- Equilibrar o dar e o receber;
- Facilitar o bem-estar próprio e da comunidade.

Trascendência

A transcendência é entendida como a capacidade de ir além da autopercepção, da nossa realidade individual. Somos parte de um todo e é através do desenvolvimento da linha de transcendência que aceitamos que nos sentimos parte desse todo. A um nível físico, estamos ligados a outros seres através da respiração. Respiramos o ar que outros seres respiraram anteriormente. Estamos inevitavelmente ligados. A linha de experiência da transcendência estimula a expansão da consciência. A transcendência começa com a vitalidade, com uma maior autoconsciencialização. A um nível mais profundo, sentimo-nos tão vivos, que passamos a experimentar a vida transbordante para além do nosso ser. Da autoconsciencialização intensificada à dissolução do eu. Nessa altura já não sou só eu, expandi os meus limites. Apesar de ver o meu limite corporal, sinto-me mais largo, os meus sentidos abrem-se mais e a minha consciência expande-se.

A NOSSA PROPOSTA: UM CURSO SOBRE A EDUCAÇÃO EMOCIONAL E O MOVIMENTO

A partir deste quadro teórico, consideramos interessante a proposta de implementar um programa de intervenção terapêutica com mulheres baseado na Educação Emocional e no movimento corporal.

O principal aspeto do nosso trabalho com as mulheres baseia-se no autocui-

dado. Dada a complexidade das histórias pessoais de mulheres que sofreram violência baseada no género, confiamos no conceito de autocuidado desenvolvido por González e Mosquera no campo do trauma complexo (Mosquera, 2004; González 2007; Mosquera e González, 2011; González e Mosquera, 2012). As pessoas que crescem num ambiente abusivo não internalizam um modelo saudável de autocuidado (Chu, 1998; Ryle, 2002), e são mais propensas a experimentar relações abusivas na idade adulta. Atitudes de autocuidado e autoestima não se desenvolverão naquelas pessoas que viveram em ambientes onde os seus cuidadores adultos não os valorizaram ou não cuidaram deles. Muitas destas pessoas aprenderam com a sua experiência que a carência é perigosa ou egoísta e, portanto, não é permitida. Muitos outros até aprenderam a castigar-se a si próprios, em vez de se preocuparem. Assim, passado algum tempo, estas pessoas olham para si próprias da mesma forma que as suas figuras de referência, os seus modelos olharam para elas.

O nosso objetivo com este curso é restaurar o padrão de autocuidado positivo e saudável. Queremos desenvolver o olhar amoroso que cada ser humano pode dar a si próprio. Assim, iremos investigar como a pessoa é tratada, como fala internamente, se procura ou não ajuda quando se sente mal e se se deixa ajudar a si própria. É importante saber como cuidamos de nós próprios em geral, para compreender que se não nos protegemos do que nos magoa e/ou não pedimos o que precisamos, é mais provável que nos sintamos mal.

A psicoeducação emocional neste aspeto estará de acordo com o entendimento de que o que fazemos como adultos aprendemos a fazer como crianças, imi-

tando o que os nossos modelos fizeram connosco.

Neste sentido, muitas das pessoas que não se preocupam com os adultos fazem-no como um reflexo de como eram cuidadas quando eram crianças. A um nível emocional, aprendemos também a desligarmo-nos do que sentimos se quando o que exprimimos tiver sido censurado ou desconsiderado. O nosso trabalho nestas primeiras sessões com as mulheres será o de compreender, sem julgar, o que as levou a entrar em padrões de relações abusivas.

Ao longo do processo, damos especial ênfase à diferenciação de cada processo e o que lhes aconteceu. O nosso objetivo não visa entrar nas memórias ou cenas específicas da sua história, mas nas capacidades e potenciais que têm de redirecionar as suas vidas. Estes potenciais são aqueles que são desenvolvidos corporalmente, através do movimento com Biodança.

A ESTRUTURA DO CURSO-PILOTO EXPERIMENTAL

O curso compreendeu 12 reuniões na sede da Rumbos, em Mairena del Aljarafe (Sevilha). As sessões realizavam-se semanalmente, cada uma com a duração de três horas. Cada sessão consistia em duas partes. Na primeira metade criou-se um espaço de psicoeducação, e na segunda parte realizámos uma sessão de movimento corporal.

A chegada ao curso: a vinda juntas

A chegada ao curso é o momento de transição entre o espaço exterior, onde as suas necessidades muitas vezes não são priorizadas, e um espaço seguro onde se podem conectar com o que sentem e necessitam. Neste primeiro momento,

convidámos as participantes a expressar como vieram naquele dia e a partilhar o que queriam do que aconteceu durante aquela semana.

Psicoeducação: aprender e experimentar em conjunto

Uma parte essencial da nossa proposta com as mulheres neste curso foi a psicoeducação, compreendendo com a mesma que tudo o que nos leva a conhecermos-nos e a compreender como trabalhamos na nossa vida quotidiana.

Pela nossa forma de ver o acompanhamento pessoal, compreendemos que é necessário entrar no autoconhecimento para conhecermos as nossas necessidades. Estas necessidades, uma vez reconhecidas, levar-nos-ão a saber como ocupar os espaços que cuidam de nós, bem como a estabelecer uma ligação com

as pessoas que nos fazem bem. Após o acolhimento inicial, expusemos o tema em discussão nesse dia e, após uma breve explicação dos conceitos, *passámos* a propor alguns exercícios ou dinâmicas em que as participantes podiam trazer à sua experiência pessoal o que estava a ser trabalhado nessa sessão.

É um tempo para falar, para expressar intimidade e vulnerabilidade. Embora todos os dias tivéssemos um esboço do tema a tratar, adaptámo-nos em cada sessão ao que o grupo de mulheres expressou como relevante, de modo a responder às necessidades do momento. Por conseguinte, este acolhimento inicial, em que cada mulher expôs o que sentia e os acontecimentos relevantes da semana, serviu de orientação para o momento presente.

Partilhar no grupo as reflexões e elabo-

rações feitas por cada uma das mulheres implica um processo de autorreconhecimento e empoderamento pessoal. A escuta empática por parte das mulheres reforçou a participação de todas as presentes. Neste sentido, à medida que avançávamos nas sessões, a necessidade de nos exprimirmos e partilharmos umas com as outras aumentava. Para nós, como facilitadoras, o nível de participação é um índice de autoafirmação e confiança.

Descanso

Após esta primeira parte, permitimos um tempo de descanso de cerca de 15 minutos. A ideia aqui era não só oferecer um lanche, mas também proporcionar às mulheres um espaço de encontro fora da estrutura do curso, onde pudessem estabelecer contacto com quem quisessem fora do contexto do grupo, facilitando a

criação de uma rede de apoio. Além disso, esta pausa ajudou a diferenciar o tempo de psicoeducação (mais cognitivo) do tempo de movimento (corporal).

Corpo em movimento

Na segunda parte das sessões, o movimento e a música tomaram conta do espaço. Escolhemos a Biodança como uma abordagem psico-corporal devido ao poder que esta exerce na integração tanto fisiológica como afetiva. Com esta abordagem pretendemos facilitar a ancoragem ou encarnação das capacidades que estas mulheres têm menos desenvolvidas, tais como o empoderamento, a fluidez, a capacidade de estabelecer limites, o equilíbrio entre o dar e o receber, a liberdade de expressão e o afeto positivo para consigo próprias e para com os outros. O movimento do corpo através da Biodança

Partilha de grupo



Corpos em movimento



abre um espaço para além das palavras, permitindo a expressão do que não pode ser dito.

Os exercícios corporais em Biodança visam ativar padrões naturais de movimento que têm sido frequentemente bloqueados por experiências de vida difíceis e/ou padrões culturais limitantes.

A Despedida

Consideramos o momento de despedida de cada sessão tão importante quanto o acolhimento inicial. No final da sessão de Biodança, unimo-nos num círculo pelas mãos ou pela cintura como sinal de apoio e de união de grupo. Neste momento abrimos o espaço para uma breve palavra ou expressão antes de nos despedirmos até ao dia seguinte.

O CONTEXTO

Um dos aspetos que cuidamos no nosso centro quando trabalhamos com pessoas é o espaço físico. Para este curso, escolhemos uma das salas mais espaçosas disponíveis no nosso centro. Esta sala tinha luz natural e luzes quentes ajustáveis para as atividades planeadas.

As luzes quentes ajustáveis são adequadas para combinar os diferentes momentos, criando ambientes específicos para cada atividade ou situação. Para nós, como facilitadoras do curso, é importante cuidar destes aspetos, pois longe de uma visão estética, estes fatores ajudam o sistema nervoso a baixar o nível de vigilância e as participantes puderam sentir-se num ambiente gerador de calma e segurança. Por esta mesma razão, decidimos fazer a sessão numa sexta-feira à tarde, uma vez que o centro é, por norma, particularmente tranquilo.

Decidimos também organizar as almofadas onde nos sentávamos em círculo no

meio da sala. Sentarmo-nos no chão em vez de nos sentarmos em cadeiras facilita a espontaneidade e mostra-nos, portanto, de uma forma mais natural. Também temos cobertores na sala, para o caso de serem necessários.

Os facilitadores

Se tivéssemos de escolher um fator determinante na criação de um espaço terapêutico, seria sem dúvida o acompanhamento das pessoas que lideram o curso.

Estes facilitadores criarão um ambiente seguro no qual os participantes poderão sentir-se bem-vindos e habilitados a partilhar e expressar o que precisarem. A melhor forma de conseguir o desenvolvimento de uma boa gestão emocional é ter isto em mente em toda a linha, ou seja, saber como acompanhar os estados emocionais das pessoas com quem trabalhamos durante a mesma sessão.

Esta "maneira de ser" poderia ser traduzida em alguns dos seguintes aspetos:

- atitude calma e tranquila;
- escuta ativa;
- intervir sem julgamento ou correção;
- apoio emocional;
- promover a reparação através do acompanhamento das sensações e emoções corporais;
- transmitir confiança na própria capacidade de cura.

O CURSO: RESULTADOS E CONCLUSÕES

OS PARTICIPANTES

O curso foi dirigido a mulheres que tenham experimentado ou que se encontrassem em situações de abuso de poder no contexto familiar, com o objetivo de fa-

cilitar o desenvolvimento do autocuidado e a consciência do seu próprio potencial. Das oito mulheres que inicialmente estavam interessadas no curso, cinco completaram todas as sessões até à sua conclusão.

Um dos fatores mais importantes que influenciou a participação regular das mulheres no curso foi a dificuldade de estarem afastadas dos cuidados infantis durante o período da sessão.

Antecipando esta situação, na Rumbos demos às crianças a possibilidade de ficarem numa das salas do centro, acompanhadas por voluntários do grupo de escuteiros. Após a experiência do curso piloto, consideramos muito importante dispor deste recurso a fim de facilitar a presença regular das mulheres no grupo, semanalmente.

O CONTEÚDO

Abaixo estão os temas e as principais dinâmicas que realizamos durante as sessões.

Autocuidado: a relação consigo mesma

Um dos principais tópicos que abordamos nas sessões do curso foi o autocuidado. Normalmente, com este conceito evocamos aspetos relacionados com os cuidados físicos, tais como a utilização de produtos cosméticos, a manutenção da estética ou a realização de exercício físico que nos mantém em forma. No entanto, por detrás do conceito de autocuidado encontra-se um enorme campo de auto-exploração.

A maioria das mulheres do nosso grupo relatou sentir-se culpada por não poder dedicar mais tempo a cuidar dos seus filhos ou pais, sentir-se culpada pelo que aconteceu nas suas relações, estar sempre exausta ou não ter tempo para o que

gostaria, bem como uma longa lista de situações que falam da dificuldade em encontrar uma forma de ser mais gentil. Um dos temas centrais e mais presentes ao longo do curso foi a necessidade de procurar apoio a fim de ter tempo para cuidar de si e das suas necessidades.

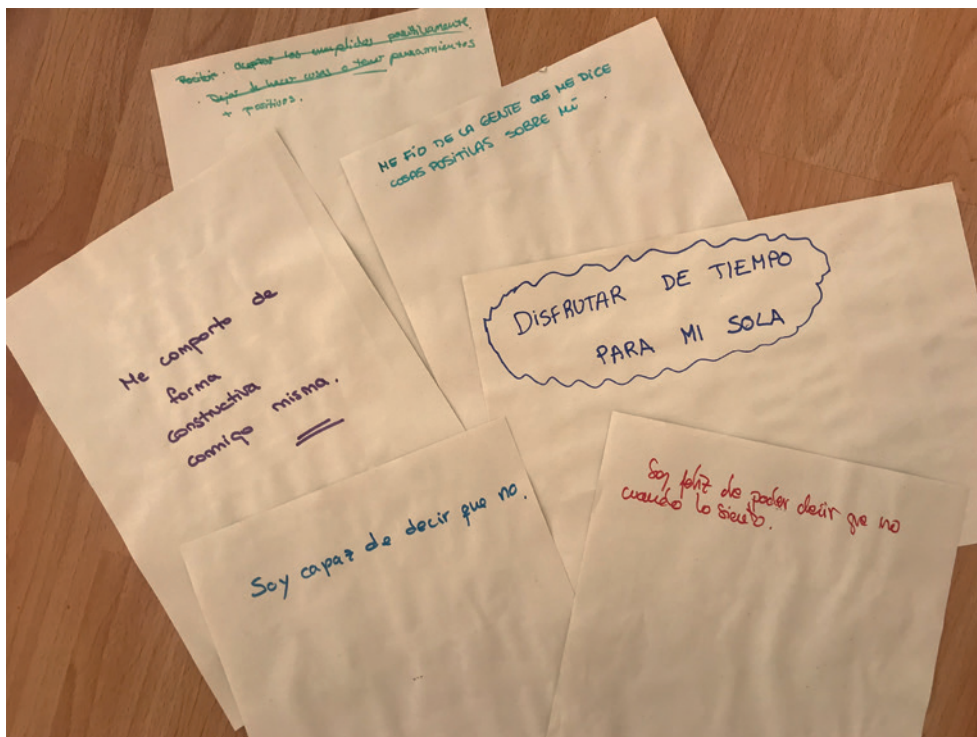
A maioria destas mulheres tem um perfil de cuidadora, pelo que estão habituadas a fazer tudo sozinhas, seguindo a ideia de "tem de cuidar de si; pedir ajuda é fraco". Neste seguimento, algumas destas mulheres geraram uma mudança neste padrão diário de ação, socorrendo-se da ajuda de familiares ou conhecidos de forma a alcançarem o que precisavam.

O autocuidado que propomos no grupo começa por saber o que digo a mim próprio sobre o que me acontece e o que sinto. "Isto nunca vai acabar", "Não aguento mais", "Não suporto", "Acontece-me sempre a mesma coisa", "Sou estúpida", "Mereço-o", "Devia tê-lo visto chegar", "Devia tê-lo feito de forma diferente", são algumas expressões que aparecem internamente, geralmente de forma automática, que não estão em linha com a nossa atuação na situação que estamos a viver.

Começar a manter uma relação consigo mesma foi uma grande descoberta para estas mulheres. Muitas vezes, surgem vozes críticas e exigentes em cada passo que damos na vida.

A consciência desta parte delas foi um ponto de viragem na forma como lidaram com a sua realidade.

Compreender a função desta instância, onde aprenderam a tratar-se a si mesmas desta forma ajudou-as a desenvolver uma visão mais compassiva e conciliadora de si próprias. O exame do que as cura e do que as prejudica permitiu-lhes agir no sentido de um nível mais elevado de bem-estar e saúde.



