

SESSÕES DE CRIAÇÃO LITERÁRIA

# trauma em escrita livre

#1

# Boas-vindas!

Oi, eu sou Jarid Arraes! **Trauma em escrita livre** é um projeto de sessões de criação literária em grupo, online e gratuitas. Como parte do Hub Górgona, nossos encontros – assim como este material – têm o objetivo de ampliar e aprofundar o conhecimento sobre as diversas faces do tema do trauma na literatura. Aproveite o projeto e conheça mais atividades do Hub Górgona, como nosso clube de leitura gratuito.

[www.hubgorgona.com.br](http://www.hubgorgona.com.br)



# Como usar este material

Este material é **gratuito** e pode ser usado livremente, desde que seu uso seja *sem fins lucrativos* e que *todos os créditos sempre sejam comunicados*. O conteúdo deste material foi traduzido, organizado e criado por mim, Jarid Arraes, utilizando fontes acadêmicas, conteúdo de não ficção, trechos de obras literárias e propostas de exercícios de escrita exclusivas desenvolvidas especialmente para o Hub Górgona. Tudo sempre será creditado e todos os links das fontes são clicáveis. Para autorizações: **[contato@hubgorgona.com.br](mailto:contato@hubgorgona.com.br)**





# TEMA

## DISSOCIAÇÃO

# O que é dissociação?

Muitas pessoas podem vivenciar a dissociação ao longo da vida. Se você passa por uma dissociação, pode se sentir desconectado de si mesmo e do mundo ao seu redor. Por exemplo, você pode se sentir separado do seu corpo ou sentir como se o mundo ao seu redor fosse irreal.

A dissociação é uma das maneiras que a mente lida com o estresse excessivo, como durante um evento traumático. Também existem experiências comuns e cotidianas de dissociação que você pode ter. Exemplos disso são quando você fica tão absorto em um livro ou filme que perde a noção do ambiente ao seu redor. Ou quando você dirige por um caminho familiar e chega ao seu destino sem nenhuma lembrança de como chegou lá.

As experiências de dissociação podem durar por um curto período (horas ou dias) ou por muito mais tempo (semanas ou meses).

A dissociação pode ser algo que você vivencia enquanto algo traumático está acontecendo. Mas você também pode ter aprendido a dissociar como uma forma de lidar com experiências muito estressantes ou dolorosas. Isso pode ser algo que você faz desde jovem.



## Quando a dissociação pode acontecer?

- Para muitas pessoas, a dissociação é uma resposta natural a um trauma que elas não conseguem controlar. Pode ser uma resposta a um evento traumático único ou a trauma e abuso contínuos.
- A dissociação pode ser uma forma de lidar com experiências muito estressantes.
- Você pode vivenciar a dissociação como um sintoma de um problema de saúde mental, por exemplo, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), depressão, ansiedade, esquizofrenia, transtorno bipolar ou transtorno de personalidade borderline.
- Algumas pessoas podem dissociar como parte de certas práticas culturais ou religiosas.
- Você pode vivenciar a dissociação como efeito colateral do álcool ou de alguns medicamentos, ou ao interromper o uso de alguns medicamentos.



## **Como a dissociação pode acontecer?**

A dissociação pode ser vivenciada de muitas maneiras diferentes. Psiquiatras tentaram agrupar essas experiências e dar-lhes nomes. Isso pode ajudar os médicos a fazer o diagnóstico de um transtorno dissociativo específico. Mas você pode ter qualquer uma dessas experiências dissociativas, mesmo que não tenha sido diagnosticado com um transtorno dissociativo.

## **Ter dificuldade para lembrar informações pessoais**

- Ter lacunas na memória em que não consegue se lembrar de certos eventos
- Não conseguir se lembrar de informações sobre si mesmo ou sobre sua história de vida
- Esquecer como fazer algo que você sabia fazer bem
- Descobrir que possui itens que não se lembra de ter adquirido



## **Viajar para um local diferente ou assumir uma nova identidade**

Você pode viajar para algum lugar e esquecer como chegou lá. Você pode esquecer detalhes importantes sobre si mesmo e assumir uma nova identidade durante esse período.

