

SESSÕES DE CRIAÇÃO LITERÁRIA

trauma em escrita livre

2

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



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**



The background of the image is a close-up photograph of green leaves, likely from a plant with pinnate leaves, such as a mimosa. The leaves are a deep green color and are arranged in a way that creates a textured, layered effect. The lighting is soft, highlighting the veins of the leaves.

TEMA

TRAUMA E PERCEPÇÃO DE TEMPO



O tempo e o trauma

Como o trauma afeta nosso sentido de tempo?

Eventos e experiências traumáticas sobrecarregam nossa capacidade de **lidar** e **integrar** o que vivemos.

O trauma complexo é um tipo específico de trauma que envolve múltiplas ou repetidas experiências traumáticas, muitas vezes no contexto de relacionamentos interpessoais. Ele pode incluir vivências como abuso infantil, negligência ou exposição à violência doméstica.

Experiências traumáticas na infância podem levar à formação de feridas emocionais profundas, que podem persistir até a vida adulta.

Essas experiências podem interromper nosso senso de coerência e continuidade, criando uma espécie de “cisão” psicológica entre nós mesmos e o mundo.

Essa cisão pode se manifestar de várias formas, incluindo uma **percepção alterada do tempo** e um **sentido distorcido do passado, presente e futuro**.



O passado não está no passado

Uma das formas pelas quais o trauma complexo pode alterar a noção de tempo de uma pessoa é criando uma **sensação distorcida de atemporalidade**.

Quando vivenciamos trauma complexo, nosso cérebro pode perceber o tempo de maneira diferente, **desacelerando-o** ou **acelerando-o**. Mais tarde, essa percepção distorcida de temporalidade pode retornar quando nos encontramos em uma **situação que se assemelha**, consciente ou inconscientemente, a algo do nosso passado.

Dessa forma, o trauma complexo pode alterar nossa noção de tempo ao criar a sensação de que os mesmos eventos ou experiências estão acontecendo novamente.

Essa repetição pode representar tentativas de **corrigir erros antigos, mudar o final da história** ou **reencontrar formas familiares de ser ou de se relacionar** com os outros.

Isso pode ocorrer porque o trauma complexo tende a gerar padrões repetitivos de comportamento e também de interpretação e significação da experiência. (*Fonte*)

A close-up photograph of green leaves, likely from a plant like a philodendron, with the word "ESEMPIO" overlaid in white text. The leaves are vibrant green and have a glossy texture. The background is dark and out of focus, showing more foliage. The text "ESEMPIO" is in a bold, sans-serif font, centered horizontally and slightly above the middle vertically.

ESEMPIO

Caminho para o grito, de Jarid Arraes



Caminho para o grito é a obra mais pessoal e corajosa de Jarid Arraes. Neste volume, uma das autoras mais notáveis da literatura brasileira contemporânea rompe o silêncio e dedica sua voz poética a um tema doloroso: o abuso sexual, a pedofilia e suas marcas profundas. Dividido em três partes que acompanham o amadurecimento — da infância vulnerável à maturidade reflexiva —, *Caminho para o grito* traça um percurso íntimo de elaboração do trauma, no qual cada verso é um passo rumo à libertação. Não é uma leitura fácil, nem pretende ser. É um convite para encarar as feridas abertas pela violência de gênero, pelo abuso infantil e pelo machismo estrutural. É também um testemunho de que, mesmo das cicatrizes mais profundas, pode emergir o grito reprimido: a recusa em permanecer silenciada, a força para ressignificar o passado e a determinação de reconquistar o poder sobre a própria narrativa. Este não é apenas um livro de poemas — é um ato de coragem e um espaço de acolhimento para encontrar nas palavras o que por tanto tempo permaneceu inominável.



os ponteiros

o tempo contado
na passagem
do medo

pequena
ainda não sabe
dizer as horas

sabe do tempo
que corre
e que se morre
deixando
se espatifarem
as lágrimas

sabe
que o tempo falha
e que às vezes
seu assombro
vem na madrugada

sem lençóis
que a protejam
o tempo então
finalmente
para

The background of the entire page is a close-up photograph of green leaves. The leaves are elongated and pointed, with visible veins. They are arranged in a way that creates a sense of depth, with some leaves in sharp focus in the foreground and others blurred in the background. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaves.

EXERCÍCIO

TERCEIRA PESSOA
E A PERCEPÇÃO
DE TEMPO

PROPOSTA DE EXERCÍCIO

Escreva uma cena ou poema usando a voz em terceira pessoa em que alguém tem sua percepção de tempo impactada por **experiências traumáticas prolongadas ou frequentes na infância.**

Esse alguém pode ter qualquer idade e a percepção distorcida, confusa, fragmentada, etc., de tempo pode ter qualquer nível de intensidade.



HUB GÓRGONA

contato@hubgorgona.com.br

hubgorgona.com.br

[@hubgorgona](#)

Criação de Jarid Arraes