Automedicação

Conhecer o próprio sistema nervoso

Quando temos acesso ao conhecimento sobre o nosso funcionamento interior, facilitamos o desenvolvimento da nossa capacidade de autorregulação. Com base nesta ideia, considerámo-la importante que estas mulheres pudessem explorar o funcionamento do seu próprio sistema nervoso. Com base na Teoria Polivagal discutida acima, descobrir os gatilhos para a ativação do sistema de combate ou de voo, o sistema de desengajamento ou o sistema de envolvimento social permite às pessoas tomarem consciência do que funciona e do que não funciona para elas. Além disso, este conhecimento do seu próprio funcionamento interno equipaa-as com uma maior capacidade de autogestão dos seus estados. Após explicar a

base teórica do sistema nervoso, propusemos como exercício a elaboração do mapa pessoal autónomo com base no trabalho terapêutico de Deb Dana. Utilizando o simbolismo de uma escala, representamos os diferentes estados físico-emocionais que são ativados de acordo com os estímulos presentes. Os primeiros degraus da escada correspondem a estados relacionados com a segurança, tais como: calma, tranquilidade, ligação, divertimento.... Todos estes estados tornam-se acessíveis quando o nosso sistema nervoso se apercebe de um nível adequado de segurança interna e externa. No entanto, quando o nível de segurança percebido cai (porque aparece algum fator que representa um certo perigo ou insegurança para o sistema), o sistema

simpático começará a ativar-se com as consequentes respostas fisiológicas e emocionais (aumento do ritmo cardíaco, aumento do ritmo respiratório, inquietação, ansiedade...).

Todas estas respostas vão no sentido de facilitar a "luta ou voo", o que ajudará a resolver o perigo que o sistema reconhece, estimulando-o assim a regressar a um nível de segurança mais elevado.

Se o nível de perigo se tornar ainda mais intenso, entrando em ameaça vital, desceremos mais alguns degraus da escala autónoma para entrar no terreno do sistema de desconexão (ramo vagal dorsal), onde os estados relacionados com a apatia, fadiga, desvitalização, imobilização, isolamento e, finalmente, colapso serão ativados.

Este sistema de desconexão envolve a conservação de energia, sendo um sistema de poupança de energia quando as exigências comprometem a nossa sobrevivência.

No grupo, cada participante desenvolveu a sua própria escala, sendo capaz de identificar e reconhecer quais os estímulos que ativam cada um dos sistemas de segurança.

O mais relevante foi identificar quais as ações, lugares, pessoas, momentos, que lhes facilitaram a subida para um estado de maior segurança e, portanto, de maior bem-estar.

Recursos de calma

Como recursos de calma, incluímos todos aqueles instrumentos que, quando postos em prática, facilitam a entrada num estado de maior serenidade. Ter estratégias que nos ajudam a regular o nosso estado fisiológico dá-nos uma maior capacidade de gerir as nossas emoções. Aqui estão dois recursos que colocámos em prática durante o curso.

Coerência cardíaca

Explicámos nas secções anteriores os princípios básicos da coerência cardíaca. Recordamos aqui os três pontos a ter em mente quando se pratica esta técnica:

- Respirar de forma mais lenta e profunda do que o habitual;
- Concentrar a atenção no centro do peito, visualizando o ar que entra e sai diretamente daí.
- Evocar/ativar sentimentos restauradores tais como gratidão, calma, compaixão, etc.

A maioria das mulheres relatou que este exercício respiratório as ajudou a diminuir o nível de excitação que estavam a sentir alguns momentos antes.

Lugar de calma

Outro recurso que pusemos em prática com as mulheres foi o desenho do lugar de calma.

Para aceder a este lugar, convidámo-las a trazer à mente uma imagem de uma paisagem que gerasse tranquilidade, um lugar real ou imaginário que, recriando-o apenas nos seus pensamentos, as levaria a sentir um estado mais calmo.

Depois de passarem algum tempo a recriar mentalmente esta cena, as mulheres retrataram-na a cores em cartão, para captar as nuances destas paisagens calmas e relaxantes. Este método foi particularmente valioso para a maioria delas, pois observaram que, após a visualização, se sentiram particularmente calmas e num estado de bem-estar invulgar para elas.

O sistema familiar: ser parte de algo maior do que nós próprios

Não estamos sozinhos neste mundo. As nossas vidas estão cheias de legados que, em muitos casos, foram transmitidos de geração em geração. Hoje, as Cons-



Lugar de calma

telações Familiares de Bert Hellinger fornecem-nos uma visão alargada do sistema familiar a que pertencemos. Embora na nossa intervenção direta com as mulheres não entremos em questões transgeracionais, a nossa visão interna como facilitadores inclui cada um dos sistemas familiares das mulheres com quem trabalhamos.

Compreendemos que muito do que elas experimentaram está enraizado em histórias para além das suas próprias histórias de vida e envolve pessoas que provavelmente não conheciam. No entanto, o que não foi reconhecido, libertado ou expresso procura reparação nas gerações futuras.

Muitas vezes, as dificuldades que se repetem na vida das pessoas respondem a ligações invisíveis com as pessoas do seu sistema familiar.

Para além deste olhar inclusivo e respeitoso por parte dos facilitadores do grupo, propusemos o genograma para ajudar a integrar o que ainda não foi reconhecido ou visto.

Depois de cada uma das mulheres ter completado o genograma, oferecemos frases de cura para as orientar para o sistema familiar de onde vieram. A ideia desta proposta é gerar maior paz pessoal e liberdade, na medida em que podemos deixar passar o que aconteceu naquele momento com aquelas pessoas, e focarmo-nos na nossa vida, como se encontra no aqui e no agora.

Após o curso, observámos a necessidade de passar mais tempo a refletir sobre a família de origem e a influência que esta tem no nosso comportamento na idade adulta. Lançar luz sobre estes aspetos dá-nos um maior grau de liberdade para escolher o que queremos na vida. Os participantes mostraram muito interesse e surpresa pela ideia de aprenderem sobre o impacto nas suas vidas do que incorporaram dos seus pais ou antepassados familiares.

Uma das propostas inovadoras que fizemos no grupo piloto foi a de trabalhar com constelações familiares. Neste sentido, a dinâmica de criação do genogra-

ma, bem como as frases curativas que puderam dirigir ao sistema familiar de forma orientada, foi particularmente reconciliadora para as mulheres.

Muitas vezes, as mulheres envolvidas em relações abusivas têm um historial de abuso por detrás delas, que é transmitido de geração em geração. Poder “ver” isto e compreendê-lo é profundamente curativo para elas e, portanto, para o sistema familiar de onde provêm.

Movemo-nos como vivemos, vivemos como nos movemos

Durante as sessões de Biodança, observámos como o grupo evoluiu em relação à capacidade de tolerar sentimentos positivos.

Na Biodança, uma grande parte da sessão é dedicada à experiência dos sentimentos.

Observámos como a forma de olharmos uns para os outros e a proximidade física aumentou, respeitando sempre o ritmo individual de cada participante. Isto é particularmente valioso dada a complexidade que ocorre a um nível social em relação à expressão da afetividade.

A experiência que algumas mulheres têm tido em sessões de Biodança tem sido reveladora. Muitas delas referiram-se à vergonha que sentiram quando confrontadas com certas propostas em que foram convidadas a olharem-se umas às outras ou a caminharem de mãos dadas com outra parceira.

A diferença em algumas das danças propostas nas sessões foi também notória. A posição generativa da identidade implica a ligação com a parte mais íntima de si própria.

Nas primeiras sessões, foi difícil imergir-se na memória para manter esta identidade.

No final do curso, a maioria das mulhe-

res entrou em contacto íntimo com elas próprias, a partir de um local mais natural. Algo semelhante é observado na posição de valor generativo, onde se é convidado através da posição do corpo e da música a conectar-se com o seu poder e valor interior.

O GRUPO

Um dos principais pilares deste curso foi a criação do espaço de grupo onde as participantes podiam falar e partilhar a sua experiência com outras mulheres. Para a maioria delas, isto era algo completamente novo.

Sentir-se ouvida e compreendida no que estavam a expressar era sem dúvida uma experiência que as confortava na sua dor. Além disso, pôr em palavras o que sentiam ou pensavam ajudou-as a tornarem-se mais conscientes da sua realidade e das suas necessidades face a esta realidade. Esta consciência dá-lhes um maior grau de liberdade nas suas escolhas e, portanto, uma maior autorresponsabilidade.

Sem dúvida, sentir-se ouvido sem julgamento é refrescante para todos. Quando o que exprimimos envolve contacto com a dor, essa escuta atenta e não julgadora torna-se uma experiência crucial. Uma das consequências do trauma na vida das pessoas é a perda de um sentimento de pertença.

Neste sentido, a criação de um espaço de grupo onde, sessão após sessão, abriam os seus corações umas às outras, criavam uma rede de apoio que continuava para além do curso na Rumbos. Ser capaz de se sentirem uma parte integrante deste grupo gerou nelas um sentimento de unidade e apoio.

Finalmente, as mulheres levaram para casa as suas criações no final do curso.

Foi interessante e revelador para elas ver onde estavam quando começaram o curso e onde se encontravam depois desta experiência.

Todas as mulheres que terminaram o curso mostraram a sua gratidão pela propos-

ta de trabalho feita no curso piloto. Todos notaram o benefício de conhecer muitos dos recursos fornecidos, bem como o espaço oferecido para poderem partilhar algumas das suas experiências e sentimentos.

BIBLIOGRAFIA

Dana, D. (2019). *La teoría polivagal em terapia*. Eleftheria

González, A. (2020). *Lo bueno de tener un mal día: cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor*. Planeta.

Porges, S. W. (2016). *La teoría polivagal: fundamentos neurofisiológicos de los emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación*. Ediciones Pléyades.

Sarpe, A. (2017). *Programa Antonio Sarpe*. Caligrama

Toro, R. (2014). *El principio biocéntrico*. Cuarto propio

III PARTE

ARTETERAPIA



ARTETERAPIA

Stefania Abbenante, Raffaella Bortino,
Tommaso Calore, Raffaella Carola Lorio

INTRODUÇÃO

A Fermata d'Autobus é uma associação fundada em 1998 por iniciativa de Raffaella Bortino, que define o seu campo de intervenção como o duplo diagnóstico (ou seja, o cuidado e tratamento de perturbações mentais relacionadas com várias formas de dependência patológica, tais como toxicod dependência, alcoolismo, dependência do jogo, dependência da internet, dependência emocional) e representa uma das primeiras tentativas de integrar o modelo comportamentalista com o psicanalítico, no tratamento das dependências.

Em 2013, uma nova instalação, denominada *Fragole Celesti*, foi acrescentada às comunidades terapêuticas existentes no circuito, especificamente concebida para tratar o duplo diagnóstico em mulheres vítimas de abuso, maus-tratos e violência. Na nossa longa experiência clínica, percebemos que no tratamento da fragilidade humana, e particularmente no tratamento das mulheres vítimas de violência, a possibilidade de realizar atividades expressivas a par dos tratamentos tradicionais é um elemento fundamental e indispensável.

Os *workshops* expressivos representam atividades estruturadas que assumem uma função reabilitativa específica e visam verificar, promover e apoiar os recursos dos residentes, promovendo e otimi-

zando a dimensão relacional, expandindo as suas fronteiras de movimento, contribuindo para o surgimento de potencialidades e recursos que seriam difíceis de expressar exclusivamente através do canal verbal.

Em particular, as reuniões de Arteterapia clínica e Foto-Arteterapia permitem a expressão e a comunicação da linguagem analógica, não verbal, o que dá espaço e liberta o inconsciente.

A função de proteção e contenção do grupo gera, então, uma manutenção cuidadosa e flexível de ajuda e apoio para a reconstrução do eu.

Para além da oportunidade de expressar emoções, as realizações de objetos tornam-se um meio de apoiar o ego e ajudar o desenvolvimento de uma nova identidade.

A Arteterapia, graças à relação estabelecida entre o paciente e o Arteterapeuta, através da mediação do produto visual, torna-se a ferramenta para alcançar os conteúdos inconscientes de difícil acesso, para combater bloqueios e estereótipos e para libertar a imaginação.

As mulheres que foram maltratadas e/ou abusadas nas suas vidas trazem dentro de si experiências pesadas, têm feridas profundas que escavam nas suas almas e que permanecem abaixo da superfície, porque a voz é incapaz de as contar e explicar; é nesta impossibilidade de fala que

a Arteterapia clínica vem em socorro. Em silêncio, fotografias, cores e histórias podem tomar uma forma tangível e concreta de comunicar o que a voz não consegue exprimir. Neste capítulo, partindo da experiência passada da nossa associação, exporemos os pressupostos históricos e teóricos da Arteterapia e da Foto-Arteterapia, e depois debruçar-nos-emos sobre como este tipo de experiência pode ser útil no tratamento de vítimas de violência, trazendo melhorias na capacidade de expressão emocional e no processamento de traumas passados.

Posteriormente, partilharemos o percurso da oficina concebida em colaboração com o parceiro do projeto e realizada no âmbito dos grupos-piloto com mulheres vítimas de maus tratos e/ou abusos. Finalmente, apresentaremos os resultados destes grupos-piloto, também através dos questionários de auto-avaliação, preenchidos pelas pacientes participantes no projeto.

O objetivo final é partilhar uma proposta metodológica, baseada numa intervenção Arteterapêutica e Foto-Arteterapêutica, para que outros profissionais da área possam utilizar no futuro, adaptando-a ao seu próprio contexto e objetivos. Como já foi mencionado, os documentos completos e detalhados para aqueles que desejam adotar a nossa proposta metodológica podem ser descarregados a partir do *website* do projeto www.deepacts.eu.

RESENHA HISTÓRICA DE ARTETERAPIA

Embora a Arteterapia seja geralmente considerada como uma prática contemporânea, a arte tem sido utilizada como um meio privilegiado de comunicação

de pensamentos e ideias desde o início da história humana.

Podemos traçar as origens da Arteterapia desde a primeira metade do século XIX, quando a atividade artística começou a ser utilizada em hospitais psiquiátricos como terapia ocupacional e também como meio de investigação no estudo de situações psicopatológicas.

Foi graças ao trabalho e à contribuição significativa de Sigmund Freud (1856-1939), no entanto, que a atividade artística começou a ser considerada não só pelo seu resultado estético ou pelos traços patológicos que continha, mas também pelo efeito terapêutico inerente à mesma.

A partir deste ponto, as atividades expressivas de sujeitos psicóticos foram vistas com diferentes olhos por psiquiatras e psicólogos, e também utilizadas pelo seu valor terapêutico e possibilidades comunicativas intrínsecas.

Por volta da década de 1940, o uso terapêutico da arte foi definido e desenvolvido numa disciplina distinta, que foi chamada de Arteterapia.

Gradualmente, a figura do Arteterapeuta emergiu e evoluiu, como uma pessoa capaz de ajudar e permitir ao paciente analisar e interpretar a criação artística produzida.

Em 1969 foi fundada a **Associação Americana de Arteterapia** (AATA), cujo principal objetivo era proporcionar uma educação académica e alternativa adequada aos Arteterapeutas.

Hoje em dia, a Arteterapia é amplamente utilizada em ambientes clínicos e hospitalares em vários países do mundo, bem como em situações de prevenção e angústia.

Art Brut, a arte dos loucos, nasceu também em asilos e prisões, promovida por homens e mulheres segregados da so-

cidade cuja interioridade, por razões contingentes, era o único mundo à sua disposição.

Sem dúvida, uma figura fundamental para o estabelecimento da Arteterapia como novo método de tratamento foi Edith Kramer que, vinda do mundo da arte, sublinhou e destacou a expressão artística de uma forma particular, considerando-a o fulcro da Arteterapia e afirmando que as suas virtudes curativas dependiam daqueles processos psicológicos que são ativados no processo criativo.

Foram estas convicções que a levaram, em 1976, a elaborar um programa para o ensino da Arteterapia, que realizou na Universidade de Nova Iorque e a produzir várias publicações, incluindo numerosos artigos em revistas de psicologia e três livros nos quais resumia todas as suas experiências de trabalho.

No centro da teoria estava a conceção da Arteterapia como uma terceira mão, que tinha a tarefa de facilitar ao paciente a superação dos seus bloqueios.

“A terceira mão pode ser resumida como a capacidade do Arteterapeuta em facilitar o processo artístico de uma pessoa”.

