

A arte como ferramenta libertadora do subconsciente

Rafaela Jorge do Carmo

Resumo

O que é o trauma se não um fator humanizador, a base da formação do nosso caráter e muitas vezes a fonte da criatividade do sujeito. A arte sempre esteve e estará no cotidiano do ser humano, como mente criativa que bebe da cultura e reproduz aquilo que lhe é passado por meio da pintura, literatura, dança e teatro, é inegável que o efeito da arte vai além de um mero consumo, ela passa a ser um formador de caráter. É nessa intersecção de formação do caráter que encontramos uma união entre a arte e o trauma chegando a conclusão que um está para o outro sempre, de forma inseparável. Neste estudo é analisado o efeito da arte na cura e entendimento dos traumas, como que o nosso corpo guarda marcas no subconsciente de acontecimentos traumáticos durante a vida e como a arte, se usada de forma inteligente, pode trazer para o consciente e curar esses sintomas que quase nunca são conhecidos ou sempre ignorados. Além disso, é feita uma breve análise dos efeitos da pandemia como gatilho para que esses traumas viessem à tona e como a arte foi fundamental para que o tratamento dessas feridas fosse menos doloroso.

Palavras-chave: arte. trauma. subconsciente. inconsciente

Abstract

What is trauma if not a humanizing factor, the basis of our character formation, and often the source of the subject's creativity. Art has always been and will be in the daily life of human beings, as a creative mind that drinks from culture and reproduces what is passed on to it through painting, literature, dance, and theater, it is undeniable that the effect of art goes beyond mere consumption, she becomes a character builder. It is in this intersection of character formation that we find a union between art and trauma, concluding that one is always for the other, in an inseparable way. In this study, the effect of art on healing and understanding trauma is analyzed, as how our body keeps marks in the unconscious of traumatic events during life, and how art, if used intelligently, can bring these symptoms to consciousness and heal that are rarely known or always ignored. In addition, a brief analysis is made of the effects of the pandemic as a trigger for these traumas to surface and how art was fundamental for the treatment of these wounds to be less painful.

Keywords: art. trauma. subconscious. unconscious

1. INTRODUÇÃO

A questão do trauma é importante nas discussões psicanalíticas e muitos psicólogos tentaram entender as causas do trauma e seu impacto na vida humana. Os pioneiros nesse campo foram Freud e seu discípulo Rank, que analisaram casos de histeria em hospitais psiquiátricos e investigam de onde vem os sintomas de excesso. O próprio Rank formulou a teoria do "trauma inicial", segundo a qual o primeiro trauma que uma pessoa experimenta é no nascimento, quando é transportada do local seguro do útero para um novo local hostil. A partir dessa teoria podemos esclarecer que o trauma é um fato na vida de qualquer ser humano, algo comum a todos, mas é tratado e sentido de forma diferente por cada um, principalmente graças ao efeito do subconsciente na camuflagem dos sintomas que as lembranças traumáticas causam. Para Freud o trauma é um choque violento na psique humana, ele é "um corpo estranho que muito tempo depois de sua entrada continua a ser considerado um agente em ação de forma inconsciente". Neste estudo, analisaremos a conceituação do "trauma" e como o subconsciente tem um impacto na resposta a estímulos externos que nos remetem a lembranças traumáticas, Sigmund explica que os ataques de histeria (descontrole emocional ou físico) presenciados nos hospitais que frequentou durante sua vida seriam uma reação a estímulos externos que nos remetem, seja de forma mínima, a lembranças traumáticas, esses ataques então podem ser considerados sintomas de um subconsciente ferido por acontecimentos marcantes que não foram tratados da forma correta no momento acontecido. Para analisar o trauma e como a arte pode ser uma forma de cura ou, pelo menos, uma forma de liberação de lembranças no subconsciente, usaremos como materiais de estudo os escritos de Freud e seus estudos sobre o trauma, para compreendermos a base da formação de um trauma em um indivíduo;

