

O USO DE MANDALAS COMO METÁFORA PARA DESENVOLVIMENTO DA RESILIÊNCIA DURANTE A PANDEMIA

Yasmine Queiroz Wanderley[1]

Tereza Raquel Dantas Araújo Oliveira[2]

Amanda Carolina Claudino Pereira[3]

O grupo de Leituras Feministas e Psicologia (GLFP) da Faculdade Católica do Rio Grande do Norte é uma extensão universitária que teve início em 2018 por iniciativa de discentes da faculdade, caracterizou-se por proporcionar um ambiente seguro para que suas participantes, em suma mulheres, pudessem partilhar sentimentos e vivências que as atravessam. Esse espaço de confiança construído entre as coordenadoras e participantes causou um significativo impacto na vida das mesmas, uma vez que se tornou perceptível a evolução, ao decorrer das reuniões, dos pensamentos, críticas e atitudes no dia a dia. No entanto, o advento da pandemia de COVID-19 impôs a suspensão de atividades coletivas e a necessidade de isolamento social como medida de segurança sanitária. Em vista desta situação, este trabalho vem relatar a experiência de adaptação do modelo de reuniões do GLFP para o modelo remoto, tendo escolhido o tema da primeira reunião remota, a oficina de mandalas, como tema desta discussão. O objetivo deste trabalho é apresentar a construção de mandalas como uma ferramenta para ajudar as participantes no processo de desenvolvimento da resiliência neste novo momento histórico, de pandemia e isolamento social, em que vivemos durante o ano de 2020. O método utilizado foi a observação participante, o que nos permitiu compartilhar das mesmas experiências e construir este relato. Ao fim, percebeu-se que o grupo se caracterizou como um espaço seguro para acolhimento, trocas de experiências e partilhas, facilitados pelo uso da mandala como ferramenta terapêutica.

Palavras-chaves: psicologia, resiliência, grupo, mandala.

INTRODUÇÃO

O grupo de Leituras Feministas e Psicologia (GLFP) da Faculdade Católica do Rio Grande do Norte é uma extensão universitária que teve início em 2018 por iniciativa de

[1] Discente do 9º período de Psicologia da Faculdade Católica do Rio Grande do Norte. E-mail: yasminewanderley@gmail.com

[2] Psicóloga. E-mail: raqueltereza0@gmail.com

[3] Psicóloga. Mestre em Psicologia Cognitiva, docente da Faculdade Católica do Rio Grande do Norte. E-mail: amanda.pereira@professor.catolicadorn.com.br

discentes da faculdade que já participavam do grupo de estudos em Psicanálise e sentiam necessidade de um espaço para aprofundar nas leituras relacionadas ao gênero feminino. Desta forma, convidaram uma professora para orientar o projeto e desde sua criação, o grupo conta com coordenação compartilhada entre a docente e as extensionistas. Com reuniões semanais, o GLFP intercala as reuniões de leitura dos livros selecionados por semestre e as rodas de conversa, com temas indicados pelas participantes.

A criação e consolidação desse grupo caracterizou-se por proporcionar um ambiente seguro para que suas participantes, em suma mulheres, pudessem partilhar sentimentos e vivências que as atravessam no tocante aos temas discutidos sobre o feminismo e como ser uma mulher na sociedade em que vivemos: machista, sexista e elitista. Esse espaço de confiança construído entre as coordenadoras e participantes causou um significativo impacto na vida das mesmas, uma vez que se tornou perceptível a evolução, ao decorrer das reuniões, dos pensamentos, críticas e atitudes no dia a dia.

Isto posto, um dos maiores objetivos deste projeto de extensão foi e está sendo realizado que é, de fato, fazer diferença e contribuir no crescimento e empoderamento das mulheres. Vale ressaltar que os temas abordados nas rodas de conversa e leituras dos livros refletiam questões pessoais das participantes, o que desencadeou as partilhas, gerando um fortalecimento do vínculo grupal, onde cada vivência partilhada era tratada com respeito e empatia, de modo que antes de toda reunião era reforçado o sigilo das falas apresentadas naquele espaço.

Dessa forma, o GLFP transformou-se em uma espécie de refúgio e sinônimo de acolhimento para muitas mulheres, de tal modo que era evidenciado pelos diálogos em quase todas as reuniões, onde o lugar de fala de todas e a escuta é respeitada. Sendo assim, esse grupo de extensão foi tornando-se um grupo terapêutico, onde o apoio, conforto, alívio, motivação e sensação de pertencimento entre as mulheres fluíam.