Em Itália, foi apenas a partir da segunda metade do século XX que a Arteterapia se começou a generalizar, particularmente em indivíduos com perturbações mentais.

No campo da investigação psicopatológica e clínica ligada à atividade artística, existem vários trabalhos, como os de Morselli, que se concentrou no estudo do trabalho artístico em doentes com esquizofrenia, e os de Maccagnani, que iniciou os seus estudos por volta de 1957 com um interesse na relação entre o surreal na arte e na esquizofrenia, baseado

numa experiência realizada num *atelier* do hospital psiquiátrico de Imola. Esta foi uma das primeiras obras que destacou não só o interesse psicopatológico e diagnóstico, mas também o valor psicoterapêutico da Arteterapia.

Será a Dra. Raffaella Bortino a propor e a reelaborar em Itália, na sua Escola de Formação Quadrienal em ArteTerapia “Il Porto Adeg” em Turim, o método “Arte como Terapia”, desenvolvido por Edith Kramer nos seus cursos na Universidade de N.Y., criando assim uma ponte entre o mundo da arte e o mundo da terapia. Estabeleceram-se assim elos entre o mundo anglo-saxónico e as realidades clínicas italianas e francesas. A sua técnica irá colocar o corpo do paciente no centro das sessões: o que diz ao terapeuta na sua relação com o ambiente, o grupo e os materiais de Arteterapia.

Com base na definição da **Associação Americana de Arteterapia**, a Arteterapia é definida como:

“uma profissão integrativa de saúde mental e serviços humanísticos, que enriquece a vida dos indivíduos, famílias e comunidades através da criação ativa, do processo criativo, da teoria psicológica aplicada e da experiência humana dentro de uma relação psicoterapêutica”.

Dentro desta disciplina, existem diferentes formas de se expressar criativamente; através da pintura, desenho, escultura, dança, teatro, música, etc. A constante nesta diversidade de abordagens é que todas elas se baseiam na ideia de um processo criativo. Assim, neste leque estão presentes os processos de criação e de autoexpressão.

A Arteterapia deve, portanto, ser considerada como uma técnica com múltiplas

ferramentas de aplicação, desde a terapia, à reabilitação, à melhoria da qualidade de vida, recorrendo a uma variedade de abordagens teóricas, tais como psicanalíticas, psicodinâmicas, cognitivas, gestuais e, em geral, todas aquelas abordagens terapêuticas que visam conectar e reconciliar conflitos emocionais, promover a autoconsciencialização e a autoaceitação, desenvolvendo capacidades relacionais e de comunicação.

No centro desta disciplina está o objeto artístico, que representa a expressão concreta da experiência interior do sujeito que cria. Nesta perspetiva, a ‘forma’ do artefacto artístico torna-se essencial e de primordial importância, pois dá a possibilidade de reconhecer, fazer emergir e dominar a vida interior inconsciente, que de outra forma não seria acessível.

Esta produção artística é salvaguardada dentro de uma relação com o Arteterapeuta, que tem a tarefa de estabelecer uma relação empática com o paciente, desenvolvendo a capacidade de aceitar, absorver e evoluir as tensões afetivas instintivas, impulsivas ou conflituosas que possam ser expressas durante a criação artística.

O objeto artístico caracteriza-se como um instrumento de comunicação simbólica relacionado com conflitos, emoções e outros estados interiores que se tornam interpretáveis num contexto terapêutico; através da discussão e interpretação do trabalho realizado, ou seja, do conteúdo comunicativo das expressões artísticas, há a oportunidade de permitir ao paciente comunicar os seus pensamentos e sentimentos profundos¹.

EXPERIÊNCIA HISTÓRICA DE ARTETERAPIA NA FERMATA D'AUTOBUS

A fim de compreender a importância da Arteterapia na nossa proposta clínica, é necessário aprofundar as raízes teóricas e práticas das quais deriva a nossa abordagem, que foram depois desenvolvidas com a criação da escola de Arteterapia, O Porto A.D.E.G. (Associazione Disagio Esistenziale Giovanile) em 1983, em colaboração com a Universidade de Nova Iorque.

Em 1968 Raffaella Bortino juntou-se ao movimento para abrir hospitais psiquiátricos e em Collegno colaborou com o primeiro *atelier* de pintura dirigido pelo Professor Gamna e a artista Gigliola Carretti. Dentro deste movimento ela tornou-se parte de uma população de jovens estudantes, intelectuais e artistas, incluindo Piero Gilardi, um conhecido expoente da arte povera.

Com Gilardi, Bortino foi a Paris visitar a coleção do hospital psiquiátrico de Saint-Anne; foi aqui que, através do seu encontro com o Dr. Claude Wiat, na altura diretor de investigação sobre a expressão plástica dos doentes mentais, ela moldou os seus pensamentos e reflexões sobre a expressão artística, tentando desenvolvê-la a três níveis: terapêutico, científico e de comunicação artística. Os estudos de análise pictórica de Wiat permitiram estabelecer uma documentação mecanográfica de desenhos e casos clínicos, um instrumento de trabalho para o investigador, um código de análise que sublinhava a existência de crité-

1. Para mais informações sobre as referências históricas, convidamo-lo a descarregar o *Deliverable D3.1* sobre a investigação em www.deepacts.eu, na secção Arteterapia

rios intersubjetivos, de modo a permitir uma entidade criativa triangular de trabalho e espetador com uma função dinâmica.

Tal como a linguagem, explicou Wiart, a imagem, o trabalho plástico, é o sinal de um objeto ou de uma ideia e é a expressão de um indivíduo, como uma afirmação da sua existência e da sua necessidade de comunicar. Trata-se, portanto, de um conjunto de dados comprimidos que não pode ser reduzido a expressões isoladas sob o risco de as mutilar.

Ao longo dos anos, a evolução desta conceção, através de ferramentas e conceitos psicanalíticos e da noção dinâmica da doença, levou os psiquiatras a considerarem as produções criativas dos pacientes como ferramentas a serem utilizadas para fins terapêuticos, desempenhando o papel de meio entre o paciente e o seu médico.

O outro encontro importante que marcou um ponto de reflexão e concetualização para lançar as bases da história da Arteterapia em Turim foi o encontro com Anne Denner, psicóloga ligada à sessão de neuropsicologia patológica no Hospital Henrie Rousselle, chefe das técnicas de expressão plástica e professora de psicologia na escola de arquitetura, famosa por ter escrito um texto intitulado *L'espressione plastica* (expressão plástica), no qual analisava concretamente os métodos de expressão plástica a aplicar em psiquiatria.

A sua prática diária no hospital não tentou psiquiatrizar a pintura, nem parar a sua ação numa construção teórica, mas estava empenhada em imaginar métodos que pudessem estabelecer pontes entre a psicoterapia e os instrumentos pedagógicos e culturais presentes numa cidade, num discurso arquitetónico e sociológico: repensar o campo terapêutico

numa dimensão não tradicional dá origem a problemas complexos com aspetos que são simultaneamente médicos, culturais e socioeconómicos.

A Dra. Bortino seguirá alguns dos seus seminários nos quais aprenderá a trabalhar com crianças, indivíduos portadores de deficiência motora e psicológica, encontrando correlações entre estilos e formas de doença, diferentes diagnósticos e diferentes tipos de intervenções evolutivas em terapia, observando a forma como os desenhos foram transformados através de exercícios grafomotores que permitiram que as regras do conhecimento pictórico fossem um pouco desmanteladas, mas que poderiam evocar algo sobre a dependência da mãe e a expressão do calor emocional.

Quando os artistas produziram obras e encarregaram-se da sua própria escrita pictórica, compreendemos que perceberam o que a pessoa doente também encontra quando está num estado de criatividade espontânea, onde não tenta ultrapassar os obstáculos que encontra, não tenta fazer o seu melhor, porque desde o início não se deu a si próprio um objetivo a atingir, mas pinta, desenha, esculpe apenas para se permitir estabelecer uma nova relação com o mundo.

Depois de reunir as noções aprendidas, a Dra. Bortino decidiu empreender, a conselho do Dr. Denner, a técnica de relaxamento analítico adaptada para crianças com o Dr. Jean Bergès e mais tarde com o Dr. Michel Sapir para adultos.

A partir da combinação desta técnica e da Arteterapia, a Dra. Bortino desenvolveu o seu próprio método de Arteterapia e relaxamento.

Frequentando o ambiente parisiense e seguindo o editor de arte George Fall, conheceu várias personagens: um dia foi visitar Jean Dubuffet com amigos em

Vence; um pouco desconfortável e muito admirada diante do pai da Arte Bruta, começou a contar com entusiasmo a sua experiência no Hospital Psiquiátrico de Collegno com os doentes mentais, no *atelier* de pintura.

Imediatamente refreou o seu entusiasmo em trabalhar com os doentes mentais quando este lhe disse:

“vai e trabalha com crianças e trabalha com o método Montessori”,

fazendo-a compreender a importância de trabalhar num contexto pedagógico. Entretanto, a Arteterapia começava a ser amplamente utilizada nos Estados Unidos, especialmente depois de ter sido utilizada espontaneamente nos campos de concentração com benefícios consideráveis. Este facto intrigou a Dra. Bortino, que partiu para Nova Iorque.

Entretanto, em Turim ela já tinha criado grupos de Arteterapia e relaxamento em escolas, escritórios e no seu consultório particular, e tinha notado as mudanças extraordinárias que estas provocaram nas pessoas que os frequentavam, especialmente entre as crianças e com um grupo de mulheres.

Nos Estados Unidos, conheceu a sua colega Edith Kramer, que nessa altura dirigia a escola de Arteterapia da Universidade de Nova Iorque.

Edith foi aluna de Friedl Dicker Brandeis, uma das figuras principais da Arteterapia, cuja história precisa de ser contada. Friedl Dicker Brandeis nasceu em Viena, em 1898, numa humilde família judaica. Durante os seus estudos artísticos, conheceu mestres excecionais como Franz Cizek, o criador de um programa de ensino da arte para crianças, a primeira forma de pedagogia através da arte.

Friedl também sentiu fortemente a in-

fluência de Johannes Itten, que nas suas aulas de arte visava antes de mais o crescimento espiritual dos seus alunos, envolvendo-os não só na pesquisa artística mas também na respiração, movimento, vocalidade e relações entre pares. Com Itten Friedl aprende que a arte pode tecer uma ligação com a palavra, som, forma, cor e gesto, de modo a participar numa harmonia mais geral.

A influência de Itten sobre Friedl foi tão forte que ela decidiu seguir o seu mestre para a Alemanha onde foi chamada para ensinar na Bauhaus, uma escola de grande inovação no campo da arte, arquitetura e *design*, mas que também promoveu ideais democráticos e justiça social. Friedl especializou-se no campo da arte têxtil e fotografia e conheceu professores excecionais que se iriam tornar figuras de destaque na cultura europeia da época, Klee, Kandinsky e Gropius.

Depois de terminar os seus estudos, abriu uma loja de artes plásticas onde lançou uma brilhante carreira artística, mas ao mesmo tempo, sendo muito sensível aos ideais da igualdade social, empenhou-se numa dura oposição à propagação do nazismo na Europa.

Regressou a Viena e começou a colaborar com o Partido Comunista, dedicando-se a atividades políticas clandestinas que levaram à sua detenção e a vários meses de interrogatórios violentos.

Em 1934, emigrou para Praga, nessa altura uma rara fortaleza democrática numa Europa invadida pelo nazismo. Ali, de 1934 a 1938, tornou-se professora de arte para as crianças do bairro de Praga, onde observou como os seus jovens alunos usavam a arte para lidar com a discriminação e abuso que viviam todos os dias e para processar o trauma, a dor e a violência que alguns deles tinham de suportar.

Edith Kramer, a sua aluna, acompanhou-a nesta atividade, que deveria continuar a ser uma experiência formativa muito importante para ela.

Após um período de restrições muito severas devido às leis raciais cada vez mais rígidas que limitavam a sua vida, em 1942 Friedl foi deportada para o campo de concentração de Terezin, onde se tornou professora de arte para centenas de crianças retiradas das suas famílias e alojadas nos dormitórios das crianças do campo.

Em Terezin, com os seus colaboradores artísticos, Friedl fixou o objetivo de reequilibrar o mundo emocional das crianças, devastadas pelos acontecimentos. Ela usa todas as lições aprendidas com os seus professores para facilitar o seu desenvolvimento e reequilibrar a sua respiração, compensando a sua confusão de espaço e tempo.

Para as crianças desfavorecidas de Terezin, a lição de arte torna-se algo indispensável, pondo-as em contacto com as suas partes mais vitais.

Friedl apercebeu-se do efeito que a experiência artística tinha sobre as crianças e começou a escrever observações sobre o valor terapêutico do trabalho artístico com crianças, pretendendo publicar os seus estudos assim que a guerra terminasse.

Friedl também fez um importante trabalho de catalogação dos desenhos, datando-os e anotando em cada um deles o nome e a idade do autor. Guardou os desenhos em malas e escondeu-os com tanto cuidado, que só foram encontrados muito depois da sua morte.

Friedl Dicker Brandeis é transferida para Auschwitz e morta nas câmaras de gás a 9 de outubro de 1944.

Os desenhos das crianças feitos em Terezin encontram-se atualmente guarda-

dos no Museu Judaico em Praga e são agora famosos em todo o mundo.

Não tão conhecido é o trabalho de Friedl Dicker Brandeis e a sua intervenção, o primeiro exemplo de apoio e ajuda através da arte para crianças em situações traumáticas.

Nascida em Viena em 1916, de origem judaica, aos 13 anos de idade Kramer teve aulas particulares de arte de Friedl Dicker Brandeis e mais tarde seguiu a professora até Praga, onde permaneceu de 1934 a 1938, para a ajudar a dirigir oficinas de arte para crianças que tinham escapado à perseguição nazi.

Em 1938, para escapar às leis raciais, Edith Kramer emigrou para Nova Iorque onde trabalhou como professora de arte com crianças e adolescentes nos bairros mais desfavorecidos e, mais tarde, em institutos e centros de neuropsiquiatria infantil, onde conseguiu estruturar ainda mais as suas "oficinas de arte" com valores terapêuticos.

Foi nos Estados Unidos, a partir dos anos 50, que teve lugar a experiência mais importante para a definição metodológica da Arteterapia, com o nascimento das duas orientações mais importantes da Arteterapia ligadas aos nomes de Edith Kramer e Margareth Naumburg.

Margareth Naumburg, psiquiatra e psicanalista, ajudada no seu trabalho pela sua irmã Florence Cane, uma professora de arte, desenvolveu uma abordagem específica à Arteterapia.

Partindo do pressuposto de que os sentimentos inconscientes são mais facilmente reconhecíveis em imagens do que em palavras, Naumburg estimula a comunicação simbólica entre paciente e terapeuta, referindo-se às imagens produzidas pelo paciente, nas quais as emoções e experiências pessoais são inevitavelmente projetadas.

As mesmas imagens são então analisadas através do quadro teórico do pensamento freudiano.

Naumburg elabora assim o método de Arteterapia dinamicamente orientada, que utiliza a arte como um instrumento para revelar significados inconscientes que são depois descritos e tornados compreensíveis através do uso da comunicação verbal, normalmente utilizada em sessões de psicoterapia.

A abordagem de Edith Kramer é diferente: vinda do mundo da arte, ela dedica um valor particular à expressão artística. Kramer considera a Arteterapia distinta da psicoterapia e mantém que "as suas virtudes curativas dependem dos processos psicológicos que são ativados no trabalho criativo", voltando assim a sua atenção para o processo criativo, que ela considera ser um instrumento terapêutico em si mesmo.

Através da sua experiência no terreno, Kramer tomou consciência da grande ajuda da arte tanto no desconforto psicológico como no sofrimento existencial daqueles que vivem em condições extremas.

A sua experiência como Arteterapeuta com crianças e adolescentes e os seus estudos psicológicos aprofundados levaram ao desenvolvimento de uma linha metodológica precisa, que vê a centralidade do processo criativo e artístico no processo terapêutico e que se enquadra sob o nome de Arte como terapia.