O livro "O corpo guarda marcas", de Bessel Van Der Kolk, será utilizado para compreendermos como as memórias no subconsciente interferem na nossa vida e na nossa forma de nos apresentarmos ao mundo. Com os seus relatos hospitalares, Bessel Kolk demonstra, mais uma vez, os transtornos de seus pacientes, que são sintomas de episódios traumáticos passados que estão armazenadas no subconsciente e esquecidas, mas não apagadas. Além disso, também será exemplificado qual o efeito da arte na mente de uma pessoa doente psicologicamente, usando exemplos conhecidos como Van Gogh, Frida Kahlo, e o personagem principal, Chiron, do filme norte-americano (2016) *Moonlight: Sob a Luz do Luar*. A análise e intersecção desses textos, pinturas e filmes permitirão compreender como a arte pode exercer um efeito libertador, as vezes, que nem mesmo a terapia ou os medicamentos prescritos podem alcançar, é explícito como no filme *Moonlight* (2016) o personagem principal, Chiron, não consegue se expressar por meio de palavras com

nenhuma pessoa ao seu redor, mas em uma cena em específico percebemos como a

dança foi um instrumento libertador do que o personagem sentia dentro de si, uma forma inaudível de expressar quem ele é. A arte pode trazer para o consciente memórias que, anteriormente, eram aplicadas ao inconsciente como forma de proteção, mas que agora podem ser liberadas através da expressão artística, dança, teatro, pintura ou qualquer outra manifestação de arte. Por fim, discutimos como a arte teve um efeito calmante durante o período de quarentena devido à pandemia da COVID-19, a busca por uma forma de expressão pode libertar a ansiedade no momento em que os hábitos sociais mudaram repentinamente, utilizando o livro “História e Trauma” entenderemos como que os olhos sobre a arte mudaram. A partir desta pesquisa, podemos concluir que a arte é muito mais do que apenas um objeto de visualização, e funciona como uma tentativa de dizer o indizível e expressar criativamente o que nem mesmo a consciência consegue colocar em palavras, é perceptível os efeitos curativos da expressão artística por meio dos exemplos citados, muitos artistas (como Frida e Van Gogh) e pacientes estudados por Freud e Bessel Kolk perceberam na arte uma forma de libertação de dores que carregavam consigo há anos, expondo suas angústias de forma poética.

2. DESENVOLVIMENTO

Os estudos atuais em psicologia e psicanálise que envolvem o trauma são complexos e extensos, uma vez que não é possível estabelecer um ponto de partida comum entre todos os pacientes ou escrever uma prescrição geral para cada um, pois ele é na maioria das vezes individual e complexo. Otto Rank descreveu em seu livro que o primeiro trauma do ser humano é o seu próprio nascimento, o momento em que somos desconectados de nossa mãe e colocados sozinhos em um mundo hostil, dito isso, podemos acreditar que o trauma é um processo humanizador e uma condição imutável do ser humano, porém, quando não é enfrentado e reconhecido, o trauma torna-se um obstáculo na vida do sujeito sendo despachado ao inconsciente, este problema é escondido e patologicamente projetado como ansiedade, depressão ou estresse pós-traumático.

O inconsciente, segundo Sigmund Freud, é a maior parte da nossa mente e abriga todas as nossas memórias desde o primeiro dia de vida, por isso também abriga memórias traumáticas que nosso cérebro não as deixa acessar a menos que haja um gatilho externo que devolva a memória ao consciente, mas o fato de não termos acesso a elas não significa que essas memórias não afetem nossa vida cotidiana, muitas de nossas ações são projeções do inconsciente e essas projeções podem assumir a forma de doenças psicopatológicas. Então, como podemos acessar e cicatrizar tais memórias para que nossa consciência não as projete mais na forma de distúrbios mentais? As terapias são uma maneira poderosa de trazer consciência para esses eventos por meio de gatilhos como hipnose, imaginação, conversa e principalmente a arte, pois muitos terapeutas

acreditam que as imagens criadas pelo paciente são manifestações externas da realidade interior. Portanto, usar a arte como elemento terapêutico ajuda o paciente a se sentir confortável e a entender coisas que não consegue expressar em palavras.

2.1 Arte como forma de expressão não-verbal

É indiscutível que nosso corpo guarda marcas que não temos consciência, uma vez que elas residem em nosso subconsciente e só são desencadeadas por gatilhos. É nesse contexto que a arte pode ser utilizada como uma forma de libertar as memórias, uma vez que muitos pacientes que passaram por momentos traumáticos têm dificuldade em se expressar verbalmente, o que representa um obstáculo no tratamento de seus problemas. A arte surge como uma forma de expressão não verbal que desencadeia um processo de transformação e aceitação. Van der Kolk, em seu livro "O corpo guarda marcas", apresentou seus primeiros estudos sobre como o corpo revela as memórias do inconsciente no consciente. Ao longo de sua pesquisa, o médico constatou que a arte era surpreendentemente eficaz na cura de traumas, uma vez que a exposição prolongada do paciente as memórias traumáticas, como ocorre nas terapias tradicionais, pode impedir que o indivíduo se expresse verbalmente seus sentimentos e, conseqüentemente, tenha um progresso limitado no tratamento.