No entanto, o advento da pandemia de COVID-19 e a consequente necessidade da tomada de medidas de contenção da proliferação do vírus colocaram o mundo sob situação de emergência sanitária, tendo os estados adotado a suspensão de atividades coletivas e a necessidade de isolamento social como medida de segurança sanitária. Desta forma, a faculdade suspendeu suas atividades, incluindo as extensões universitárias. Porém, após 3 meses de suspensão, o clima de incertezas e insegurança fizeram com que os discentes solicitassem o retorno das atividades de extensão adaptado dentro do novo modelo de atividades remotas.

É importante ressaltar ainda que os desdobramentos que se deram em decorrência dos perigos desse vírus para a vida de cada um de nós mudou a nossa forma de se relacionar e de se encontrar, mas foi necessário encontrar uma saída segura para continuar nos relacionando,

ainda mais no momento onde a ansiedade e o medo assolava milhões de pessoas. Nesse momento tão difícil, foi que as reuniões do GLFP foram importantes para criar um espaço de acolhimento para as participantes.

OBJETIVO

Em vista desta situação, este trabalho vem relatar a experiência de adaptação do modelo de reuniões do GLFP para o modelo remoto, tendo escolhido o tema da primeira reunião remota, a oficina de mandalas, como tema desta discussão. O objetivo deste trabalho é apresentar a construção de mandalas como uma ferramenta para ajudar as participantes no processo de desenvolvimento da resiliência neste novo momento histórico, de pandemia e isolamento social, em que vivemos durante o ano de 2020.

MATERIAIS E MÉTODO

Este trabalho tem o objetivo de apresentar uma prática interventiva com intuito de desenvolver habilidades pessoais em um grupo específico de mulheres que já participavam das reuniões do Grupo de Leituras Feministas e Psicologia. Desta forma, a metodologia utilizada foi de observação participante, como já se vem desenvolvendo desde o início das atividades do grupo, mas neste contexto de pandemia, o foco nesta metodologia se intensificou. Por isso, durante esta intervenção, o grupo realizou as atividades e as coordenadoras participaram das práticas junto com as outras participantes, compartilhando de suas vivências.

A roda de conversa com oficina de mandalas ocorreu dia 05/06/2020, de forma remota através da plataforma meet, para garantir a segurança das participantes. O momento inicial foi conduzido pela professora orientadora que realizou uma prática de relaxamento e logo em seguida foi iniciada a oficina de mandalas, conduzida por uma artesã convidada.

Para a prática das mandalas as participantes foram orientadas a reservar um aro de qualquer tamanho e linha de crochê, visto que o modelo de mandala escolhido foi o de artesanato. A divulgação da atividade ocorreu através do perfil de instagram e do grupo de whatsapp do grupo. A oficina teve duração média de 40 minutos e contou com a participação de 14 mulheres.

As observações realizadas constituíram o relatório de extensão entregue anualmente à faculdade e sua discussão será apresentada na sessão seguinte, juntamente com um breve embasamento teórico sobre o tema da oficina.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o ano de 2020, um dos instrumentos escolhidos para realização de rodas de conversa e ampliar as possibilidades de intervenção terapêutica naquele momento histórico foi a mandala. A escolha deste instrumento ocorreu por conta da ligação das estudantes do grupo com a psicanálise, pioneira no uso de mandalas para fins terapêuticos. Foi através de Jung que as mandalas se popularizaram no mundo (MACHADO et al, 2017). Ele apresentava a mandala como um símbolo que expressa o eu, sendo um arquétipo da totalidade do homem e do seu processo de individuação (MACHADO et al, 2017 apud JUNG, 2000).

As mandalas são utilizadas hoje como um recurso de arteterapia, desde suas representações gráficas nas pinturas, como em esculturas, em artesanato ou como movimento de dança. Para Caldas (2009), a mandala é preexistente a psique humana, e são bússolas que orientam nossa psique. Desta forma, através da utilização da mandala como recurso, nossas participantes estariam organizando os conteúdos de sua psique enquanto construíam seus artesanatos.