A arte torna-se terapia, o produto artístico permanece subordinado ao processo e a técnica terapêutica não procura tanto desvendar e interpretar o material inconsciente, mas torna-se um caminho significativo e simbólico no qual capacidades, recursos e processos são ativados, tornando-se um verdadeiro meio de apoio ao *Ego*, favorecendo o desenvolvi-

mento do sentido de identidade e promovendo uma maturação geral.

Kramer sublinha que o Arteterapeuta deve ter um conhecimento profundo tanto dos processos artísticos como das características e possibilidades dos materiais propostos, condição indispensável para a intuição artística que deve apoiar a relação terapêutica.

E foi Edith Kramer que realizou e deu pleno significado ao projeto de Friedl Dicker Brandeis, contribuindo para a fundação em 1976 de um programa de ensino de Arteterapia na Universidade de Nova Iorque.

Também produziu várias publicações, incluindo numerosos artigos em revistas de psicologia e três livros, incluindo *"Art as Therapy in Childhood"*, publicado em 1971, que resumiu todas as suas experiências e foi traduzido para muitas línguas.

Professor na Universidade de Nova Iorque até aos noventa anos de idade, faleceu a 22 de fevereiro de 2014, deixando um legado de várias obras artísticas e a sua grande experiência em Arteterapia.

O método Arte como Terapia desenvolvido por Edith Kramer baseia-se na experiência de Friedl Dicker Brandeis e é ainda complementado por novas investigações no campo da psicologia. Transmitido pelo Departamento de Arteterapia da Universidade de Nova Iorque, ao mesmo tempo foi criada a Escola de Arteterapia, O Porto A.D.E.G., em Turim.

A relação entre Raffaella Bortino e Edith Kramer intensificou-se nos anos '79-'83. A própria Bortino conta o seu primeiro encontro com Edith Kramer:

"Eu era muito tímida e estava muito assustada e ansiosa por conhecê-la. Tinha acabado de chegar a Manhattan, sabia pouco de inglês e, por isso estava acom-

panhada pelo meu amigo George, que conhecia perfeitamente a língua e tinha muitos contactos artísticos na cidade. Edith combinou encontrar-se connosco às 7 da manhã no Bowery. Nessa altura, o Bowery era frequentado por sem-abrigos, artistas malucos, toxicodependentes, em suma, um mau lugar para se estar. Ela vivia no terceiro andar em duas divisões, zen, podia-se ver um quarto com uma coberta branquíssima. Apresentou-se com uma trança muito longa e um sorriso muito acolhedor.

Ela ofereceu-nos uma chávena de chá verde, que eu, embora não tenha gostado, saudei, porque a temperatura em casa da Edith era mais baixa do que no exterior. A partir daí soube que nunca manteve a temperatura superior a 9 graus em casa, bebia chá verde para se aquecer e mantinha na casa de banho cinco escovas de dentes em cinco copos e bicarbonato de sódio, para se desinfetar diariamente e se ver livre de infeções.

Começámos por nos reunir aos fins-de-semana, porque durante a semana todos nós trabalhávamos.

Ela tinha um grande loft na Rua Vandam, Soho, como um estúdio.

Nesse loft tivemos as experiências, leituras e jantares mais estimulantes da minha vida. Sempre estritamente ao frio, mas o aquecimento era feito com as palavras das leituras dos textos filosóficos, era feito movendo barro, esculturas e vários materiais, também porque Louise Nevelson, a grande escultora americana que colecionava madeira no Hudson, tinha sido acrescentada por vezes, e Dorothea Tanning, a viúva de Max Ernst, que trouxe consigo uma tela muito fina guardada numa mala com todo o seu equipamento, e Vera Zilzer, outra Arteterapeuta da Universidade de Nova Iorque que viveu comigo em Itália durante muitos anos e traba-

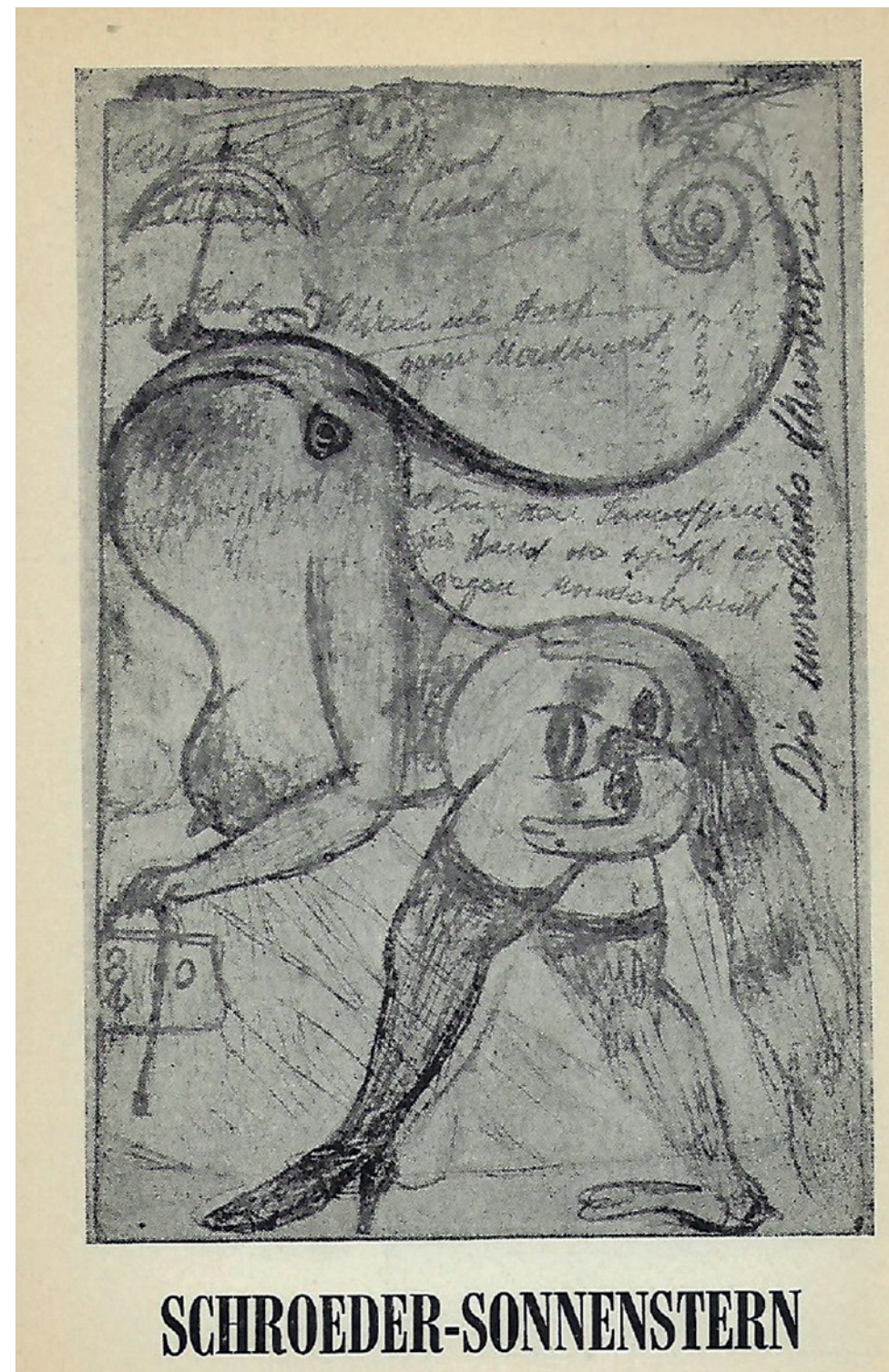
lhou com uma relação maravilhosa com os pacientes das comunidades O Porto e Fermata d'Autobus.

Não me alargarei sobre isto porque poderia escrever várias páginas, mas preferiria resumir como, através da nova diretora da Escola de Arteterapia da Universidade de Nova Iorque, Dra. Laurie Wilson, fundámos a escola em Turim onde durante anos convergiram Arteterapeutas de todo o mundo, trazendo as mais diversas experiências e os métodos mais específicos. Além disso, trouxemos a Dra. Denner, que veio de Paris para trazer a sua voz europeia, para a escola, que estava então em colaboração com a Universidade de Nova Iorque.

Assim nasceu a Escola, mas após alguns anos tornou-se-me difícil gerir a Escola e a Comunidade, por isso, como tive alguns alunos muito bons que tinham sido formados ao longo dos anos, a Escola foi para Milão e tornou-se VITT3 e, atualmente, Lyceum".

Em Itália, entretanto, houve tumulto: abriram asilos, começaram a surgir e a proliferar escolas de Arteterapia, floresceram livros e cada um encontrou o seu próprio ponto de partida para articular as suas pesquisas, porque a Arteterapia era importante não só no campo relacionado com mulheres maltratadas, mas também em outros campos, desde a infância até à sua aplicação com pacientes terminais.

Com estas premissas teóricas, a Arteterapia tem sido utilizada nas nossas instalações tanto nos cuidados e no tratamento de angústia psicológica como na terapia com mulheres maltratadas e/ou violentas. Centrando o discurso nas mulheres maltratadas, não podemos evitar falar de perversão. E falando de perversão não podemos ignorar os três ensaios



SCHROEDER-SONNENSTERN

de Freud sobre teoria sexual, nos quais ele revê, amplia e formula novas hipóteses sobre o desenvolvimento sexual feminino.

Para o trabalho com mulheres através da Arteterapia é necessário estabelecer uma ligação com os escritos de Masud R.. Os escritos de Khan sobre o trauma cumulativo, nos quais se compreende como a mulher abusada tinha uma passagem em que algo não funcionava dentro das hipóteses freudianas, nomeadamente, o estabelecimento do complexo edipiano, propriamente dito, na rapariga como resultado de dois processos complementares: a aceitação da castração com todas as suas consequências e o cumprimento do impulso biológico com a transformação dos elementos masculinos em elementos femininos, no recurso à passividade e às tendências psicosexuais positivas.

Quando Freud fez esta declaração, sabia muito bem que seria acusado de ser uma vítima do complexo masculino e de ter uma inclinação inata para desprezar e reprimir as mulheres.

Agora, se partirmos do pressuposto de que um grande impulso e um grande crédito à Arteterapia é dado pelo que aconteceu nos campos de concentração, bem como pelo texto esclarecedor e precursor *Art versus Illness*, de Adrian Hill², no qual o autor teorizou como a atividade artística influenciou diretamente a cura física, até aos estudos mais recentes realizados na Universidade de Turim por um grupo de neurocientistas que lidam com a beleza e a arte como medicina, que demonstraram que existe uma forte ligação entre beleza e aprendiza-

gem, é possível repensar a criação de programas educativos e de reabilitação, tendo em conta a natureza específica do indivíduo e explorando o poder da beleza para atrair a atenção para as tarefas vitais que esperam o paciente.

Finalmente, é interessante examinar as diferenças entre o que é Arteterapia e o que é definido como Arte Bruta. Na Arteterapia, Arno Stern ensina que através da ordem e do mais rigoroso respeito pelos materiais, a criatividade e a absoluta liberdade de pensamento são ativadas, enquanto sabemos que a Arte Bruta, ou Arte Irregular, chamemos-lhe o que quisermos, é arte ingênua, é arte que vem das profundezas, mas que expressa o máximo da profundidade humana.

Friedrich Schroeder-Sonnenstern foi o maior pintor alemão dos anos 70, segundo a revista *Panderma*, que lhe dedicou uma edição especial, e um dos maiores representantes da Arte Bruta.

É um artista de extrema solidão, de absoluta originalidade, quer esteja a gravar desenhos com o sinal duro dos contadores de histórias ou a desencadear a sua inspiração onírica em grandes telas coloridas como cartões postais. Ele persegue as suas alucinações até aos mais pequenos rabiscos e reproduz cuidadosamente os monstros da Bosch, filtrados através de Freud.

Fetichista, como só um velho alemão que cresceu na era de Magnus Hirschfeld pode ser, ele exagera detalhes femininos num mundo anormal, remanescente de certos desenhos de maníacos recolhidos nos institutos de Viena e Berlim.

No seu mundo cheio de escárnio e zom-



2. *Art Versus Illness: A Study of Art Therapy* Adrian Hill, George Allen and Unwin Ltd, 1945

barias macabras, uma polémica raivosa sem alvos é agitada, ele não odeia gerais como Grosz, ignora batalhas sociais, a sua obsessão é a mulher, o seu pesadelo é a questão sexual, o seu inimigo é ele próprio.

A sua poesia deriva da sua fé irredutível no inconsciente, do seu desejo constante de sonhar.

É interessante notar como estas deformações são semelhantes às criadas obsessiva e cuidadosamente por um dos nossos pacientes, num trabalho artístico realizado alguns meses antes do seu suicídio, cuja imagem partilhamos acima.

Este paralelo entre estas duas obras mostra como os demónios que habitam as almas de homens e mulheres de diferentes gerações, diferentes países, diferentes sociedades e em diferentes momentos da história são de qualquer modo semelhantes, e como a representação de traumas profundos tem características intrínsecas que se repetem e se transmitem, inconscientemente, durante gerações.

PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O USO DA ARTETERAPIA NO TRATAMENTO DE MULHERES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA E/OU ABUSO

A metodologia utilizada na nossa Associação, Fermata D'Autobus, concebida pela nossa Arteterapeuta Raffaella Carola Lorio, aplica os princípios da Arteterapia seguindo algumas bases teóricas de vários pioneiros importantes.

Ao longo dos anos desenvolvemos um modelo de cenário arteterapêutico baseado em alguns princípios do "Estú-

dio Aberto", desenvolvendo ao longo do tempo metodologias aprendidas com a formação na Associação Americana de Arteterapia, da qual a Dra. Lorio é membro.

Durante as sessões de grupo ou individuais, são utilizadas estratégias que se referem a técnicas de atenção, úteis para a concentração no próprio corpo e na respiração, com a audição de sons relaxantes ao fundo, e depois passar a su- gestões de ecoterapia com o despertar sensorial do corpo.

O cuidado dos pacientes ajuda-os a realizar, dentro do grupo e da sessão, um trabalho criativo e expressivo de elementos traumáticos profundos, que é elaborado tanto dentro do grupo de partilha no *workshop* como depois graças à contenção da equipa de cuidados.

O método com que os *workshops* de Foto-Arteterapia são estruturados baseia-se principalmente nas cinco técnicas descritas pela Dra. Judy Weiser, em particular a que se refere às fotografias projetivas, às quais a técnica de colagem é acrescentada.

Com base nestes pressupostos, a nossa Associação, em colaboração com os outros parceiros do grupo de trabalho, definiu um projeto de investigação baseado na Arteterapia centrado no grupo-alvo de mulheres necessário, ou seja, vítimas de violência e/ou abuso, que aprofundaria as melhores práticas com a literatura de referência específica.

O primeiro passo foi desenvolver um questionário para investigar o grau de conhecimento direto de uma abordagem arteterapêutica com mulheres vítimas de violência por vários profissionais que trabalham na área a nível nacional e europeu.

Este questionário foi divulgado *online* e foi estruturado em nove itens fechados,

com a atribuição de escolher para cada pergunta apenas uma resposta útil³.

Na sequência da análise qualitativa dos dados, verificou-se que, embora a abordagem da Arteterapia esteja lenta e gradualmente a difundir-se como metodologia, existem ainda poucos profissionais na área que estejam familiarizados com esta abordagem em profundidade, demonstrando assim quanto trabalho é ainda necessário para divulgar e promover esta ferramenta.

No entanto, a Arteterapia é considerada uma terapia útil e complementar às abordagens terapêuticas tradicionais, pois pode estimular a criatividade, promover a consciência e uma maior integração do trauma inconsciente.

Através do trabalho de Arteterapia é possível, em primeiro lugar, promover o bem-estar individual do paciente melhorando a sua qualidade de vida; ao mesmo tempo, permite aos profissionais adquirir um conhecimento global e mais integrado da personalidade, recursos e fragilidades dos indivíduos, aumentando assim a possibilidade do seu processo de cura.