O médico observou que em diversas escolas periféricas, onde o teatro era uma atividade recreativa para estudantes que passaram por experiências traumáticas, houve uma melhora impressionante (embora, em alguns casos, gradual). Isso ocorre porque a arte, nesse caso o teatro, permite que o criador da obra se dissocie, proporcionando uma sensação de conforto ao artista, permitindo que ele se expresse sem medo. No teatro, ao assumir um personagem, mesmo que este conte sua própria história, há um conforto na dissociação e uma melhor compreensão de seus sentimentos quando expressos de forma não verbal e criativa. A arte, mais do que uma atividade criativa, racional e lógica, carrega consigo um forte componente do subconsciente. Quando o criador não consegue se defender dos estímulos internos provenientes de sua própria mente, projeta-os de várias maneiras, seja por meio de vícios ou hábitos destrutivos, no entanto, na arte essa projeção encontra um caminho criativo e saudável de se expressar.

2.3 A efeito da falta de flexibilidade mental.

A cada vez que sofre um trauma o indivíduo perde parte da flexibilidade mental, que se refere à habilidade do sujeito de mudar de pensamento e buscar alternativas saudáveis para seus problemas. Portanto, é perceptível que pessoas com doenças psicopatológicas tenham uma flexibilidade mental reduzida, sendo incapazes de encontrar soluções variadas para seus problemas, sempre recorrendo aos seus vícios, independentemente de quais sejam. Van der Kolk explica que, durante suas experiências com ex-combatentes da Guerra do Vietnã, utilizou diversos testes de Rorschach, um teste de manchas que permite observar como as pessoas constroem uma imagem mental a partir de uma mancha abstrata. Ele percebeu que muitos dos combatentes haviam perdido uma parte de sua adaptabilidade mental, pois nas manchas, independentemente de sua forma, só conseguiam enxergar seus traumas de guerra, amigos mortos, campos de batalha e explosões. Eles até mesmo conseguiam identificar rostos em manchas que não significavam nada para uma mente saudável. Nesse teste, Van der Kolk constatou que nosso cérebro tem a tendência de esboçar traumas em tudo que nos cerca e, de forma

inconsciente, nossa mente projeta o que está enraizado em nosso inconsciente para o nosso consciente, dificultando a compreensão do que acontece ao nosso redor e podendo até afetar a criatividade e imaginação. Portanto, a falta de adaptabilidade torna o uso da arte fundamental, pois permite que os pacientes desvinculem-se do que lhes causa sofrimento, expressando de forma inconsciente em suas obras o que os machuca internamente. A arte trabalha essa adaptabilidade, permitindo que o medo e a ansiedade sejam canalizados para o trabalho criativo, resgatando a imaginação importante para o bem-estar, pois nos permite escapar da rotina exaustiva. Ela estimula a criatividade, alivia o tédio e reduz os níveis de estresse, melhorando a ansiedade e liberando serotonina, que aliviam os sintomas de depressão. Portanto, trabalhar a flexibilidade mental por meio da arte é crucial para que os pacientes retornem a ter uma boa qualidade de vida.

2.4 Arte como refúgio

Frida Kahlo, renomada artista mexicana (1907-1952), é um exemplo entre inúmeros artistas que utilizam a arte como meio de superar suas angústias. Durante sua existência, Frida enfrentou diversas enfermidades e acidentes que a deixaram extremamente debilitada e por um longo período, ela permaneceu confinada à cama devido a um acidente que sofrera, sendo submetida a 35 intervenções cirúrgicas. Durante o processo de recuperação, uma das maneiras de lidar com a dor foi por meio da pintura. Além das dores físicas, Frida também sofria com tormentos internos, questões psicológicas que a levavam a um estado depressivo, sendo atormentada a vida toda por acidentes, relacionamentos conturbados e traições. A arte se tornou uma forma de Frida expressar aquilo que não conseguia verbalizar, por meio de suas obras ela expôs suas dores mais profundas, seus medos e suas paixões.