Para Mendonça e Brito (2017), o uso de mandalas como recurso terapêutico já ocorre há muito tempo, porém, existem poucos trabalhos científicos que descrevem e sistematizam sua utilização. Domingues e colaboradores (2021) também indicam a escassez de publicações acerca do tema como um fator que dificulte a ampliação dos conhecimentos sobre a mandala como recurso terapêutico, porém, ressaltam a sua contribuição na organização da ordem psíquica. Além disso, a mandala como símbolo já se estabeleceu em diversas culturas pelo mundo, o que a torna uma ferramenta familiar às participantes, mas ao mesmo tempo, pouco se sabe sobre seu uso terapêutico, o que aguça a curiosidade de quem aceita a proposta interventiva.

Mendonça e Brito (2017) destacam ainda que a construção e a análise da mandala é de caráter pessoal, particular e intransponível, revelando e fazendo aparecer conteúdos muito próprios de quem os desenvolveu, ativando um funcionamento bem particular do Self. Também é importante lembrar que os elementos da mandala em influência mútua com seu centro, ocasionam uma representação das propriedades psíquicas que estão em transformação. Os autores trazem a discussão que por esse motivo uma mandala produzida por outra pessoa pode ser trabalhada com alguém a fez, mas dentro da perspectiva do que ela irá refletir em quem está analisando.

Assim, tendo por base a mandala como recurso terapêutico, iniciou-se a reunião de retorno de atividades do GLFP durante a pandemia de forma remota. Após apresentações e um breve momento de fala sobre as mandalas, percebeu-se que as pessoas presentes não tinham experiência anterior com a mandala e que havia grande interesse em descobrir um pouco mais

sobre esta ferramenta. O momento de produção foi bastante enriquecedor, visto que as pessoas sentiam-se à vontade para abrir seus microfones e falar sobre as escolhas de materiais, de cores e de como cada um desses elementos era representativo para elas.

É importante ressaltar ainda que, após as instruções da convidada, boa parte da reunião foi utilizada para as pessoas trazerem relatos pessoais acerca da experiência de confecção da mandala. Porém, observamos que o conteúdo tinha mais relação com o momento histórico vivido do que com a oficina. Entendemos então, que a oficina surgiu como um espaço de facilitação para que as pessoas falassem sobre os sentimentos referentes àquele momento de isolamento social.

Ao final, pedimos que as mandalas construídas fossem mostradas, e apesar da falta de habilidades manuais das participantes, o foco do relato foi a experiência da construção, não a forma do objeto construído. Em geral, os relatos pairavam sobre a vontade de aprender algo novo e sobre a sensação de relaxamento proporcionada pela atividade.

Durante a reunião houveram também discussões com foco no autocuidado, a maioria das participantes afirmaram ter dificuldades para manter uma rotina de autocuidado durante o isolamento, como também de permanecer com os cuidados com a alimentação e higiene pessoal como tinham antes da pandemia. À vista disso, foi pontuado, reafirmando a necessidade de ter e conseguir manter uma rotina de autocuidado, principalmente, durante este período de pandemia por ser um momento em que todos estão mais vulneráveis tanto emocionalmente quanto fisicamente. Como estudantes de Psicologia, ressaltamos a importância de manter hábitos de autocuidado, realizar atividades prazerosas para desfrutar de uma boa saúde mental. Logo, compreendemos que a oficina sobre o uso de mandalas ofertada na reunião poderia vir a ser uma prática de autocuidado passível de ser continuada em suas vidas.

Após a realização desta intervenção, as extensionistas observaram que o espaço se constituiu como um fator de promoção da resiliência para as participantes, contribuindo para o fortalecimento de suas capacidades de enfrentamento naquele momento. O conceito de resiliência é conhecido e amplamente difundido no senso comum como a capacidade adaptativa das pessoas em momentos de dificuldades. Mas este conceito tende a ser visto de maneira individual, tendo sido considerado inclusive como uma capacidade inata (RUTTER, 1993 apud OLIVEIRA; MORAIS, 2018). No entanto, Oliveira e Moraes (2018), indicam que a capacidade psicológica da resiliência precisa ser vista de maneira mais ampla, no qual as características individuais das pessoas serão influenciadas pelo contexto, que pode favorecer ou não o desenvolvimento desta capacidade.