Ao mesmo tempo, administrámos um questionário com seis perguntas abertas a alguns pacientes, que tinham experiência de oficinas de Arteterapia, na nossa Associação⁴.

Da análise subsequente dos dados foi significativo notar que a maioria dos entrevistados não conhecia a Arteterapia antes de entrar nas nossas instalações terapêuticas.

No entanto, após a "descoberta" artísti-

ca, surgiu a capacidade de ter prazer em realizar estas atividades criativas, favorecendo sobretudo a comunicação dos conteúdos que não são acessíveis a nível verbal através de canais alternativos de expressão como a arte, a música e a escrita, trazendo melhorias na qualidade de vida, desempenhando o papel não só de tratamento, mas também de transformação, evolução e crescimento do indivíduo.

Na sequência deste estudo de campo e após grupos de reflexão com os parceiros do projeto, realizou-se um *workshop* experiencial interno no qual se fez uma utilização prática das técnicas de Arteterapia e Foto-Arteterapia com o objetivo de proporcionar aos profissionais uma experiência direta desta metodologia e dar-lhes a oportunidade de avaliar os resultados da investigação com vista à elaboração das orientações e do currículo.

DIRETRIZES PARA A UTILIZAÇÃO DA ARTETERAPIA

O principal objetivo das diretrizes era construir um caminho de referência de arte e Foto-Arteterapia a ser utilizado como tratamento em intervenções para vítimas de violência e/ou abuso. Este percurso foi depois testado e validado em *workshops* piloto, que discutiremos mais tarde.

Em colaboração com os parceiros do projeto, pensamos que no tratamento de mulheres maltratadas seria útil pro-

3 - 4. Para mais informações sobre a investigação descrita, convidamo-lo a descarregar a partir de www.deepacts.eu, secção de Arteterapia, *Deliverable* 3.1 sobre investigação em Arteterapia.

por um curso que incluísse um primeiro ciclo de encontros baseado em Foto-Arteterapia, seguido de um baseado em Arteterapia (*open-studio*).

A Foto-Arteterapia é um tipo particular de intervenção que coloca a fotografia no centro do campo. Na nossa abordagem, o workshop de Foto-Arteterapia é caracterizado por uma técnica específica emprestada da experiência de Judy Weiser, uma pioneira incontestável e fundadora do Centro de Foto-Arteterapia de Vancouver, em 1982.

Através da utilização de fotografias tiradas ou criadas pelo paciente, ou por outros, autorretratos, álbuns de família, e graças à técnica da fotografia projetiva (baseada no significado atribuído a qualquer imagem, própria ou alheia, que chame a atenção do paciente ou do Arteterapeuta), é estimulada no paciente uma reação ao que vê e as experiências profundas e pessoais que surgem são processadas em conjunto.

Os pacientes, equipados com todos os instrumentos necessários, tomam, imprimem, recortam, processam e estimulam-se mutuamente num ambiente favorável, devidamente adaptado às necessidades do grupo.

A utilização de fotografias para despertar emoções cria uma ponte para o próprio inconsciente pessoal, permitindo a criação de novos conteúdos que podem ser abordados dentro do contexto terapêutico.

As fotografias são impressões de significado nas nossas vidas, pois mostram o nosso passado, os lugares e as pessoas que caracterizaram a nossa existência, a vários níveis mais ou menos conscientes e variam o seu impacto emocional em função do momento em que são vistas. Poder utilizar, dentro de uma abordagem terapêutica mais ampla, fotografias que

são significativas para o paciente é uma metodologia que dá acesso a uma quantidade incrível de informação necessária para trabalhar com "construções pessoais" importantes, difíceis de identificar através de outras técnicas, permitindo encontrar um significado mais tangível para as únicas narrativas verbais que os pacientes fazem das suas vidas.

Nas oficinas piloto, as técnicas utilizadas foram as **fotografias projetivas** e a **colagem**.

A fotografia projetiva é uma técnica baseada no fato de o significado de cada fotografia ser criado pelo observador e, portanto, o significado da fotografia é sempre projetado pelo observador, dando assim indicações no que diz respeito à forma individual de percepção da realidade.

A colagem consiste na colagem sobre papel de diferentes tamanhos e cores, imagens pessoais ou imagens encontradas em revistas ou aleatoriamente com a possível integração de materiais produzidos em oficinas de Arteterapia, permitindo a expressão de partes profundas de si próprio, com formas muito imaginativas e criativas.

Em comparação com as sessões de Arteterapia mais tradicionais, estas são oferecidas dentro do *Atelier* com base nas indicações fornecidas pela Associação Americana de Arteterapia. Este tipo particular de cenário foi chamado de 'Estúdio Aberto' e baseia-se no conceito de '**cuidado**', concebido como uma forma de nutrir. O Estúdio Aberto, de acordo com o nosso modelo clínico, caracteriza-se por algumas fases que se sucedem de acordo com o esquema apresentado abaixo:

- escuta de sons musicais;
- sugestões de mindfulness, respiração e estímulos arteterapêuticos;
- convite para o jardim das quatro esta-

- ções do ano com despertar do corpo;
- 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.

Segue-se uma breve explicação destes momentos⁵.

Audição de sons musicais

É tocado o *glockenspiel*, um instrumento idiofónico, que produz um som melódico, rítmico, agradável e delicado usando pausinhos, permitindo assim criar uma escala diatónica e cromática; tocado pelo terapeuta, convida ao sossego e à tranquilidade, encorajando o relaxamento.

Sugestões de *mindfulness*, a respiração e os estímulos do Arteterapeuta

Antes de prosseguir com as técnicas de visualização, o paciente é convidado a concentrar-se no seu corpo durante cinco minutos, para o encorajar a ouvir-se a si próprio e à sua respiração.

Este exercício ajuda os pacientes a concentrarem-se no "aqui e agora", limitando distrações e pensamentos intrusivos e confusos e conseguindo uma sensação de calma e clareza.

Em seguida, é dada atenção à posição do corpo e em particular aos pés, que, seguindo os princípios de enraizamento, 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.

Com a postura corporal tão direita quanto possível, procedemos com a técnica de visualização. Os pacientes são convidados a visualizar uma imagem de prazer, que transmite bons sentimentos.

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

Convite para o jardim das quatro estações do ano com despertar do corpo

Os pacientes são convidados a ficar em círculo no jardim ao ar livre e convidados a ouvir os seus corpos. Continuamos a ouvir atentamente os cinco sentidos, que muitas vezes são tomados como garantidos: observar quem e o que nos rodeia, onde estamos, observar a natureza, que transmite paz e sossego, ouvir sons naturais, cheirar o aroma do ar, tocar a relva, a terra, as folhas, a casca de uma árvore, para sentir com o nosso corpo e a nossa pele, as superfícies que nos pertencem como seres vivos, filhos da terra e portanto da natureza. Finalmente, com gosto, 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 do qual se possa inspirar com base na sua forma e essência. O ramo, a folha, relva ou uma pequena pedra recolhida pode então ser integrada no trabalho criado, se desejado.

5. Para mais informações e uma melhor compreensão da metodologia proposta, convidamo-lo a descarregar o *Deliverable* D3.3 sobre as diretrizes em www.deepacts.eu, na secção de Arteterapia

Criação e concentração na mesa de trabalho

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

Nesta fase, a atenção e a concentração dos pacientes estão ao seu mais alto nível. Para a sua realização, são disponibilizados vários materiais.

Segundo pequeno-almoço ou lanche com intervalo

Após o momento de alta concentração relacionada com o ato criativo, há uma pausa de 15 minutos, onde são dados alimentos e bebidas.

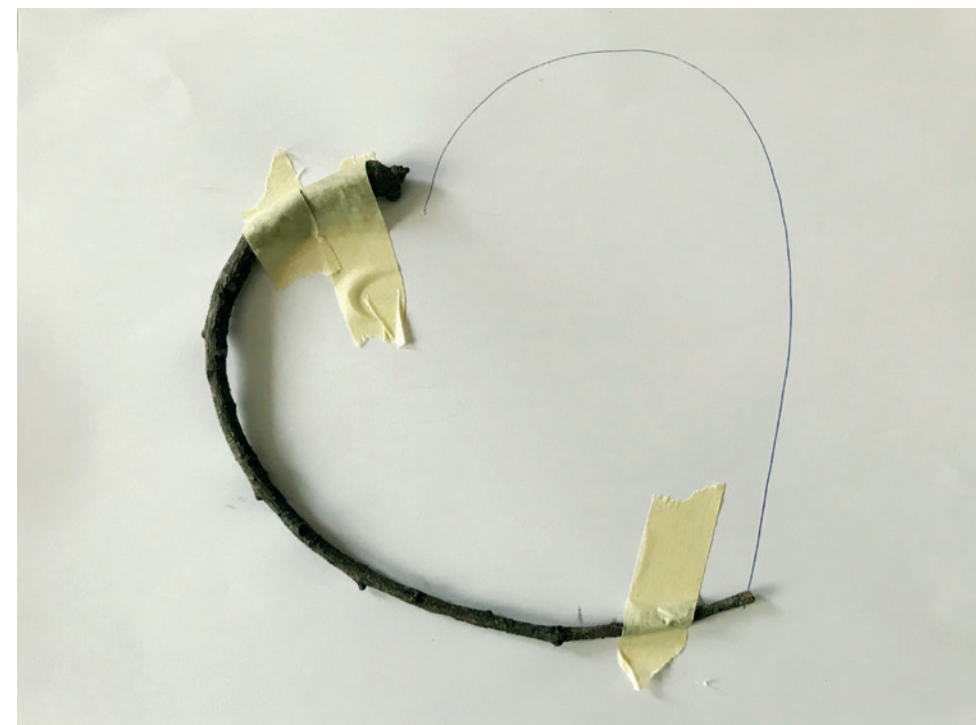
Este é um momento agradável, mas para as pacientes com distúrbios alimentares, torna-se um momento que apresenta dificuldades, problemas e obstáculos.

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

Conclusão e partilha do trabalho criado

Sem qualquer obrigação, aquelas que o desejarem podem pendurar a sua criação numa parede que seja visível para o grupo. Falar de si própria através de um desenho, partilhando-o com o grupo presente, ajuda a paciente a ter mais autoconfiança e a adquirir maior autoestima, melhorando a sua relação com o grupo e com cada participante individual, incluindo o Arteterapeuta.

No diálogo atento entre o Arteterapeuta e a 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.



Trabalhos desenvolvidos pela "Fermata D'Autobus" no âmbito dos grupos piloto para Deep Acts III Parte ©

Desenvolvimento pela "Fermata D'Autobus" de trabalhos em grupos piloto para Deep Acts III Parte ©



A empatia é o ingrediente necessário para estar em sintonia com o que a 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 se tenta sempre propor algumas soluções para uma possível mudança futura; em tudo isto o grupo tem a importante função de ajuda, de suporte e de apoio.

Arrumar

Depois de cada grupo é importante tomar conta 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 as pacientes, a higienização e a criação de uma atmosfera agradável é reconfortante, sendo que a ordem do espaço não é apenas o cuidado de um ambiente externo, mas simbolicamente torna-se também o cuidado do seu espaço interior, do seu eu interior.

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

Reprodução e catalogação de trabalhos

O verso de cada criação tem o nome da paciente, a data de execução e um título da obra, se houver.

O arquivo cuidadoso das criações é sinônimo de trabalho árduo por detrás do processo terapêutico de cada paciente.

O desenho, a colagem, a escultura, a foto, etc... tudo o que foi criado durante o processo é reproduzido e guardado em HD. Além disso, cada participante assina uma renúncia à privacidade.

CURRÍCULO PARA LABORATÓRIO DE ARTETERAPIA E FOTO-ARTETERAPIA

A partir das diretrizes acima mencionadas, foi estruturado um currículo de referência, ou seja, uma lista de atividades necessárias para estruturar uma intervenção de Arteterapia, incluindo conteúdos, métodos e materiais necessários.

Na estruturação de intervenções de grupo em Arteterapia e Foto-Arteterapia dentro de um "Estúdio Aberto" é necessário começar pelo local e espaço onde se realiza, ou seja, o "*Atelier*".

Para além da descrição de como o trabalho é estruturado em condições normais, algumas modificações serão especificadas como resultado das limitações devidas ao estado de emergência sanitária na sequência da COVID-19.

Requisitos básicos do *Atelier*

Número de pacientes: para estes tipos de grupo é possível trabalhar num espaço com doze pacientes, embora geralmente para um melhor trabalho clínico e organizacional seja aconselhável não exceder o limite máximo de oito participantes.

Devido à pandemia, este número teve de ser reduzido para cinco pacientes, a

fim de garantir distâncias de segurança.

Casa de banho: é necessário um doseador de sabão, um rolo de papel, um cesto de lixo, um cesto com toalhas e esponjas para lavar materiais de arte.

Luminosidade e cor: é necessário um local com boa luz. A luz natural é tão importante como a luz artificial, dando-se preferência a tons quentes, possivelmente ajustáveis para criar atmosferas diferentes, de acordo com os diferentes momentos do trabalho proposto: tempo de trabalho, audição de música, apresentação, relaxamento, pausa, partilha de trabalho de grupo.

É essencial ter uma parede que permita às pessoas desenhar, pintar e criar em pé, e exibir as suas criações durante a partilha em grupo.

Mobiliário do *Atelier*: o componente essencial do mobiliário é a presença de uma grande mesa de acordo com as preferências do Arteterapeuta.

A mesa ou tábua de madeira é adequada para oito, dez pacientes no máximo, distribuídos de forma equilibrada em ambos os lados.

Esta deve ser concebida e criada num formato específico, para que cada participante possa trabalhar numa folha criativa de tamanho 70X100, ideal para todas as técnicas propostas.

Além disso, é importante ter mesas individuais para que os participantes possam criar independentemente.

Na era Covid-19, a solução de trabalhar em mesas individuais dispostas em círculo é necessária a fim de garantir um espaço de segurança suficiente.

Uma área da oficina deve estar equipada com um ou mais armários para armazenamento de materiais.

É também necessário reservar um espaço para armazenar as criações da oficina, que ao longo do tempo serão con-

tidas em pastas individuais para cada paciente.

Dentro da oficina, é necessária uma zona de conforto, caracterizada pela presença de um ou mais sofás e/ou poltronas com almofadas e cobertores. Isto permite que os pacientes que experimentam dificuldades durante o trabalho permaneçam no assento de uma forma mais atenciosa e protetora.

No que respeita ao mobiliário de parede, é importante ter um relógio e um calendário que permitam ao paciente manter-se orientado dentro da dimensão espaço-tempo.

No que diz respeito à decoração, é preferível não encher demasiado as paredes com quadros, desenhos e fotografias para não influenciar as criações do paciente.

Para além das exigências físicas e estruturais do *Atelier*, é fundamental estruturar um projeto de trabalho, um esquema lógico das suas intervenções, que possa definir micro e macro objetivos sobre os quais trabalhar, sem excluir a livre expressão dos pacientes.

Durante as reuniões é aconselhável criar uma *playlist* com sons naturais e música relaxante, a fim de criar um som de fundo que seja agradável de ouvir e que possa promover o relaxamento individual e em grupo.

Organizar o trabalho de forma harmoniosa e funcional é a chave para criar uma boa base de trabalho, também em antecipação de situações muito difíceis que possam surgir durante a condução dos grupos e que possam representar momentos de stress para os Arteterapeutas. No início do ciclo de *workshops*, o terapeuta tem a tarefa de comunicar aos pacientes o calendário das reuniões.

Em cada oficina, o Arteterapeuta propõe um tema particular ao grupo como ponto de partida para o seu trabalho criativo, deixando sempre a possibilidade de trabalhar livremente.

Durante o trabalho criativo do paciente é essencial observar cuidadosamente as dinâmicas que são criadas dentro do grupo, pensando com antecedência em quaisquer intervenções terapêuticas a serem realizadas no final do trabalho.