## **Sentir que o mundo ao seu redor é irreal**

- Ver objetos mudando de forma, tamanho ou cor
- Sentir-se desconectado ou separado do mundo ao seu redor
- Ver o mundo como "sem vida" ou "enevoado"
- Sentir como se estivesse vendo o mundo através de uma vidraça
- Sentir como se estivesse vivendo em um sonho
- Sentir como se as outras pessoas fossem robôs (mesmo sabendo que não são)



## **Sentir como se estivesse se observando de fora**

- Sentir como se estivesse se assistindo em um filme ou se observando de fora
- Sentir como se estivesse apenas observando suas emoções
- Sentir-se desconectado de partes do seu corpo ou de suas emoções
- Sentir como se estivesse flutuando para longe

## **Sentir sua identidade mudar e se alterar**

- Alternar entre diferentes partes da sua personalidade
- Falar com uma voz ou vozes diferentes
- Sentir como se estivesse perdendo o controle para "outra pessoa"
- Agir como pessoas diferentes, incluindo crianças

# Gatilhos e flashbacks

## O que são gatilhos e flashbacks?

Um **gatilho** é um lembrete de algo traumático do passado, que pode fazer com que você vivencie a dissociação ou outras reações. Pode ser algo que você ouve, vê, prova, cheira ou toca. Também pode ser uma situação específica ou uma forma de mover o corpo. Muitas coisas diferentes podem ser gatilhos.

Em um **flashback**, você pode vivenciar repentinamente sensações ou sentimentos traumáticos do passado. Isso pode acontecer quando você vivencia um gatilho. O flashback pode fazer você sentir como se estivesse revivendo um evento traumático no presente. A experiência pode fazer com que você alterne para outra parte da sua identidade.

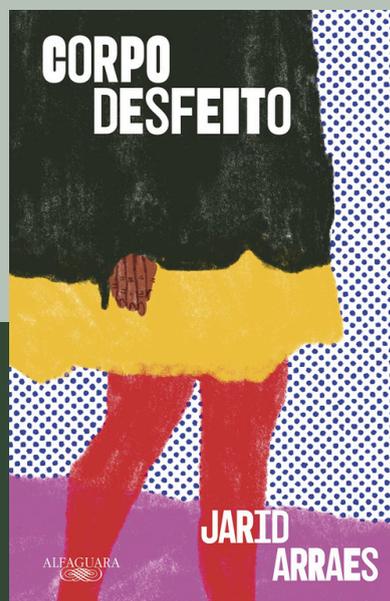
Você pode vivenciar diferentes estados de identidade com memórias diferentes. Elas podem ressurgir durante os flashbacks.

Fonte: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/dissociation-and-dissociative-disorders/about-dissociation/>

# EXEMPLOS



# Corpo desfeito, de Jarid Arraes



Em uma cidade do interior do Ceará, uma família vive uma sequência de abusos: avó, mãe e neta estão presas em uma teia complexa e violenta de abuso e negligência. A dureza das expectativas criadas e não cumpridas, do ciúme doentio e do desejo de absoluto controle estão presentes neste primeiro romance de Jarid Arraes.

Ao retratar o cotidiano de Amanda, jovem de doze anos que mora sozinha com a avó desde a morte da mãe e do avô, Arraes cria uma narrativa envolvente e brutal sobre os traumas vivenciados e passados adiante. Amanda vai enfrentar desafios cruéis e dolorosos pelas mãos daquela que devia ser seu porto seguro, mas é também lá que a menina descobrirá o poder do primeiro amor e a força necessária para superar qualquer obstáculo. Cerceando cada vez mais o dia a dia da jovem, a avó constrói um lar que muito se assemelha a uma prisão e, sob o pretexto de visões religiosas, suas atitudes levam a neta ao limite.



## EXEMPLO #1

“Como se escutasse atenta, a estátua de mainha parou seus olhos esculpidos dentro dos meus. O corpo pelado **virou fumaça de anseio e me enxerguei flutuando pelo quarto**. Estiquei o dedo indicador para tocar a estátua que imitava tão bem os traços dela. Queria sentir a trama macia de sua pele só mais uma vez e, **de tanto querer, me soltei de minha carne**.