Desta forma, percebeu-se que espaços como esse, dedicados à partilha e promoção de saúde mental das mulheres se fazem necessários, principalmente em um momento em que o isolamento social revelou tantos casos de violência doméstica não reportados à polícia, mas apenas em canais de denúncia como o 180 (GONÇALVES, 2021). Este último dado nos mostra que o contexto das residências, isoladas com o agressor e sem poder sair, tornou-se um dificultador das denúncias, colocando as mulheres em uma posição que dificulta o enfrentamento da violência.

Em uma sociedade que não parece favorecer a experiência feminina, é indispensável a criação de redes de apoio e trocas de informações e experiências entre mulheres, para que o aprendizado e a experiência de uma, sirva de exemplo e inspire outras a acessar estes espaços. A experiência das extensionistas do GLFP com esta reunião reforça o lugar desta extensão como um destes espaços de promoção de resiliência para mulheres.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em vista disto, compreendemos que a oficina alcançou o objetivo de fornecer mais uma modalidade de autocuidado para as participantes, bem como de abrir espaço para a partilha de sentimentos relacionados ao momento histórico em que vivemos, se colocando como um local seguro, de reflexões, auxiliando no processo de adaptação ao novo momento, promovendo resiliência. Em geral, a mandala surgiu como uma ferramenta facilitadora do processo de reconstrução do espaço seguro que as participantes já encontravam no GLFP antes do momento de isolamento social.

Além disso, as vivências dentro do GLFP como coordenadoras e consequentemente estudantes em Psicologia, contribuiu substancialmente no nosso percurso de graduação de variadas formas como saber conduzir um grupo e lidar com questões pessoais que atravessam o coletivo em cada reunião, identificar obras literárias mais coerentes com o contexto em que vivemos para discutir, trabalhar e aprimorar nossa escuta e conduta quando ocorria episódios mais delicados acerca de determinadas demandas pessoais que surgiam quando abordamos alguns temas, realizar o acolhimento individual e encaminhar a algum serviço quando necessário, entre outras. Ademais, compreender a relevância de partilhas em grupo e a importância do contrato terapêutico para estabelecer o sigilo e confiança, como também o quanto as leituras feministas foram fundamentais para nossa construção e desconstrução dentro da psicologia e como mulheres feministas.

Através deste breve relato de experiência, a coordenação do GLFP ressalta a importância da disponibilização de espaços em que as pessoas possam conviver em grupo, principalmente quando se encontram em uma situação de isolamento social.

REFERÊNCIAS

CALDAS, Maria Eugênia Pinheiro. Utilização de mandalas como instrumento facilitador da arteterapia para desenvolvimento da concentração. Dissertação de mestrado.

UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES PÓS-GRADUAÇÃO “LATO SENSU”
INSTITUTO A VEZ DO MESTRE. Rio de Janeiro, 2009.

DOMINGUES, Pamela Sassoli; PRADO, Carolina Escobar de Almeida; ANACLETO, Geovana Mellissa Castrezana. O USO DAS MANDALAS EM PESQUISAS ACADÊMICAS: O “ESTADO DA ARTE”. REVISTA CIENTÍFICA DA UMC. V.6, N. 2, 2021.

MACHADO, Janaina Gonçalves; COSTA, Karina Luzia da; SOUZA, Gabriela de Oliveira; PATROCÍNIO, Larissa Brenda Teixeira. ANAIS IX SIMPAC. Revista Científica Univiçosa - Volume 9- n. 1 - Viçosa-MG - JAN/DEZ 2017.

MENDONÇA, Bruna Improta de Oliveira; BRITO, Maria Alice Queiroz de – Mandalas como recurso terapêutico na prática da Gestalt-Terapia. Revista IGT na Rede, v. 14, nº 27, 2017. p. 273 – 290. ISSN: 1807-2526

GONÇALVES, Thamara Ellen Cruz. Violência doméstica e a pandemia da COVID-19: um estudo comparado entre Brasil e Argentina sobre os instrumentos de proteção à mulher durante a pandemia. Orientador: Antonio Róger Pereira de Aguiar. 2021. 25f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Direito) - Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, 2021.

OLIVEIRA, Ana Tercila Campos; MORAIS, Normanda Araujo de. Resiliência Comunitária: Um estudo de Revisão Integrativa da Literatura. Trends Psychol. 26 (4) • Oct-Dec 2018 • <https://doi.org/10.9788/TP2018.4-02Pt>