No final do trabalho, após um breve intervalo, há um momento em que as pacientes partilham o seu trabalho a nível verbal e processam os conteúdos expressos artisticamente e as experiências emocionais a estes relacionados.

No final de cada oficina, é importante arquivar física e digitalmente todas as obras criadas pelas pacientes para que possam ser utilizadas de novo no futuro. Além disso, é importante que a Arteterapeuta reveja mentalmente o progresso do *workshop* compilando um diário clínico e relatando verbalmente as suas impressões aos seus colegas.

O objetivo é proporcionar um lugar estruturado, que seja restritivo, mas que permita às pacientes um espaço expressivo e criativo; um ambiente seguro no qual as pacientes possam sentir-se bem-vindas e possam ser legitimadas a partilhar os seus traumas internos.

Os princípios deste cenário baseiam-se na função reparadora de um novo cuidado, capaz de favorecer ao longo do tempo a superfície do trauma anterior, primeiro de uma forma não verbal através da criação artística e só mais tarde, após partilha no grupo, de uma forma verbal.

Através deste mecanismo, grupos de Arteterapia tornam-se ferramentas facilitadoras, pontes de passagem que permitam a cura de feridas profundas.

Desta forma, o *Atelier* torna-se um espaço expressivo, um lugar seguro para expressar e armazenar as emoções. Com o tempo, será assim criado um clima de confiança e apoio, centrado no incentivo à expressão criativa e no desenvolvimento e aumento da autoestima das pacientes.

É também prestada especial atenção à dimensão corporal, com o estímulo dos órgãos sensoriais, para permitir a redescoberta da dimensão do prazer, indispensável para se amar a si própria e aos outros, com vista à reconstrução de uma nova vida quotidiana, mais saudável.

É portanto desejável ter um ambiente que permita à paciente sentir-se confinada afetivamente, o que facilita a expressão artística e a consequente elaboração em terapia.

Finalmente, é necessário ter todo o material artístico e criativo essencial para a produção artística⁶.

LABORATÓRIO PILOTO DE ARTETERAPIA E FOTO-ARTETERAPIA

Partindo das premissas teóricas e graças à colaboração com os parceiros do projeto, concebemos um *workshop* particular de Arteterapia e Foto-Arteterapia com base nas diretrizes e currículos criados para testar a metodologia proposta.

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 num contexto de grupo protegido e através da mediação da produção criativa;
- processar a dor, beneficiando da função de proteção e contenção proporcionada pelo grupo;
- expressar concretamente o trauma através da criação do objeto artístico;
- criar um novo suporte do ego e um novo desenvolvimento da identidade, através da criação artística.

Para desempenhar uma função terapêutica, as oficinas criativas devem necessariamente ser conduzidas por Arteterapeutas 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, experiências dolorosas e dramas interiores podem ser transmitidos ao mundo exterior através do desenvolvimento de obras criativas num contexto que deve ser adequadamente organizado e protegido.

O Arteterapeuta tem a tarefa, dentro das oficinas, de proporcionar uma contenção emocional, criando um ambiente seguro em que os pacientes se possam sentir bem-vindos e legitimados a partilhar os seus traumas internos, primeiro de uma forma não verbal através da criação artística e só mais tarde, após partilha no grupo e processamento dentro do ambiente, de uma forma verbal.

Especificamente, para o projeto DEEP ACTS contra a violência baseada no género, dentro da comunidade "Fragole Celesti", que faz parte do circuito de cuidados Fermata D'Autobus localizado em Oglianico (TO), foi realizado um ciclo de 21 sessões envolvendo cinco mulheres vítimas de abuso e violência com problemas tanto psiquiátricos, como de dependência.

Estas reuniões tiveram lugar a partir de 1 de dezembro de 2020 e terminaram a 11 de maio de 2021, numa base semanal e com uma duração de 3 horas para as 10 reuniões de Foto-Arteterapia e 2 horas e 30 minutos para as 11 sessões de "Estúdio Aberto", para a Arteterapia.

Antes do início do projeto, foi enviada uma carta de apresentação a todos as participantes, pedindo-lhes que obtivessem fotografias que tivessem um valor emocional e afetivo, tais como autorretratos, fotografias de família ou quaisquer fotografias que tivessem guardado ao longo das suas vidas.

As fotografias escolhidas não tinham de estar no formato original, mas todas tinham de ser impressas para que pudessem ser trabalhadas durante as sessões de grupo.

Durante as 21 sessões grupais, foi elaborado e preenchido um gráfico de observação para cada participante para investigar as seguintes áreas: auto-consciencialização, relação com os outros, participação, respeito pelas regras, criatividade e utilização do corpo, de modo a ser possível elaborar estatísticas de observação.

Além disso, no final tanto das 10 sessões de Foto-Arteterapia como das 11 sessões de Arteterapia, foi distribuído um questionário de satisfação às participantes, a fim de atribuir um índice de qua-

lidade na fase final da investigação. No final de cada grupo, os trabalhos produzidos pelas participantes foram reproduzidos e armazenados.

Os grupos de Foto-Arteterapia foram realizados em parte com a técnica da colagem e em parte com a técnica de fotografias projetivas.

Em cada sessão foi recomendado um tema, que listamos abaixo:

1. O autorretrato;
2. O meu lugar seguro;
3. O Natal;
4. A minha família;
5. Gostaria de expressar os meus desejos, desde os mais simples até àqueles que sei que, trabalhando sobre mim, tentarei tornar possível;
6. A minha colagem;
7. Relacionamentos;
8. Amar e amor;
9. Reflexões sobre o corpo;
10. Autocuidado.

Os temas das sessões do Estúdio Aberto foram:

11. Cores;
12. Felicidade;
13. Lentidão;
14. A Mulher;
15. O Pai;
16. Os Sentidos "O tacto";
17. Os Sentidos "O Paladar";
18. Os Sentidos "O Olfato";
19. Os Sentidos "A Visão";
20. Os sentidos "A Audição";
21. A terra e o ecossistema.

Estes temas foram identificados para fornecer um quadro no qual as pacientes pudessem expressar alguns aspetos profundos de si (ligados a aspetos corporais, sensoriais, relacionais, familiares...).

Das observações feitas durante as sessões, verifica-se que embora o trabalho

6. Para mais detalhes e uma melhor compreensão da metodologia proposta, convidamos a descarregar o *Deliverable* D3.4, relativo ao Currículo, em www.deepacts.eu, na secção Arteterapia

proposto nos *workshops* convidasse à procura de desejos positivos e vitais, em algumas circunstâncias as pacientes não os puderam expressar, mas pelo contrário expressaram desejos ligados em particular ao uso de substâncias, tema que regressou em algumas ocasiões levando a algumas ausências devido ao desconforto psíquico e à somatização.

Os grupos de Foto-Arteterapia, subdivididos em fotoprojeções e colagens, foram muito apreciados, apesar das limitações devidas ao Coronavírus terem significado que apenas cinco pacientes pudessem participar.

A técnica da fotografia projetiva teve um bom impacto emocional nas pacientes, que recolheram o seu trabalho num caderno, no qual as imagens escolhidas foram impressas e coladas. As pacientes mostraram entusiasmo e atenção durante esta técnica, o que lhes permitiu aprofundar em particular temas familiares e íntimos (tais como experiências relacionadas com o corpo).

Uma nova forma de experimentar o grupo surgiu durante os *workshops*, nalguns casos com apreço, noutros expressando um desejo de solidão e a consequente necessidade de isolamento, conduzindo a escuta de música nos auscultadores.

No conjunto, houve uma maior atenção ao autocuidado e uma maior capacidade de olhar para si própria e de ser olhada com respeito e dignidade.

A técnica de colagem permitiu às pacientes pesquisar e concentrar a sua atenção em imagens pessoais com conotações emocionais particulares.

Os principais temas abordados, em par-

te devido aos estímulos dados, foram as relações interpessoais e os afetos representados pelos seus pais, parentes e amigos.

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

Algumas 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 algumas pacientes, surgiu o desejo de corrigir os seus erros e tentar viver um presente e um futuro com mais estabilidade, tranquilidade e prazer.

Em comparação com as sessões de Arteterapia, as técnicas propostas e descritas acima, tais como o *mindfulness*, o despertar muscular e a ecoterapia, permitiram uma maior atenção à própria dimensão corporal, à natureza e à relação com os outros.

Algumas pacientes declararam que também utilizaram algumas das técnicas de relaxamento propostas fora dos grupos, como por exemplo à noite antes de adormecerem, para reduzir a sua ansiedade.

A ecoterapia foi muito apreciada, com o uso de símbolos metafóricos naturais (pedras, conchas de nozes e caracóis, galhos, folhas, flores, lâminas de relva e penas), através dos quais as pacientes representavam temas como trauma, proteção, mecanismos de defesa, e temas relativos à regeneração, família, maternidade e infância.

Como descrito acima, no que diz respeito a uma análise mais quantitativa, as áreas

identificadas a serem observadas nas grelhas de observação e os questionários de satisfação preenchidos pelas participantes no final dos dois ciclos foram analisados em pormenor.

Vemo-los descritos abaixo, a partir das grelhas de observação:

Autoconsciência: durante a realização dos *workshops* piloto, este foi um dos aspetos mais monitorizados e avaliados. De um modo geral, verificou-se como as pacientes, após os seminários propostos, alcançaram uma maior autoconsciencialização e perceção do seu próprio potencial e limites, tanto dentro da tarefa criativa necessária como no que diz respeito às relações e dinâmicas de grupo que foram 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 as 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 às 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 de outros, com exceção de uma das cinco participantes, que na

realidade foi quem interrompeu abruptamente os *workshops* piloto. Em cada grupo havia cada vez mais coesão entre as participantes, levando à criação de uma "mente" de grupo no final;

Participação: a participação em geral foi elevada e constante, com exceção de uma rapariga que não conseguiu ter uma participação contínua, faltando várias reuniões nos primeiros dois meses, e depois abandonando definitivamente o projeto, em meados de fevereiro de 2021. Outra paciente, por sua vez, no final dos *workshops*, devido a uma exacerbação da sua patologia psiquiátrica, foi forçada a faltar a algumas sessões.

Por outro lado, de um ponto de vista qualitativo, no início dos *workshops* surgiu uma divisão clara entre aqueles que podiam verbalizar facilmente as suas próprias experiências e as dos 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 evidenciavam mais dificuldades se sentirem acolhidos e cuidados não só pela Arteterapeuta, mas também e sobretudo pelas suas companheiras;

Respeito pelas regras: excelente respeito pelo material e pelos momentos estruturados e não estruturados por todas as participantes;

Criatividade e utilização do corpo: todas as participantes estavam à vontade na realização do trabalho criativo e do material e temas propostos de cada vez. Estavam menos confortáveis com o corpo e a sua utilização no espaço, especialmente no início do ciclo de oficina. Com o tempo, graças ao *mindfulness* e à ecoterapia, todas conseguiram tornar-se mais conscientes da mesma, utilizando-a mais livremente e conseguindo senti-la e per-

7. Para mais informações e uma melhor compreensão da metodologia proposta, convidamo-lo a descarregar no *website* www.deepacts.eu, na secção de Arteterapia o Deliverable D3.4, relativo ao Currículo

manecer no tempo suspenso característico da técnica proposta.

Finalmente, no que diz respeito aos questionários de avaliação individual e de satisfação relativos às reuniões de Foto-Arteterapia, verificou-se que todas as participantes consideraram útil lidar com os seus problemas internos, beneficiando assim das sessões.

Foram também expressas opiniões positivas sobre o clima emocional do grupo e sobre o trabalho da Arteterapeuta. Finalmente, verificou-se que o trabalho lhes permitiu ir mais fundo em si mesmas, possibilitando-lhes apreender aspetos desconhecidos e trazer à tona emoções dentro de um clima percebido como não julgador.

A avaliação dos grupos-piloto de Arteterapia também foi positiva, tanto no que diz respeito ao grupo como à forma como a Arteterapeuta o conduziu.

As sessões foram avaliadas como envolventes e "restauradoras", emocionantes, úteis para expressar as próprias emoções e para fazer "sentir bem".

Relativamente à metodologia proposta, ambas as técnicas foram apreciadas da mesma forma que, apesar das suas diferenças e peculiaridades, favoreceram a expressão de experiências internas e estados emocionais internos⁸.

CONCLUSÕES

Os grupos-piloto do projeto foram úteis para ouvir, refletir e verbalizar partes internas das pacientes e histórias familiares muito íntimas. Algumas raparigas, através

do trabalho nos grupos, tomaram consciência da importância de abandonar alguns objetos do seu passado ligados a situações violentas e abusivas, a fim de reconstruir uma nova imagem de si próprias.

As atividades expressivas permitiram o descongelamento de partes que antes de terem acesso às palavras em psicoterapia precisavam de imagens, ações simbólicas e utilização de materiais externos que pudessem mediar o trânsito de experiências profundas e o acesso a uma figuração da realidade psíquica, dando a possibilidade de comunicar conteúdos não acessíveis a nível verbal.

Através da expressão não verbal, foi possível aceder ao indizível.

Os resultados obtidos nos grupos-piloto mostram como esta metodologia pode ser um recurso importante para todos aqueles utilizadores que, de diversas formas, em diferentes associações, lidam com o cuidado e tratamento de mulheres vítimas de violência, com todos os problemas inerentes a tais utentes, podendo antes de mais reelaborar o trauma profundo que a relação com o agressor causou.

A longa tradição desta metodologia permite que a nossa associação seja uma referência para aqueles que querem utilizar esta prática no seu próprio contexto.

No *website* www.deepacts.eu, na secção dedicada à Arteterapia, é possível descarregar os conhecimentos teóricos e práticos expressos de forma sintética neste artigo, a fim de ser uma pista a seguir para aqueles que querem tomar um novo caminho na abordagem e compreensão da realidade traumática presente nas vítimas de violência.

O intenso trabalho desenvolvido pelo DEEP ACTS é uma extraordinária investigação macroscópica e microscópica para explorar os meandros mais complexos que permanecem enraizados numa estrutura feminina ferida; a colaboração e a rica comparação com os colegas das outras associações envolvidas no projeto permitiu-nos também expandir e enriquecer os temas abordados, condensando as partes poéticas com as partes teatrais, plásticas e corpóreas.

O objetivo não é apenas "curar" e concentrar a atenção na alegação de cura, visa cuidar dos pacientes e dos pacientes, mas também dos operadores que cuidam deles.

Este é um dos fundamentos do projeto: utilizar ferramentas terapêuticas úteis aos pacientes, que podem tornar-se ferramentas de trabalho extraordinárias também para os utilizadores, para que estes possam obstruir esse processo perverso chamado identificação projetiva, reduzindo os riscos inerentes à dinâmica simbiótica perversa ligada ao abuso que os pacientes traumatizados trazem em jogo, muitas vezes inconscientemente, na relação.

No entanto, como vimos na introdução histórica, bem como no tratamento de mulheres vítimas de violência, a Arteterapia pode ser útil nos mais variados campos de intervenção; com os pacientes psiquiátricos, com as pessoas portadoras de deficiências, tanto físicas como psíquicas, no campo educativo e mesmo, seguindo os ensinamentos de Anne Denner, no campo psico-urbano.

Toda a teoria expressa nestas páginas pode ser utilizada em muitas outras áreas: colagem, argila, estúdio aberto, tempera,

grupo de interação simbólica, grupo interativo-analítico, todas estas técnicas podem ser aplicadas em comunidades, em bancos, em empresas, em qualquer contexto humano, pois têm o efeito de salvaguardar a atividade do pensamento, porque canalizam para o motor, a percepção e a sensorialidade, uma tensão psíquica dolorosa, que de outra forma acabaria por sobrecarregar a capacidade reflexiva, o pensamento habitual.

Por exemplo, esta prática, em situações de grande aflição coletiva, como os campos de refugiados, torna-se um instrumento de partilha que junta e une a população, permitindo-lhe partilhar entre grandes e pequenos, criando geometrias reprimidas pelas suas geografias desaparecidas.