*Nada conseguia me puxar de volta. Do alto, escutei a última ordem. Na verdade, a tosse seca que dava a deixa para a reza. E sabendo que aquilo tudo logo estaria acabado, segurei minha atenção na estátua. Minha boca repetia pelo oitavo mês seguido.”*

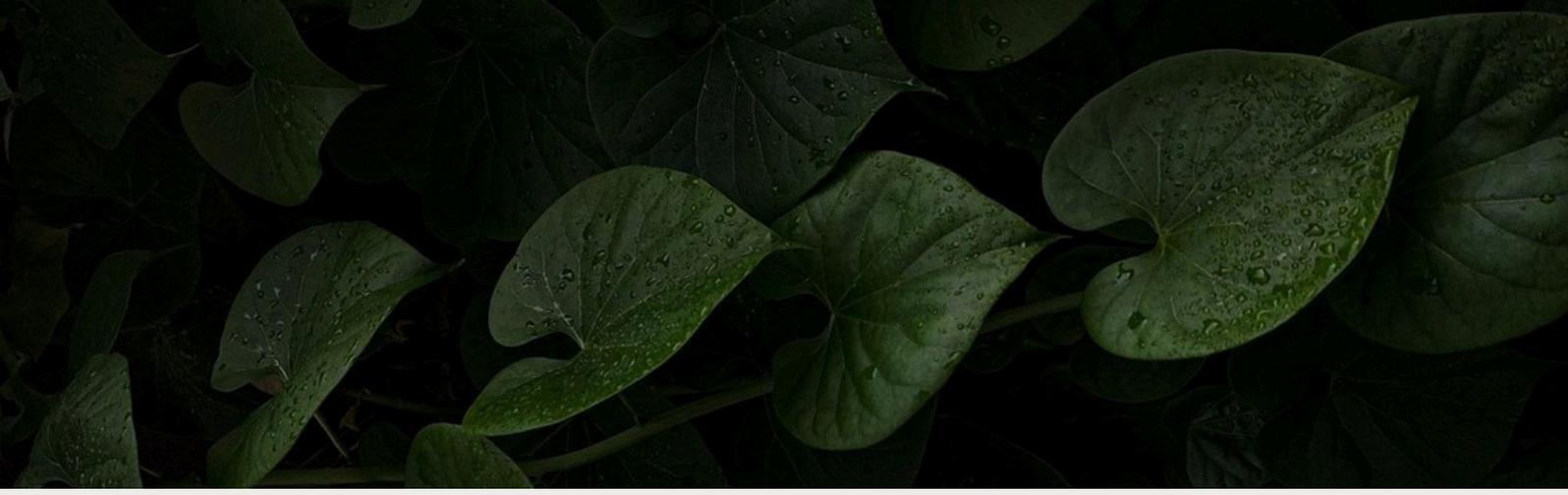




## EXEMPLO #2

“O velório e o funeral são **borrões inconstantes na minha memória**. Lembro de pessoas e suas caras torcidas de compadecimento por mim. Muitas passaram me dando os pêsames e *só quando ouvi essa palavra* foi que me toquei de que conhecia seu significado. A irmã de vó, tia Margarete, estava lá, mas vô Jorge não apareceu. Colegas de trabalho, dona Lourdes, dona Rita, clientes. Muitas mulheres, quase todo mundo que estava lá era mulher. Não lembro de ter visto qualquer criança além de Jéssica.”





### EXEMPLO #3

“Olhou para o chuveiro e tirou a mangueirinha de plástico. Dobrou ao meio como um chicote e então eu **me despreguei do meu corpo. Me enxerguei do canto** do banheiro, toda mole, tentando me manter de pé segurando no registro do chuveiro. **Eu flutuava** pairando ao redor do meu corpo curvado e **vi o exato momento** em que vó examinou as minhas pernas e parou de me bater. Não sei se por cansaço, não sei se por sentimento de satisfação, mas ela finalmente parou. Ficou muda por alguns segundos, como se pensasse no próximo passo, e me fez despencar no chão pela última vez.

Depois que ela saiu, *me entreguei à dor. Me assisti deitada de lado*, o vestido meio subido e os olhos inchados. **Tive tanta pena de mim.** Não sabia o que estava acontecendo fora do quarto, não escutava nenhuma voz, mas senti o tempo passar devagar. Jéssica demorou. Quando me viu, foi como se esperasse que minha aparência fosse aquela, não tinha expressão de espanto, não estava surpresa.



#### EXEMPLO #4

“– Escutou? **Você vai morrer.** Sua mãe, Amanda, ela disse que você tá escondendo um segredo muito grave, muito grave, e vai morrer.