Frida não foi a única artista a retratar suas angústias em telas, é bastante comum que artistas encontrem refúgio na criatividade, utilizando-a como meio de se dissociar de seu próprio ser, o que possibilita enxergar os problemas de maneira menos dolorosa. Van Gogh, pintor neerlandês pós-impressionista, lutou contra a depressão e a síndrome bipolar durante grande parte de sua vida. Em suas correspondências, ele relata o impacto de seus traumas psicológicos para seu irmão e parentes, e em suas pinturas, transmite cada momento sentimental de sua vida de forma criativa. Algumas obras podem ser analisadas como uma forma elucidativa, como é o caso de "Os comedores de batata", que apresenta um aspecto sombrio e escuro, sendo uma pintura menos colorida em comparação às obras mais conhecidas de Van Gogh. Quando essa obra foi criada, Gogh passava por um momento difícil em sua vida, e retratou isso por meio de suas pinturas, escolhendo as tintas e os cenários que queria representar.

2.5 O efeito do desacelerar, pandemia e quarentena

No contexto atual vemos a criatividade se tornar refúgio mais uma vez quando passamos pelo momento da pandemia, em isolamento social e nos sentindo mais ansiosos e aflitos do que nunca, explorar a inventividade foi uma forma de lidar com questões internas que aparecem quando tudo teve que desacelerar. Segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), os casos de depressão praticamente dobraram durante o isolamento social, enquanto as ocorrências de ansiedade e estresse tiveram um aumento de 80%. Percebemos então que no momento em que desaceleramos e refletimos nossa mente nos leva a fazer coisas inventivas mas não em todos os casos já que a falta de flexibilidade mental faz com que muitos indivíduos

psicologicamente vulneráveis não consigam lidar com suas dores de forma saudável.

Segundo uma pesquisa feita pelo Atlas das Juventudes, trabalhos manuais e inventivos está entre as 5 atividades mais recorridas pelos jovens durante a pandemia, principalmente entre mulheres, isso demonstra que a arte teve um efeito tranquilizador em um momento que a falta de controle sobre o futuro assustava a sociedade.

3. CONCLUSÃO

Em conclusão, a arte vai muito além de ser apenas uma representação estética, é nela que encontramos abrigo para nos expressarmos sem sermos julgados. Muitas vezes falar sobre nossas angústias nos coloca em situações desconfortáveis e preferimos evitar passar por isso novamente, mas a arte traz a separação, ela acolhe e mostra que o medo, a aflição, a tristeza ou qualquer desequilíbrio mental podem ser associados a métodos saudáveis como a pintura, o teatro ou a escultura. Abordar o trauma através da arte é uma maneira de trabalhar a adaptabilidade mental do paciente, assim ele pode descobrir novas maneiras de resolver seus problemas, em vez de recorrer aos seus hábitos antigos.

REFERÊNCIAS

VAN. O corpo guarda as marcas. [s.l.] Sextante, 2020..

FREDRIGO, F. História e Trauma: Linguagens e Usos do Passado. 1. ed. [s.l.: s.n.].

CHAVANON, L. (ED.). No Portal da Eternidade. , 7 fev. 2019.

SOPHIA.VILLANUEVA. Casos de ansiedade, estresse e depressão aumentam no isolamento social, aponta estudo — Rudge Ramos Online. Disponível em: <<http://www.metodista.br/rronline/casos-de-ansiedade-estresse-e-depressao-aumentam-nos-se-isolamento-social-aponta-estudo>>. Acesso em: 11 ago. 2023.

Frida Kahlo: Arte, Dor e Resiliência - André Dorigo. Disponível em: <<https://andredorigo.com.br/frida-kahlo/>>. Acesso em: 11 ago. 2023.

Saúde. Disponível em: <<https://atlasdasjuventudes.com.br/juventudes-e-a-pandemia-do-coronavirus/saude/>>. Acesso em: 11 ago. 2023.

Van Gogh sofria com bipolaridade e alcoolismo, diagnosticam cientistas. Disponível em: <<https://revistagalileu.globo.com/Sociedade/Historia/noticia/2020/11/van-gogh-sofria-com-bipolaridade-e-alcoolismo-diagnosticam-cientistas.html#:~:text=amor%2C%20Van%20Gogh%22->>>. Acesso em: 11 ago. 2023.



Formação e ação no Campo de Públicas:
identidade, diversidade e tecnopolítica
da democracia republicana