As linhas onduladas das pinturas de Munch referem-se a uma tentativa de canalizar uma angústia apaixonada e desesperada incontrolável, numa tentativa, como Claude Smadja tão bem teoriza, de usar métodos autotranquilizantes⁹, um pouco como os semicírculos da grafologia de Anne Denner, de oferecer uma forma de sair das excitações internas caracterizadas pela ansiedade.

Não esqueçamos o período da Covid-19 e a situação em que nos encontramos, o pós-trauma em que as palavras muitas vezes não exumam a intensidade da dor ligada à solidão, à impossibilidade de tocar e utilizar, conseqüentemente, os corpos profundamente manchados e mortificados. Neste caso, o barro, a massa de vidro, são substâncias que podem substituir a matéria viva e, apesar da sua ausência vital, forjadas pelas mãos de criaturas que experimentaram a ausência, tornam-

8. Para mais informações e uma melhor compreensão da metodologia proposta, convidamo-lo a descarregar o Relatório do Curso Piloto (D3.5), bem como os resultados das Diretrizes (D3.3) e o Currículo (D3.4) em www.deepacts.eu, na secção Arteterapia

9. Claude Smadja, "*La via psicosomatica e la Psicoanalisi*", 2010, Franco Angeli

-se vivas, animadas e muitas vezes até irônicas.

Depois há todo esse aspeto ligado ao olhar para si próprio, à experiência dos olhos como uma projeção do outro.

Tudo o que resta é que o olho, no momento do bloqueio, exista; portanto, a criatividade através do vídeo, o chamado neurónio espelho, durante o vírus torna-se uma aplicação da Arteterapia no tempo Covid-19.

Numa altura em que surgem novamente grandes tensões entre Estados, tanto na Europa como no resto do mundo, é crucial continuar a investir em projetos como o DEEP ACTS, que promovem a colaboração e pontes entre Estados, através da partilha de práticas tranquilizantes que processam a raiva e a angústia em pequenos movimentos diários, libertadores e criativos.

Com os nossos métodos, que reunimos com todos os colegas do DEEP ACTS, conseguimos compreender a importância deste trabalho e o quanto ainda há a fazer; estamos no início, ainda é necessário dedicarmo-nos ao estudo e investigação aprofundada das técnicas arteterapêuticas, foto-arteterapêuticas e ecoterapêuticas contra o trauma e a violência, para criar variações das suas aplicações e desenvolver novas.

O importante é sempre concentrar a atenção no utilizador, tentando fornecer ajuda que respeite as suas necessidades e exigências, tanto psicológicas como corporais. Na busca de um melhor equilíbrio psicofísico, devemos ser capazes de adquirir uma nova harmonia com os ciclos de vida do mundo natural em que vivemos, no qual podemos encontrar-nos a nós próprios e aos outros.

BIBLIOGRAFIA

A. Denner. *Les ateliers thérapeutiques d'expression plastique*, Edizioni ESF, Parigi 1980

S. Freud, *Tre saggi sulla sessualità*, Mondadori, Milano 1962

E. Kramer, *Arte come terapia nell'infanzia*, La nuova Italia, Firenze 1977

Adrian Hill, *Art Versus Illness: A Study of Art Therapy*, George Allen and Unwin Ltd, 1945

Weiser, J. *Photo Therapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*, Vancouver, Photo Therapy Centre Press Weiser, 2000

Claude Smadja, *La via psicosomatica e la Psicoanalisi*, 2010, Franco Angeli

IV PARTE

SENSIBILIZAÇÃO



A ARTE COMO INSTRUMENTO DE SENSIBILIZAÇÃO E CURA

Raffaella Bortino, Egle Demaria, Tea Taramino

Em 2015, cerca de dois anos após o início da experiência da Comunidade para mulheres abusadas *Fragole Celesti*, sentimos o desejo de partilhar técnica e teoricamente algumas dinâmicas que estavam a ser criadas: a estrutura nasceu para proteger estas mulheres de dificuldades relacionadas com as suas modalidades sexuais que impediram o caminho terapêutico e criaram recaídas com os companheiros da comunidade mista adjacente, repetindo atos relacionados com as suas histórias anteriores.

Fomos a Veneza pedir conselho ao Professor Salomon Resnik, psiquiatra e psicanalista argentino.

O professor recebeu-nos amavelmente no seu gabinete, onde explicámos a nossa história, como surgiu esta ideia, e a criticidade representada pelo facto de a estrutura da *Fragole Celesti* estar localizada arquitetonicamente num belo jardim comunicando com uma comunidade mista, predominantemente masculina.

A tentativa foi pedir uma consulta que nos pudesse ajudar a compreender melhor como poderíamos proteger e ajudar estas mulheres e assim evitar que tivessem relações sexuais com pacientes do género masculino, encorajando alternativamente a sua participação em atividades expressivas (*workshops*, grupos de oradores,

sessões de psicoterapia) para as manter ocupadas durante o dia.

O professor ouviu-nos durante muito tempo, depois falou de teatro, de Donald Winnicott, pediatra e psicanalista, e de Anna Freud, psicanalista, especialistas que conhecia há muito tempo, mas sem nunca dar uma opinião sobre o assunto solicitado.

Seguidamente disse-nos para lermos um texto esclarecedor de Erwin Panofsky, historiador de arte, sobre o Galileu, crítico das artes¹. "Comprei logo o livro, apesar de estar um pouco descontente com ele, porque o professor não nos tinha dado quaisquer indicações ou sugestões sobre os nossos problemas. Li o livro com muito cuidado"².

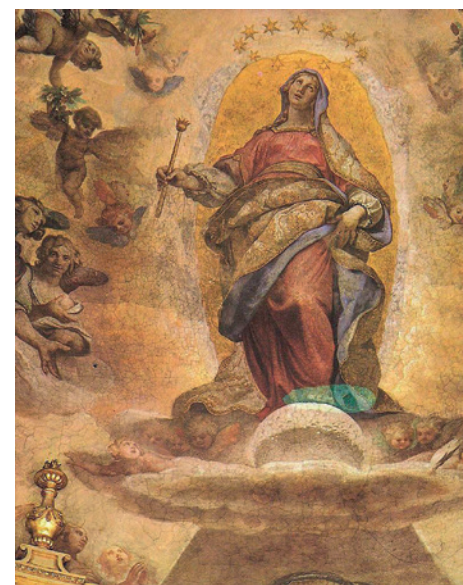
Aprendemos que o grande físico e astrónomo Galileu Galilei era também um conhecedor refinado das artes, porque os seus interesses tinham amadurecido num ambiente humanista e não científico; era também um excelente desenhador, favorecia e compreendia com "gosto perfeito" todas as artes subjacentes ao desenho.

Tornou-se amigo íntimo do pintor Ludovico Cigoli, que lhe permaneceu fiel ao longo da sua vida, especialmente nos anos difíceis que se seguiram à publicação de "Sidereus Nuncius".

Em 1610, Cigoli fez observações inde-

pendentes e precisas de manchas solares para provar que as manchas não eram nem os caprichos de um telescópio, nem uma perturbação da atmosfera local.

No seu trabalho muito tardio, "A Assunção da Virgem", fresco na cúpula da Capela Paulina em Santa Maria Maggiore, o pintor prestou a sua homenagem ao seu amigo grande cientista, retratando a Lua sob os pés da Virgem exatamente como ela se tinha revelado ao telescópio de Galileu, para provar que os corpos celestes não diferem essencialmente da nossa Terra.



Ludovico Cigoli, *A Assunção da Virgem*, Capela Paulina em Santa Maria Maggiore

"Quando, passados alguns dias, atormentada, telefonei ao Professor, dizendo que tinha lido o livro cuidadosamente e de uma só vez, mas que não conseguia compreender o que tinha a ver com a pergunta que lhe tinha feito, ele citou-me o que tinha acabado de lhe descrever sobre a Virgem, explicando-me que, ali, nessa imagem, estava toda a operação que

queríamos fazer com as mulheres e que é tentar fazê-las viver noutra planeta e talvez torná-las virgens, quando na realidade os planetas são todos mais ou menos os mesmos e o que conta é a capacidade criativa.

Obviamente, ele usou toda esta capacidade criativa connosco através deste exemplo: disse-nos que primeiro era necessário trabalhar com arte, música, teatro, o corpo, para depois poder falar com as palavras, o que só viria mais tarde.

Creio que este exemplo esclarecedor foi muito útil em termos de compreensão de que a beleza é ética, necessária e fundamental em qualquer tipo de vida, especialmente quando falamos de sofrimento psíquico, corpos torturados, mentes devoradas pela obsessão do abandono, a perda de todos os sentidos que o homem possui.

A última coisa que ele nos disse foi: "*deixa-os em paz, deixa-os vibrar através das atividades que produzem, projeções subliminares de si próprios*".

É por isso que está agora bem estabelecido - mesmo por estudos científicos universitários recentes - que a busca da beleza através da criatividade é uma parte fundamental do complexo trabalho terapêutico para recuperar a saúde.

A produção artística que tem lugar nas nossas oficinas não tem qualquer outro objetivo, é apenas a atividade que nos permite estabelecer uma nova relação com o mundo. O encontro da expressão pictórica e do movimento corporal deixa um vestígio na folha de papel e nestes gestos graças à descontração muscular, à escolha da postura, cabeça, braços e coordenação cinestésica, o que pode reduzir o sofrimento.

As obras criadas são projetivas, a expressão artística é uma linguagem através da

1. Erwin Panofsky, editado por Maria Cecilia Mazzi, *Galileo critico delle arti* (1954), 2008, Abscondita, Milano

2. Raffaella Bortino na primeira pessoa

qual o presente, que dissimula, tenta revelar algo. Para alguns pacientes que não têm nada, nem vida pessoal nem casa, os quadros são muitas vezes tudo o que possuem. A procura da beleza confere à Arteterapia ou a outras técnicas criativas uma função catártica.

A possibilidade de ter um espaço onde são valorizados, talvez até vendidos, dá uma possibilidade não negligenciável de aumentar a autoestima.

Neste contexto, o Prof. Resnik salientou a importância indubitável da lei e das regras que são escolhidas e adotadas de forma autêntica por cada instituição. Isto porque é necessário delimitar o terreno em que se está a trabalhar, para que seja possível esclarecer em que se baseia a vida quotidiana e a vida de uma instituição. Ao mesmo tempo, disse-nos que a psicanálise é, para todos os efeitos, um trabalho artístico e que as qualidades pessoais do analista, tais como a intuição e a honestidade, são fundamentais.

É ainda essencial explorar e aprofundar o fenómeno da personificação da lei numa função do superego. Por outro lado, estava convencido de que existem outras personificações do superego, que não são exclusivamente definidas como despóticas e críticas, mas que podem assumir o carácter de um pai ou mãe encorajador.

Esta tese é apoiada por todo o trabalho de investigação realizado pela psicanalista Melanie Klein, que nos autoriza a falar hoje das funções paternas e maternas do superego. Está implícito que a sua função atua de várias formas na vida normal

e também na patologia psicossocial, nas suas manifestações típicas deste período histórico: um fenómeno que é inevitavelmente objeto de intervenção por parte das comunidades terapêuticas.

Como "arqueólogo da mente", o Prof. Resnik estava convencido que o trabalho analítico em diferentes campos, tais como o individual, o grupal e o institucional, implica um olhar psicanalítico sobre os conceitos de Caos e Cosmos. Ou seja, dirigido a todas as forças e impulsos criativos que estão constantemente a transformar-se em desordem e ordem e vice-versa.

O campo psicanalítico da investigação consiste num confronto complexo entre seres vivos num contexto particular a que chamamos o cenário. Alguns dos nossos doentes psicóticos estão bastante desorganizados e vivem eles próprios numa espécie de estado de confusão e numa condição caótica.

Platão no seu *Timaeus* sugere que toda a matéria e realidade humana requer um recipiente e um "corpo".

A contribuição que Francis Macdonald Cornford, historiador da filosofia, faz para o entendimento do *Timaeus* explica como Kora significa câmara, mas também berço, e que segundo Platão, também significa a que cura.

O recipiente primordial corresponde, portanto, à ideia de um recipiente que tem a função de contenção maternal, mas a forma de um objeto ou ser vivo, a sua ordem estrutural, devemos dar-lhe o nome de paterno.

Em algumas pessoas, a arte é também

um importante modo de sobrevivência, de autocuidado, quer como busca individual de equilíbrio e gestão da ansiedade, quer como um veículo privilegiado de expressão.

De facto, dentro dos espaços estruturados por atividades artísticas, há pessoas que - independentemente das propostas comunitárias - desenvolvem formas originais de expressar ideias, emoções, obsessões ou desejos, dando-lhes uma forma estética relevante, que lhes confere o valor acrescentado de uma obra de arte.

Algumas delas, devido à sua singularidade podem ser comparadas, em certa medida, às produções mais independentes e irredutíveis da Arte Bruta.

A eficácia da arte nos cuidados pessoais foi recentemente confirmada pelos resultados de mais de 3.000 estudos (do rela-

tório da Organização Mundial de Saúde), que destacaram o papel decisivo das artes na prevenção das doenças, na promoção da saúde e no tratamento e gestão das patologias ao longo da vida.

O impacto benéfico das artes pode ser promovido através do seu reconhecimento e da estimulação do envolvimento artístico a nível individual e social, o que pode ajudar a enfrentar alguns desafios complexos para os quais não existem soluções nos cuidados de saúde atuais.

Tudo isto, deixa claro porque é que a Arte Irregular (Festival, Exposição, Galeria Virtual...) foi escolhida, juntamente com o Teatro e o Audiovisual, como um dos pilares do trabalho de sensibilização para com as sociedades e os sistemas, desenvolvido pelo projeto DEEP ACTS.

3. O relatório síntese da Rede de Evidência sobre a Saúde (Health Evidence Network - HEN) sobre arte e saúde, apresentada a 11 de novembro de 2019, reviu a literatura académica mundial, tanto em inglês como em russo, sobre este tema. A literatura compreende mais de 900 publicações, incluindo 200 revisões que, por sua vez, cobrem mais de 3000 estudos adicionais. Como tal, o relatório representa a revisão mais abrangente de provas sobre arte e saúde até à data.
A tradução inglesa está disponível no blogue da CWC www.culturalwelfarecenter.wordpress.com.

MÁQUINA DE ENCARNAR, O ESPETÁCULO: HISTÓRIA E CONTEÚDO

Marco António Caronho Ferreira, Vera Alexandra Gomes Pereira,
Sérgio Manuel Pereira Novo

CONTEXTUALIZAÇÃO

Tendo tido origem na palavra grega *theatron*, que significava “o lugar de onde se vê”, segundo Aristóteles, o teatro permitiu ver para além da fala, perceber...; isto é, teve a particularidade de ensinar as pessoas a alcançar o que estava por detrás das coisas, a ver para além da superfície, a relacionar o significante com o significado.

Além disso, de uma forma muito especial, numa dimensão de comunicação entre ator e público e vice-versa, numa espécie de diálogo que se cria, funciona como um processo intuitivo sobre a percepção da realidade que nos rodeia, intervindo na relação entre o homem e a sociedade e nos meios que o rodeiam, tanto nos aspetos emocionais como cognitivos, motores e sociais.

A função do teatro é mostrar comportamentos sociais e morais, através da aprendizagem de valores e da relação interpessoal e intrapessoal com os seres humanos.

Tem a função de alertar, sensibilizar, educar, criticar.

É neste contexto que “Máquina de Encarnar”, um espetáculo teatral e performativo, aparece no contexto do projeto DEEP ACTS. Surge como uma forma de utilizar a arte da representação, o teatro, como um grito de alerta, um “murro no estômago”, uma forma de consciência,

de um problema social fortemente enraizado na sociedade de hoje: a violência de género.

A “Máquina de Encarnar” também atua como veículo de divulgação do projeto.

O PROCESSO CRIATIVO

Esta criação começou numa primeira fase, online, com a definição da equipa de trabalho e a comunicação a esta de todo o projeto DEEP ACTS.