Mas como eu ia morrer, quem ia me matar? Vó, mainha, algum acidente? *Eu tremia como se estivesse com muito frio, mas era medo.*

Depois, **só lembro** da chave na minha mão e das calçadas mudando enquanto eu corria com os pés sujos. Lembro das *buzinas* dos carros e dos *faróis* machucando minha vista. O *cheiro* de lixo, cigarro e cuspe.

*Acordei* no batente da loja onde mainha trabalhou e vó falava comigo, chamava meu nome e segurava meu rosto. Disse alguma coisa sobre meus olhos. Várias pessoas passavam, mas eu não conhecia nenhuma delas.

– Vó?

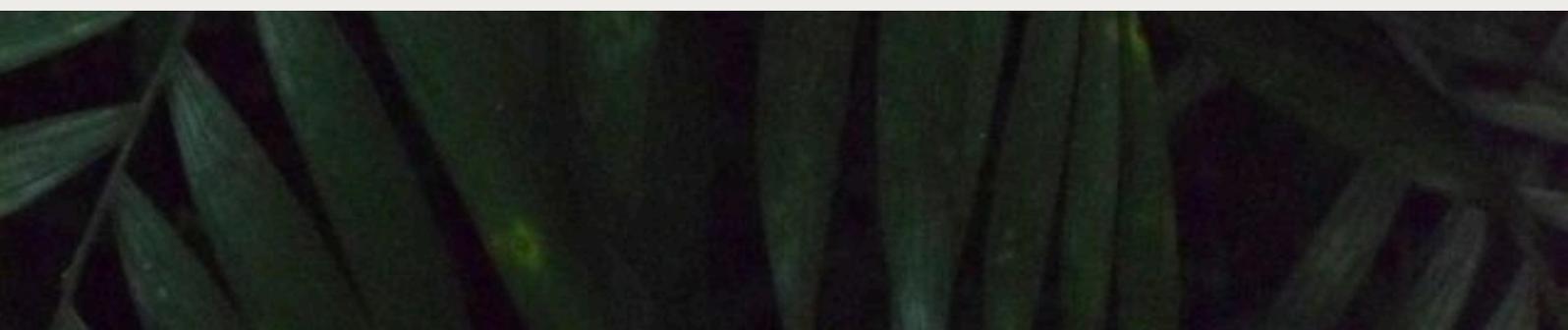
Acho que ela suspirou.



## EXEMPLO #4

**Então lembro** de minha cama e das coisas que ela *tentava* me fazer entender. *Pedaços*. Eu deveria ir ao médico, **aquilo** era alguma doença. Abri os olhos e meu quarto estava assombrado por velas, suas silhuetas dançando nas paredes. **Não conseguia me mexer, falar**, muito menos **levantar**. *Desespero, pânico, boca seca*. Senti lágrimas escorrerem pelos lados do meu rosto, algumas entrando nos meus ouvidos.

Vó falou que eu tinha que descansar e, antes de sair do quarto, soprou todas as pequenas *chamas que me firmavam na realidade*. Fiquei no escuro, pensando que talvez não me mexeria nunca mais, me esforçando para lembrar do que tinha acontecido, mas **não conseguia formar nada na minha mente**, tudo estava tão **apagado** quanto meu quarto e o escuro dava de comer ao meu velho medo infantil.





# EXERCÍCIO

PRIMEIRA PESSOA  
E O SENSORIAL

## PROPOSTA DE EXERCÍCIO

Usando os exemplos como referências, escreva uma cena com narrador em primeira pessoa em que o narrador-personagem está vivendo um momento ou período de dissociação relacionado a elementos sensoriais.

Importante: a proposta é misturar elementos da dissociação com a percepção de texturas, luzes, cores, sabores, cheiros, etc., e como esses elementos afetam a experiência de dissociação. Você pode usar o sensorial como gatilho, como parte de uma experiência de flashback ou como elementos presentes num momento traumático, ou seja, você pode escrever o flashback de uma experiência traumática ou o desenrolar da experiência traumática em si.



HUB  
GÓRGONA

[contato@hubgorgona.com.br](mailto:contato@hubgorgona.com.br)

[hubgorgona.com.br](http://hubgorgona.com.br)

[@hubgorgona](#)

Criação de Jarid Arraes