Começámos por pesquisar conceitos e discutir ideias sobre “questões” de violência baseada no género.

Para cada ideia que surgiu, tentámos identificar o potencial artístico, algo que poderia ser encenado, no corpo, na música, apoiado por referências a artistas e conceitos de arte como instrumento de transgressão e intervenção contra a violência.

Foram também realizadas reuniões de discussão com os outros parceiros do projeto sobre o que queriam ver no palco, para que o nosso processo criativo e o resultado final da criação satisfizessem o trabalho que estavam a fazer e fossem um reflexo dos objetivos do DEEP ACTS. Numa segunda fase, mais criativa e já cara a cara do processo, recorremos a toda a investigação que tínhamos feito e, através de improvisações, começámos a



Cartaz do espetáculo "Máquina de Encarnar"

colocar todos os elementos e conceitos no espaço cênico.

A partir daí, surgiram novas ideias e realizaram-se novas investigações teóricas e práticas.

Inspirámo-nos no trabalho de campo das redes nacionais e internacionais, nas campanhas de associações e organizações contra a violência, movimentos feministas internacionais como Guerrilla Girls, Pussy Riot, Colectivo Las Tesis, #8M, e vários outros...

Fomos inspirados por artistas cujo trabalho e vidas foram também dedicados a alertar, a provocar sentimentos, a descobrir na beleza da arte uma nova forma de luta.

Na música, o movimento Riot Grrrl, Pussy Riot, mas também, do lado oposto, o

conteúdo sexista de canções românticas e populares.

Na última fase deste intenso processo, recolhemos todas estas ideias à medida que fomos avançando, concretizando-as em episódios que vivemos, dia após dia, compondo e testando em colaboração esta performance teatral; como um concerto de rock, uma metáfora contínua dentro de várias metáforas, numa respiração conjunta com o espectador.

Uma "máquina" contínua, social, que pulsa, que vibra, na carne, em nós, vermelha como o sangue que corre nas nossas veias, vermelha (em português: "encarnado"), que se alimenta constante e diariamente; que "encarna" e reencarna... a vida.



Sinopse

Caro espetador, o espetáculo começará dentro de alguns momentos. Esperamos que esteja confortavelmente sentado e que a catarse que se segue seja do seu agrado. No teatro, como na vida, somos potenciais espetadores de histórias não contadas. Sentados em cadeiras numeradas, observamos o que acontece aos outros. Vivemos com fome de boas histórias, para sermos surpreendidos por tragédias, comédias, com alguém a gritar em saudades ou a sofrer o suficiente para nos manter presos à cadeira. Estamos dispostos a acreditar que sentar-se confortavelmente e assistir é o grande privilégio de ser um espetador. É o ato teatral em todo o seu esplendor! MÁQUINA DE ENCARNAR é uma atuação de um ato que explora o paradoxo e a violência das relações entre seres humanos. É uma MÁQUINA que quer transformar um ato teatral passivo numa manifestação artística de vigilância e alarme! Uma luta num espaço fechado, desonesta, onde as vítimas já são escolhidas. Assumimos esta proposta artística conscientes de que o teatro deve desempenhar um papel ativo na luta contra a violência, seja ela qual for. Afirmamos acrescentar o seu olhar sensível e a sua voz amplificada a esta luta. Pensamos que é possível através do teatro e da arte criar novas formas de reflexão, de ação, alternativas aos discursos patriarcais. A arte deve incorporar novas possibilidades de representação do género, que atuam como resistência e empoderamento, que permitem a todas as pessoas construir uma nova história. As suas próprias histórias! Quatro atores e dois músicos tomam um dos lados da história. Do outro lado, filas de cadeiras numeradas aguardam os espetadores, para um ato teatral que os faça vibrar. A MÁQUINA DE ENCARNAR está pronta, mas os atos mais profundos de ação e resistência começam quando o espetáculo termina. Desfrute do espetáculo.

Ficha técnica e artística

Produção: ASTA

Encenação: Marco António Caronho Ferreira

Assistente de encenação: Adriana Pais

Apoio cénico: Marta Marques

Texto: coletivo

Interpretação: Carmo Teixeira, Edmilson Gomes, Marina Schneider, Sérgio Manuel Pereira Novo

Músicos: Renato Gonçalves e Telmo Moura

Composição Musical: Ritmo Estúdio

Desenho de Luz: Marco Ferreira

Operação Técnica: Bruno Esteves

Assistência Técnica: João Cantador

Figurinos: Inês Santos

Design Gráfico: Joana Mundana

Produção Executiva e Comunicação: Rui Pires

Assistente de Produção e Comunicação: Helena Ribeiro

Classificação Etária: M/16

Duração: 60m

DEEP ACTS - O *DOCUFILM*

Andrea Anconetani

PREFÁCIO

O *docufilm* DEEP ACTS foi concebido ao nível do projeto como um importante instrumento de divulgação, que poderia atingir um vasto público de espetadores, sobretudo através da sua difusão na *web*. Não é, portanto, um produto destinado ao cinema (se não numa base ocasional), mas foi criado para que possa ser distribuído através dos canais de distribuição *online* mais comuns. Daí a decisão de filmar em formatos digitais, que melhor se adequam a este propósito.

O *docufilm* terá a tarefa de mostrar o curso do projeto sem entrar diretamente no discurso metodológico, mas descrevendo os seus momentos particulares, o tipo de investigação realizada e as dificuldades encontradas durante o seu desenvolvimento.

A escolha do *docufilm* como instrumento de difusão foi feita tendo em consideração o facto de o público em geral estar agora muito familiarizado com a utilização de conteúdos audiovisuais, devido à absorção quase total da linguagem das imagens, o que lhes permite agir eficazmente a nível de difusão.

Por outro lado, a ferramenta audiovisual não é adequada para se tornar um veículo de informação demasiado completo, científico e específico.

Através do *docufilm*, o público poderá conhecer os protagonistas do proje-

to, ouvir as suas vozes, vislumbrar o seu trabalho, as atividades que implementaram no seu contexto, mas também estar consciente da sua história e da paixão que os move. É, portanto, um vislumbre privilegiado que dará mais substância à documentação científica produzida no contexto das atividades do projeto, permitindo uma abordagem humana direta e uma comunicação com um canal emocional, um calor que de outra forma seria impossível.

A FORMA

O *docufilm* foi feito escolhendo um método expressivo peculiar ligado à história. Esta escolha foi feita através da recolha e interpolação na fase de edição das narrações feitas pelos protagonistas diretos do projeto; aqueles que dirigiram materialmente o projeto como gestores, que conceberam as metodologias, que trabalharam nos cursos piloto e na realização das atividades, foram os protagonistas diretos das atividades como utilizadores finais.

O fio narrativo foi assim tecido através da comparação com as narrativas dos protagonistas, empenando uma espécie de diálogo de longa distância a fim de reconectar as várias almas do projeto para criar uma síntese harmoniosa. Em última análise, este diálogo permite que surja o



espírito do projeto, que transparece das histórias, descrições e olhares dos protagonistas, e comunicá-lo diretamente aos espetadores, que poderão ver “além” do aspeto meramente metodológico e científico, que constitui o produto principal de toda a atividade.

No fundo das palavras estão também os lugares que acolheram a investigação, as estruturas e as realidades factuais, que podem ser experimentadas através das imagens.

A REALIZAÇÃO

O filme foi realizado com a utilização de cenários extremamente leves em várias sessões de filmagem em localidades de Itália e no estrangeiro.

As filmagens em Itália incidiram sobre as atividades realizadas no âmbito do projeto nas instalações do parceiro principal Fermata d'Autobus, em Oglianico, na zona

de Canavese e em Moncalieri (Turim), incluindo entrevistas (devidamente disfarçadas) com alguns utilizadores de serviços que experimentaram a metodologia desenvolvida no DEEP ACTS, que inclui a utilização de ferramentas de Arteterapia.

Outras filmagens foram realizadas em Bolonha e Turim, como parte das edições de 2020 e 2021 do Festival de Arte Irregular.

As filmagens em Espanha foram realizadas em Sevilha e dizem respeito à atividade realizada pelo parceiro Rumbos, no domínio da psicoterapia. Esta atividade é particularmente centrada na gestão das emoções das mulheres, utilizando métodos que envolvem o corpo, tais como a Biodança.

A música original para o filme foi encomendada ao maestro Davide Eusebi, que a escreveu e gravou utilizando sobretudo instrumentos acústicos percussivos e melódicos (como o vibrafone) e instrumentos de síntese eletrónica.

A edição final foi realizada no estúdio de vídeo Nuovi Linguaggi.

CONCLUSÕES



CONCLUSÕES

Egle De Maria e Raffaella Bortino

Giulia, Paola, Stefania, Maura, Cristina, Viviana, Laura, Enrica, Daniela, Graziella... Estes são apenas alguns dos nomes das muitas mulheres que conhecemos e com as quais partilhámos uma parte do nosso trabalho. Tentámos "dar-lhes voz".

Desde 1983, quando foi fundada a comunidade para toxicodependentes "Il Porto", graças à coragem e experiência de Raffaella e de um grupo de profissionais; depois a partir de 1998, ano em que foi aberta a estrutura para duplo diagnóstico 'Fermata d'Autobus', e a partir de 2013, o primeiro ano de vida da "Fragole Celesti" (a única comunidade do género em Itália para mulheres vítimas de abuso e maus tratos com distúrbios de personalidade e dependência), tem havido uma procura contínua de ferramentas para ajudar os pacientes a penetrar nos labirintos do seu sofrimento psicológico e encontrar as palavras para processamento, em espaços designados para este fim.

A criatividade e os contextos em que esta pode ser expressa, tem sido a via direta. Como o Professor Claude Olievstein, nosso supervisor durante muitos anos, nos ensinou, "dizer o indizível" é a principal tarefa da arte, fiel nisto ao paradoxo fundador da língua, que é encontrar a palavra para a coisa.

Mas dizer o não dito é encontrar a palavra pela palavra, o discurso audível do que deve ser mantido em silêncio, aquele solilóquio íntimo que todos experimentam

diariamente e graças ao qual suportamos os compromissos com a existência que só nos permitem viver.

Uma terra incógnita que estende o seu domínio entre o reprimido e o manifesto. O não dito é o que está inconsciente e, ao mesmo tempo, o que não pode ser dito, o reprimido.

É pela sua natureza ambígua, evasiva, indescritível.

Escapa às determinações da ciência, é escondido da leitura do psicanalista.

É simultaneamente indizível e fundamental, um núcleo interior que atua em todos os aspetos da vida e se desdobra no nosso comportamento individual e coletivo.

Há um mundo de emoções, de palavras não ditas que, como terapeutas, temos o dever de tentar aceder, a fim de dar aos nossos pacientes a possibilidade de adquirir consciência e de encontrar formas de se relacionarem consigo próprios e com os outros, que sejam menos destrutivas do que as aprendidas.

A experiência clínica e o trabalho diário levaram sempre a "Fermata d'Autobus" a acreditar no valor terapêutico da criatividade e das atividades oficinais.

Em particular, as mulheres da "Fragole Celesti" foram capazes, graças à Arteterapia, de representar a sua dor, de dar forma ao que é o seu trauma primário, ao abuso que sofreram e de o verbalizar.

Experiências dolorosas, dramas interiores e dificuldades sociais poderiam ser trans-

mitidas ao mundo exterior através da criação de verdadeiras obras de arte contemporânea.

Quanto à cooperativa espanhola Rumbos, o projeto DEEP ACTS deu a oportunidade à "Fermata d'Autobus" de partilhar, a nível europeu, a experiência e as competências adquiridas e de atualizar os conhecimentos dos seus operadores, através da participação em atividades de formação no estrangeiro.

O encontro/confronto com a Rumbos favoreceu a identificação de metodologias

e ferramentas para os profissionais, a fim de facilitar a intervenção terapêutica.

Para completar esta integração, nasceram estratégias de sensibilização: Arte Irregular, Teatro e Audiovisual.

Podemos concluir que as interações entre as organizações envolvidas resultaram numa proposta metodológica abrangente de alto nível que, sem dúvida, ajudará as pessoas que a elas se confiam durante um período de tratamento.

Bom trabalho para todos.

AGRADECIMENTOS

Antes de mais, gostaríamos de agradecer a todos os residentes e operadores da "Fermata d'Autobus" sem os quais tudo isto não teria sido possível.

ITÁLIA

- Accademia Albertina di Belle Arti, Torino
- Accademia di Belle Arti di Brera, Milano
- ANMC - Associazione Nazionale Museo del Cinema, Torino
- Associazione Culturale Arterne, Torino
- Associazione Culturale Diblu Arte aps, Melegnano
- Associazione Forme in Bilico, Torino
- Associazione Fuori Serie, Piacenza
- Associazione Inclusione Graffio e Parola, Volterra
- Associazione L'Alfiere in Campoverde, Torino
- Associazione Lapsus Diversa Cretività, Senigallia
- Azienda Sanitaria Locale Città di Torino, Torino
- Azienda Sanitaria Locale TO3, Collegno e Pinerolo
- Azienda Sanitaria Locale TO4 Ciriè, Chivasso, Ivrea
- Azienda Sanitaria Locale TO5, Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino
- Azienda Unità Sanitaria Locale, Bologna
- Azienda Unità Sanitaria Locale, Piacenza
- Blu Cammello, Livorno
- Casa dell'Art Brut di Casteggio, Pavia
- CCW - Cultural Welfare Center, Torino
- Città di Torino - Area Attività Culturali – Area Giovani e Pari Opportunità – GxT Giovani per Torino - Area Politiche Sociali, Servizio Disabilità – Centro Arte Singolare e Plurale InGenio, Torino
- Collezione famiglia Azara, Milano
- Collezione Silvana Crescini, Goito
- Comitato di donne contro la violenza di genere - Se non ora quando?, Sezione di Torino
- Comune di Favria
- Comune di Moncalieri
- Cooperativa CSAPSA2, Bologna
- Cooperativa Sociale Giuliano Accomazzi, Torino
- Cooperativa Sociale Chronos, Rivoli

- Cooperativa Sociale Esserci, Torino
- Cooperativa Sociale P.G. Frassati, Torino
- Cooperativa sociale Il Sogno di una cosa, Collegno
- Disability Film Festival, Associazione Volonwrite, Torino
- DRIM - Contemporary Art Ground, Torino
- Fondazione Fitzcarraldo, Torino
- Fondazione Dario Fo e Franca Rame, Gubbio
- Fondazione Medicina a Misura di Donna Onlus, Torino
- Galleria Gliacrobati, Torino
- Galleria Maroncelli 12, Milano
- IAAP- International Association for Art and Psychology, Sezione Piemontese, Torino
- Impresa sociale Coabitare - Housing Giulia, Torino
- La Nuova Tinaia Onlus, Firenze
- LAO - Laboratorio pro Artisti Outsider, Verona
- MACC - Museo d'Arte Contemporanea, Caltagirone
- MUFANT - Museolab del Fantastico e della Fantascienza, Torino
- Opera Barolo, Torino
- Osservatorio Outsider Art, Palermo
- Regione Piemonte
- Sistema Museale di Ateneo dell'Università degli Studi, Torino
- SOS SMA 2, Firenze
- Unità Sanitaria Locale Toscana Centro, Firenze
- Unità Sanitaria Locale Umbria 1, Perugia

ESPAÑA

- Ayuntamiento de Espartinas
- Ayuntamiento de San Juan de Aznalfarache
- Ayuntamiento de Mairena del Aljarafe
- Asociación Claver SJM, Seville

PORTUGAL

- Câmara Municipal da Covilhã
- Coolabora, Covilhã
- Instituto Português do Desporto e Juventude
- Torfal, Belmonte
- Unidos Futebol Clube do Tortosendo
- Universidade da Beira Interior, Covilhã
- Departamento de Psicologia da Universidade da Beira Interior, Covilhã

ALEMANHA

- The Elmar R. Gruber Collection of Mediumistic Art, München

Um agradecimento a Sara Conforti

Concluído em
Abril de 2022